

DR. MED. MIRRIAM PRIESS  
Resilienz



### *Buch*

Einfach, verständlich und gleichzeitig fundiert zeigt Dr. Mirriam Prieß anhand eines in der Praxis entwickelten Modells einen klaren Weg zu mehr innerer Stärke auf. Sie erklärt, welche Einstellungen und Mechanismen uns unbemerkt Kraft rauben und wie wir uns von diesen Fesseln befreien können. Dabei wird deutlich, dass unser größter Fehler darin begründet liegt, die Kraft nicht aus uns selbst schöpfen zu können. Nur wer authentisch ist, wird zu seiner vollen Stärke finden. Dr. Prieß zeigt: Jeder kann psychische Widerstandskraft erlangen, wenn er einige wenige Grundsätze verinnerlicht. Resilienz – die alles entscheidende Schlüsselkompetenz für ein starkes

Ich, Erfolg im Job und ein erfülltes Privatleben.

### *Autorin*

**Dr. med. Mirriam Prieß** hat an der Universität Hamburg Medizin mit anschließender Promotion im Fachbereich Psychosomatik studiert. Sie war als Ärztin acht Jahre in einer psychosomatischen Fachklinik tätig und unter anderem für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burn-out verantwortlich. Seit 2005 beratende Tätigkeit in der Wirtschaft (eon, Porsche, Ernst & Young) mit Einzelcoaching von Führungskräften im Bereich Konflikt- und Stressmanagement.

*Außerdem von Dr. Mirriam Prieß im Programm*

Burn-out kommt nicht nur von Stress

Raus aus der Selbstblockade

Dr. med. Mirriam Prieß

# **Resilienz**

So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

## 6. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2019  
Copyright © 2019: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2015 der Originalausgabe: Südwest Verlag,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Redaktion: Alice Huth

Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
CH/TJ · Herstellung: IH  
ISBN 978-3-442-17822-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# **Inhalt**

<b>Einleitung .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Kapitel: Der Dialog .....</b>	<b>15</b>
Beziehung als Grundlage des Lebens .....	16
Dialog als Grundlage für Beziehung .....	17
Was geschieht, wenn der Dialog verloren geht? .....	21
Das Dialogmodell .....	29
Der äußere Dialog .....	55
Anwendungsbereiche des Dialogmodells .....	87
Der innere Dialog .....	104
<b>2. Kapitel: Das Elternhaus .....</b>	<b>121</b>
Die Atmosphäre im Elternhaus .....	122
Die seelische Geburt als Aufbruch in ein resilientes Leben .....	124
»So, wie du bist, bist du gut« .....	130
»So, wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus« .....	132
Beziehung und Resilienz beginnen vor der Geburt ..	134

<b>3. Kapitel: Was hindert uns daran, resilient zu werden? . . . . .</b>	<b>137</b>
Resilient zu werden heißt, Schwäche zu lösen und	
Stärke zu entwickeln . . . . .	138
Wiedergutmachung . . . . .	139
Innere Realitäten . . . . .	144
Ängste . . . . .	162
Über den Umgang mit Gefühlen . . . . .	171
Täter und Opfer . . . . .	179
Narzissmus oder »Ich bin nichts und muss im	
Außen alles sein« . . . . .	191
<b>4. Kapitel: Wege in die Resilienz . . . . .</b>	<b>197</b>
Authentizität, das Geheimnis innerer Stärke . . . . .	198
Wie meistere ich Krisen? Das 10-Stufen-Programm	
zur Krisenbewältigung . . . . .	211
18 Wahrheiten über Resilienz . . . . .	230
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>234</b>
<b>12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich? . . . . .</b>	<b>244</b>
Auswertung . . . . .	246
<b>Register . . . . .</b>	<b>248</b>

# Einleitung

## **Was unterscheidet starke Menschen von schwachen Menschen?**

Stellen Sie sich einmal vor, Ihr Mitbewohner oder Partner hätte einen strengen Käse gekauft, dessen Geruch Ihnen unerträglich wäre. Was würden Sie tun? Das Problem ansprechen – oder es vielleicht lieber einfach verschwinden lassen?

Sie könnten den Käse im Küchenschrank verstecken – er wäre aus Ihrem Blickfeld verschwunden, und Sie hätten für eine gewisse Zeit Ruhe. Möglicherweise würden Sie ihn sogar vergessen – irgendwann jedoch würde sein Gestank Sie einholen.

Haben Sie schon einmal versucht, nicht an den Mond zu denken? Eigentlich ist es ganz einfach. Versuchen Sie es doch einmal. Denken Sie jetzt bitte nicht an den Mond. Und? Woran haben Sie gedacht?

Kennen Sie diese Art von Träumen, in denen Sie mit aller Gewalt versuchen, eine Tür zu schließen und zuzuhalten, während auf der anderen Seite versucht wird, die Tür zu öffnen? Und erinnern Sie sich an das Gefühl, das diesen Traum begleitet?

Versuchen Sie es doch einmal im Wachzustand: Versuchen Sie, eine halb geöffnete Tür zuzuhalten, während jemand auf der anderen Seite versucht, diese zu öffnen. Was fällt Ihnen auf? Ge-

nau, je länger Sie gegenhalten, umso mehr verlieren Sie an Kraft.

Nun werden Sie sich sicherlich fragen, was ein stinkender Käse, der Mond und das vergebliche Zuhalten von Türen mit Resilienz zu tun hat.

Menschen mit geringer Resilienz verstecken den Käse im Schrank, kaufen sich Raumparfum und tun so, als wäre der Käse nicht da. Sie handeln erst dann, wenn der Käse so verschimmelt ist, dass sein Gestank sich nicht mehr überdecken lässt.

Resiliente Menschen überlegen, wie sich das Problem mit dem Käse und den unterschiedlichen Geschmäckern lösen lässt. So lange, bis sie eine Lösung gefunden haben.

Menschen, denen es an psychischer Widerstandskraft fehlt, denken die ganze Zeit an das, was nicht wollen, und kommen davon nicht los. Sie verschwenden ihre gesamte Energie im Kampf und Widerstand – so lange, bis das, was sie bekämpft haben, über sie hereinbricht, sie keine Kraft mehr haben, es zu bewältigen, und sie sich darin verlieren.

Resiliente Menschen hingegen konzentrieren sich auf das, was sie wollen. Sie kämpfen niemals gegen das an, was ist. Im Gegen teil, sie öffnen die Tür, selbst für das, was noch so schmerhaft erscheint, und begegnen diesem auf Augenhöhe.

In diesem Buch werden Sie keine theoretische Abhandlung über Resilienz finden. Sie werden auch keine wissenschaftlichen Studien oder Statistiken finden. Sie werden aus dem Leben hören, denn dieses Buch ist aus der Praxis entstanden. Es ist geschrieben auf der Grundlage jahrelanger therapeutischer Praxis und Beratungserfahrung als Ärztin und Unternehmensberaterin.

Aus der Arbeit mit Menschen, Einzelpersonen und Teams, die sich immer weiter in einer Krise verloren haben und denen es an Kraft fehlte, dem Leben und seinen Herausforderungen auf Augenhöhe zu begegnen. Die sich, ohne es zu merken, immer mehr erschöpft haben, weil es ihnen an entscheidenden Stellen an psychischer Widerstandskraft gefehlt hat. Menschen, denen es nicht gelang, Belastungen zu meistern und private oder berufliche Durststrecken so zu überwinden, dass sie am Ende gestärkt daraus hervorgingen, so wie es diejenigen tun, die über Resilienz verfügen. Menschen jeder Altersklasse, in unterschiedlichen familiären und beruflichen Situationen, die aufgrund psychischer Erschöpfung in die Beratung kamen, weil sie, wie viele andere, dem Irrtum unterlagen, Widerstandsfähigkeit entstehe durch Widerstand, und die sich im vergeblichen Kampf gegen das, was sie nicht wollten, erschöpften. Die immer mehr an psychischer Stärke verloren, weil sie nicht bereit waren, an der richtigen Stelle Ja und an der richtigen Stelle Nein zu sagen, so lange, bis sie nur noch ein Schatten ihrer selbst waren.

Das Thema Resilienz nimmt längst nicht mehr nur bei Einzelpersonen einen immer größeren Stellenwert ein – auch Unternehmen erkennen die Bedeutung von psychischer Widerstandskraft im Zusammenhang mit Gesundheit, Erfolg und Zielerreichung.

Meiner Erfahrung nach ist jeder Mensch fähig, psychische Widerstandskraft zu erlangen oder wiederzuerlangen, wenn er einige wenige Grundsätze annimmt und verinnerlicht.

Dieses Buch zeigt allen, die es möchten, einen möglichen Weg auf, um zu der eigenen inneren Stärke zu finden, die jeder von uns in sich trägt, die jedoch aus unterschiedlichen Gründen

meist bei vielen verschüttet ist. Welche diese sind und wie man sie lösen kann, darauf soll im Folgenden eingegangen werden. Sie werden entscheidende Mechanismen kennenlernen, die uns daran hindern, stark zu werden, und aus denen wir ausbrechen müssen, wenn wir zu unserer vollen psychischen Kraft finden wollen. Vor allem aber werden Sie ein Grundprinzip kennenlernen, mit dem Sie, wenn Sie es einhalten, entscheidend an Stärke gewinnen.

### **Resilienz ist keine Frage von Verhalten**

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, Resilienz sei durch reines Verhaltenstraining zu erreichen. Psychische Widerstandskraft ist keine Verhaltensweise, sie ist etwas Substanzielles. Psychisch stark zu werden heißt nicht, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an seiner Haltung. Einer Haltung dem Leben, den Menschen und sich selbst gegenüber.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, was dies konkret bedeutet, und Ihnen ein neues Verständnis von Gesundheit vermitteln. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es eigentlich nicht viel braucht, um gesund und leistungsstark zu sein – und warum es vielen Menschen so schwerfällt, dieses wenige zu leben.

### **Gesundes Leben findet nicht an der Oberfläche statt**

Erinnern Sie sich noch an die Momente in Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl hatten: Ja, das ist es. Das ist richtig! Momente der inneren Wahrheit, in denen Sie wussten, dass das, was war,

richtig war? Und erinnern Sie sich, wie Sie sich in diesen Momenten gefühlt haben?

Menschen, die aufgrund geringer Resilienz zu mir in die Beratung kamen, kannten diese Momente nicht mehr. Sie haben vergessen, wie es sich anfühlt, man selbst zu sein – oder sie waren nicht mutig genug, das, was sie fühlten, auch zu leben.

Wenn Sie psychisch stark werden wollen, dann sollte Ihnen Folgendes bewusst sein:

Resilienz entsteht überall dort, wo Begegnung mit der Wahrheit ist. Wo ein Dialog herrscht und wo dem, was ist, auf Augenhöhe begegnet wird. Resilienz ist die Fähigkeit, zu sich und zu dem, was ist, zu stehen.

Sie geht dort verloren, wo Begegnung und Authentizität fehlen. Wo Realitäten ignoriert, wo das, was ist, missachtet wird.

Jeder Mensch kann »resilient« werden – wenn er sich auf den Weg zu sich selbst macht und ein authentisches Leben beginnt. Dieses Buch soll Ihnen helfen, zu Ihrer Substanz zu finden, um selbst dem stärksten Sturm standhalten zu können. Es soll Ihnen keine neue Verhaltensweise vermitteln, sondern Ihnen helfen, zu einer neuen Haltung zu finden. Einer Haltung, die Sie durch Ihr Leben trägt und Ihnen hilft, einen festen Stand zu entwickeln – eine Haltung, die nichts anderes ist als Ausdruck von dem, was Sie wollen und wer Sie sind.

Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen, dann ist nicht selten das eigene Lebensalter ein Thema: »Meinen Sie, dass in meinem Alter noch was zu machen ist?«, ist die häufige Frage, die auf der einen Seite scherhaft und auf der anderen Seite ängstlich gestellt wird. »Ja, es ist so lange etwas zu machen, so

lange Sie es wollen und bereit sind, die notwendigen Konsequenzen dafür zu ziehen«, ist dann meine Antwort. Wir können in jedem Alter psychische Widerstandskraft entwickeln und stark werden – nur wird es mit zunehmendem Alter schwerer. Je länger wir leben, desto mehr werden uns Denk- und Verhaltensmuster zur Gewohnheit. Und je älter eine Gewohnheit ist, umso schwerer ist es, diese wieder loszuwerden, da sie meist Teil unseres Selbstverständnisses geworden ist. Diejenigen, die ich beraten habe, haben ihre psychische Stärke – ohne es zu merken – durch falsche Muster verloren. Am Ende konnten sie nicht mehr von dem Muster lassen, weil sie selbst zu dem Muster geworden sind.

Wer seine psychische Widerstandskraft stärken will, der muss wissen, dass er dies nur kann, wenn er wirklich bereit ist, sich »auf den Weg zu machen« und hinter die Oberfläche zu schauen – hinter die eigene und hinter die seines Lebens. Auf den Weg, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, die ihn tagtäglich behindern und ihn unbemerkt immer weiter schwächen. Auf den Weg, sich von dem zu verabschieden, von dem Sie innerlich spüren, dass es längst nicht mehr das Richtige für Sie ist – auch wenn es »bequem« ist. Auf den Weg zu machen zu lernen, zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen zu unterscheiden, und bereit zu sein, das Leben in seinen Grenzen zu akzeptieren.

Am Ende ist der Weg zur Resilienz nichts anderes als der Weg zu sich selbst. Es ist ein Weg, der nicht an einem Tag gegangen werden kann und der Beharrlichkeit, Mut und unbedingten Willen zur Wahrheit erfordert. Doch es ist ein Weg, der sich zu ge-

hen lohnt. Er bietet Ihnen, Möglichkeiten in und um sich herum zu entdecken, die Ihnen vorher nicht zugänglich gewesen sind und die Ihnen zu einem Leben verhelfen, das Sie vielleicht für gar nicht mehr möglich gehalten haben. Ein Leben weder im Superlativ noch in der Quantität, sondern in Qualität – getragen von dem tiefen Gefühl: Ja, ich lebe, ja, das bin ich!



## 1. Kapitel

# Der Dialog

## **Beziehung als Grundlage des Lebens**

Haben Sie sich einmal gefragt, worin für Sie die größte psychische Belastung besteht? Was macht Ihrer Ansicht nach den größten Reibungsverlust in unserem Leben aus – ob beruflich oder privat? Wenn Sie einmal innehalten und sich fragen, wodurch Sie persönlich in der letzten Zeit die stärkste Erschöpfung erfahren haben, was würden Sie sagen?

So verschieden wir Menschen sind – so ist uns allen doch eines gleich: Wir alle sind soziale Wesen und unterliegen einem entscheidenden Grundbedürfnis: Wir brauchen Beziehung. Der größte Reibungsverlust entsteht dort, wo dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt wird – wenn Beziehung nicht gelingt. Leben ist Beziehung. Wir befinden uns ständig in Beziehung. Ob beruflich oder privat: Beziehung ist die Grundlage für das, wer wir sind und was wir tun, und am Ende auch eine Voraussetzung dafür, ob wir darin gesund und erfolgreich sind. Aus Beziehung schöpfen wir Kraft oder wir verlieren Kraft – je nachdem, ob sie gelingt oder nicht. Wenn wir uns also auf die Suche nach psychischer Stärke machen, dann werden wir sie nur dort finden, wo diesem Grundbedürfnis auch Rechnung getragen wird.

## Dialog als Grundlage für Beziehung

»*Ohne Dialog kein Leben.*«

Wenn Menschen zu mir in die Praxis kommen oder ich Menschen in Unternehmen berate, so krankt es immer an diesem zentralen Punkt: an Beziehung. Ob zwischen Führung und Mitarbeiter, Kollege und Kollege, Mann und Frau oder Kunde und Dienstleister – selten wird ein Punkt so unterschätzt wie dieser. Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Angebote und Workshops zu unendlich vielen Themen in Unternehmen stattfinden, während an dem Eigentlichen jedoch kaum gearbeitet wird: an der Fähigkeit, Beziehung gelingend zu gestalten.

Ob für die Resilienz des Einzelnen oder der von Teams und Organisationen: Wenn diese entscheidende Grundlage nicht vorhanden ist, dann besteht eine permanente Schwächung der Betroffenen.

Der Beziehungsaspekt spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit wie für Krankheit – er entscheidet, ob wir in die eine oder ob wir in die andere Richtung gehen. Wer psychisch stark bleiben oder werden will, der muss dafür sorgen, dass er sich sowohl im privaten wie im beruflichen Bereich in einem Umfeld bewegt, wo gesunde Beziehungen herrschen. Er sollte sich immer bewusst

machen: Je schlechter die Beziehungen sind, in denen wir uns befinden, umso weniger gewinnen wir an Stärke und umso größer ist die Gefahr, dass wir uns darüber sogar schwächen.

So haben sich zum Beispiel alle Klienten, die aufgrund eines Burn-outs in die Beratung kamen, in den entscheidenden Lebensbereichen an Nicht-Beziehung psychisch so erschöpft, dass sie auch körperlich zusammenbrachen. Sie befanden sich entweder in konfliktreichen Beziehungen oder besaßen keine sozialen Kontakte mehr – und jeder von ihnen hatte die Beziehung zu sich selbst verloren.

Resilient zu werden heißt, an der alles entscheidenden Grundlage für Gesundheit zu arbeiten: an der Fähigkeit, Beziehungen richtig zu gestalten – sowohl zu sich selbst wie zu seiner Umwelt –, und so das Fundament für ein gesundes und leistungssarkes Leben zu legen.

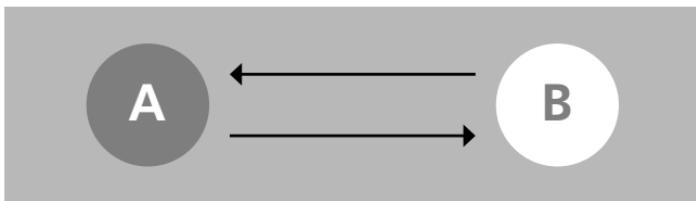
Doch was bedeutet es überhaupt, in guter Beziehung zu sein, und woran erkennt man diese? Was macht eine gute Beziehung aus und

welche Voraussetzungen brauchen wir, um gute Beziehungen zu leben? Haben Sie sich diese wichtigen Fragen schon einmal gestellt?

Beziehungsfähigkeit ist eine Grundvoraussetzung für Resilienz.

Grundlage für eine gute Beziehung ist der Dialog. Die Fähigkeit, der Welt und den Menschen offen auf Augenhöhe zu begegnen.

Ohne Dialog kann keine Beziehung gelingen. Geht der Dialog verloren, geht die Beziehung verloren.



Der Dialog: Verschiedene Standpunkte werden auf Augenhöhe ausgetauscht.

Der Dialog ist die Grundlage, das Leben erfolgreich – in seinen Höhen und Tiefen – zu bewältigen. Er ist Grundlage dafür, das Leben zu meistern.

Die meisten Menschen reagieren ganz selbstverständlich zustimmend, wenn vom Dialog die Rede ist. Allerdings fällt es vielen bei näherer Betrachtung schwer, diesen Begriff mit Leben zu füllen. Nicht selten tritt das erste Missverständnis schon bei der Definition auf: So besteht häufig der Irrtum, im Dialog zu sein hieße, gleicher Meinung zu sein.

Im Dialog zu sein bedeutet nicht, dieselbe Meinung zu besitzen, es heißt aber, offen für die Meinung des anderen zu sein und sich auf Augenhöhe darüber auszutauschen.

Kennzeichnend für einen Dialog ist, eine Situation anders zu verlassen, als man sie begonnen hat, sei es mit einem neuen Gedanken, einem neuen Gefühl oder einer neuen Erkenntnis.

Für viele ist der Dialog so selbstverständlich unselbstverständlich, dass sie gar nicht erkennen, ob sie sich tatsächlich im Dialog befinden. Dass Sie im Dialog sind, wissen Sie, wenn Sie fühlen, dass Sie Ihr Gegenüber verstehen und dass Sie jederzeit imstande sind, seine Gefühle und Gedanken – seine Position –