

# Inhaltsverzeichnis

**Resilienz-Coaching: Intro 9**

**Der Buchaufbau 12**

## **TEIL 1**

### **GRUNDLAGEN**

**Resilienz-Coaching: Unser Selbstverständnis 16**

**Resilienz – die innere Stärke für unser Leben 21**

**Das Fundament – Haltung entscheidet 27**

Unsere Haltung als Mensch 28

Unsere Haltung als Coach 33

**Haltung coachen 40**

Umgang mit Ambivalenzen 43

Das Resilienzmotto als Haltungsziel 56

Ressourcenaktivierung zur Verstärkung der inneren Haltung 63

## **TEIL 2**

### **DIE SIEBEN STUFEN DER RESILIENZ**

**Stufe 1: Selbstbewusstheit 68**

Auf einen Blick 68

Theoretischer Input 68

**Übungen Stufe 1: Selbstbewusstheit 79**

Übung Stufe 1: Achtsam sehen 79

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (spüren und berühren) 80

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (Gefühle) 81

Übung Stufe 1: Achte auf deine Gedanken 82

**Stufe 2: (Selbst-)Akzeptanz 84**

Auf einen Blick 84

Theoretischer Input 85

**Übungen Stufe 2: (Selbst)Akzeptanz 95**

- Übung Stufe 2: Die gute Absicht 95
- Übung Stufe 2: Ich bin im Einklang mit mir selbst 98
- Übung Stufe 2: Mein inneres Ja 99
- Übung Stufe 2: Ich bin ich und das ist gut so 100

**Stufe 3: Selbstverantwortung 105**

- Auf einen Blick 105
- Theoretischer Input 105

**Übungen Stufe 3: Selbstverantwortung 117**

- Übung Stufe 3: E oder I? 117
- Übung Stufe 3: 5 000 Prozent 122
- Übung Stufe 3: Schluss mit »muss«! 124

**Stufe 4: Selbstmanagement 126**

- Auf einen Blick 126
- Theoretischer Input 126
- Das Selbstwertgefühl 127
- Das Selbstkonzept 130

**Übungen Stufe 4: Selbstmanagement 139**

- Übung Stufe 4: Die Sache mit dem 50-Dollar-Schein 139
- Übung Stufe 4: Sieben an der Zahl 142
- Übung Stufe 4: Leitbild 1 143
- Übung Stufe 4: Leitbild 2 144
- Übung Stufe 4: Mein Wochenplan 145

**Stufe 5: Optimismus 146**

- Auf einen Blick 146
- Theoretischer Input 146

**Übungen Stufe 5: Optimismus 160**

- Übung Stufe 5: Gute Gründe für Optimismus 160
- Übung Stufe 5: Lebensweg mit Happy Ends 161
- Übung Stufe 5: Wecke den Optimisten in dir 164

**Stufe 6: Coping 168**

- Auf einen Blick 168
- Theoretischer Input 168

**Übungen Stufe 6: Coping 185**

- Übung Stufe 6: Gedankenblume Stress 185
- Übung Stufe 6: »Auch ohne Stress bin ich wichtig und wertvoll!« 187
- Übung Stufe 6: Raus aus dem Stress! 188
- Übung Stufe 6: Dankbarkeit 191
- Übung Stufe 6: Das Glück deines Lebens ... 192

**Stufe 7: Lebensfreude 195**

- Auf einen Blick 195
- Theoretischer Input 196
- Grundkurs Gefühle 198

**Übungen Stufe 7: Lebensfreude 213**

- Übung Stufe 7: Gefühlvolle Aussagen 213
- Übung Stufe 7: Meine glückliche »Erinnerungskiste« 215
- Übung Stufe 7: Lösungsfokussierte Fragen voller Lebensfreude 216
- Übung Stufe 7: Gedankenblume »Das Schöne an Lebensfreude« 219
- Übung Stufe 7: Mein Fotoalbum für glückliche Augenblicke 221

**TEIL 3****DIE BEIDEN POLE STILLE UND BEWEGUNG****»Außenbereiche der Resilienzleiter« 224**

- Der erste Pol Stille 224
- Der zweite Pol Bewegung 226

**TEIL 4****ANHANG**

Outro 230

Über die Autorinnen 231

Die Online-Materialien 233

Literaturverzeichnis 234