

TEILNEHMER- MANUAL

Stressbewältigung durch
Resilienz-Training in der Natur



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit

Gruppenregeln

Schweigepflicht

Alle persönlichen Informationen, die innerhalb oder außerhalb der Kursräume bekannt oder untereinander besprochen werden, dürfen weder gegen die Gruppenmitglieder verwendet noch an dritte Personen weitergegeben werden.

Regelmäßige Teilnahme

Die Gruppenmitglieder verpflichten sich, zu allen Terminen pünktlich zu erscheinen (das heißt 7-10 Minuten vor Trainingsbeginn)

Wertschätzende Kommunikation

„Ich“ statt „man“ oder „wir“

Sprechen Sie nicht per „man“ oder „wir“, weil Sie sich hinter diesen Sätzen gut verstecken können und nicht die Verantwortung für das zu tragen brauchen, was Sie sagen. Außerdem sprechen Sie in „man“- oder „wir“-Sätzen für andere mit, von denen Sie gar nicht wissen, ob diese das Wünschen. Zeigen Sie sich als Person und sprechen Sie per ICH.

Sprechen Sie direkt und geben Sie direkte Rückmeldung (nicht über Dritte)

Wenn Sie einer anderen Person aus der Gruppe etwas mitteilen wollen, sprechen Sie diese direkt an und zeigen Sie ihr durch Blickkontakt und Nennung des Namens, wen Sie meinen. Löst das Verhalten eines Gruppenmitglieds oder des Trainers angenehme oder unangenehme Gefühle bei Ihnen aus, teilen Sie es ihr/ihm sofort mit und nicht später einer/einem Dritten.

Sprechen Sie dabei nicht in einer bewertenden Weise. Vermeiden Sie Deutungen oder Spekulationen. Sprechen Sie nur von Ihren Gefühlen („Ich fühle, empfinde ...“ statt „Ich glaube, du bist ...“) ohne Schuldzuweisungen. Ihre persönlichen Gefühle genügen, denn auf diese haben Sie ein unbedingtes Recht.

Jede/r ist ihr/sein eigener Boss

Seien Sie Ihr eigener Boss und übernehmen Sie die Verantwortung dafür, was Sie selbst aus dieser Stunde machen und mitnehmen wollen. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch ihr eigener Boss und werden es Ihnen schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als Sie.

Wenn Sie eine Rückmeldung erhalten, lassen Sie es wirken

Verzichten Sie darauf, sich immer gleich zu verteidigen oder die Sache „klar zu stellen“. Denken Sie daran, dass Ihnen hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern persönliche Gefühle und Wahrnehmungen Ihres Gegenübers. Auch die/der andere hat das unbedingte Recht auf ihre/seine Gefühle.

In Kontakt bleiben

Wenn Sie versuchen, stets mit den anderen Gruppenmitgliedern im Kontakt zu bleiben, Ihr Herz und Ihre Ohren für andere zu öffnen, bietet das Gruppentraining eine Menge zusätzlicher Lernmöglichkeiten und Sie werden sich selten langweilen.

Bitte beschäftigen Sie sich nicht mit sich selbst und Ihren eigenen Formulierungen und den Vorbereitungen für Ihren „Einsatz“, wenn gerade ein anderes Gruppenmitglied an der Reihe ist. Üben Sie, sich für andere Menschen zu interessieren.

Gegenseitige Unterstützung

Es ist sowohl für die Stimmung in der Gruppe als auch für das Lernen und Weiterkommen jeder/s Einzelnen immer besser, das zu loben, was gelungen ist, statt das zu rügen, was schlecht geraten ist.

Soziale Verantwortung

Jeder von Ihnen ist natürlich zunächst hierhergekommen, um etwas zu lernen und möglicherweise auch um sich persönlich zu verändern.

Dabei ist es auch immer notwendig, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf andere Menschen, deren Gedanken und Gefühle zu berücksichtigen. Achten Sie daher - neben der notwendigen Beschäftigung mit sich selbst - auch immer darauf, wie es den anderen Teilnehmern geht.

Bremsen Sie sich z. B., wenn Sie bemerken sollten, dass Sie sich selbst zu häufig oder zu lange in den Mittelpunkt stellen. Lassen Sie den anderen ebenso viel Zeit, ihre Gedanken und Gefühle zu äußern, wie Sie es sich für Ihre eigene Person wünschen.

(Modifiziert nach: Franke/Möller, 1993 aus Görlitz, 2011)

Stressbewältigung

Stress gehört für viele zum Alltag. Doch während es Menschen gibt, die nur unter kurzen Stressperioden leiden, fühlen sich andere von einem Dauerzustand überwältigt. Nachweislich nimmt das Gefühl der Überforderung in den Industrieländern in den letzten Jahren immer weiter zu, sei es im beruflichen, familiären Bereich oder durch die Unvereinbarkeit beider Aufgabenfelder. Die Stressfaktoren können von außen auf jemanden einwirken, sie können aber ebenso gut selbst gemacht sein. Deshalb ist Stressbewältigung für den Einzelnen so wichtig wie nie zuvor.

Die Stressbewältigung gibt Strategien an die Hand, die einen Abbau oder eine Verringerung des Stressgefühls bewirken. Um seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es in unserer modernen Gesellschaft unausweichlich den Umgang mit Stresssituationen zu erlernen. Im Rahmen eines Stressbewältigungstraining mobilisieren Menschen dabei ihre eigenen Selbstheilungskräfte, um eine Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente aufzubauen.

Wenn Stressbewältigung nicht bewusst erlernt wurde, dann folgt sie oft Mustern, die der Betroffene sich über viele Jahre angewöhnt hat. Diese können aggressive Züge (auch gegen sich selbst) tragen, ausweichende Handlungen oder Resignation hervorrufen.

Mit der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft

Anblick der Natur

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Anblick der Natur, vor allem der Dinge, die für das urgeschichtliches Überleben wichtig waren, zu einer signifikanten Reduktion der Stresshormone führt. Dies sind vor allem die Dinge, die Menschen „von Natur aus“ einfach schön finden. So suggeriert z.B. der Anblick von blühenden Blumen das potenzielle Vorhandensein von Nahrung in Form von Früchten, Samen oder Nüssen; der Anblick eines Gewässers z.B. suggeriert das mögliche Vorhandensein von Nahrung in Form von Fischen oder anderen Tieren. Da diese Dinge überlebenswichtig waren, ist so eine starke positive Wirkung in jeden einzelnen „einprogrammiert“. Dieser stressreduzierende Effekt kann ganz gezielt stimuliert, indem schöne Dinge in der Natur ganz bewusst und ausgiebig angeschaut werden.

Ruhe

In der Natur finden Menschen vor allem Ruhe - während sie in der Zivilisation häufig Lärm ausgesetzt sind. Es ist erwiesen, dass diese Lärmbelastung zur Ausschüttung von Stresshormonen führt. Ein Aufenthalt in der Natur jedoch verschafft jedem Einzelnen nicht nur eine Pause davon, sondern wirkt dem sogar entgegen. Der Parasympathikus, auch als Nerv der Ruhe bezeichnet, wird nachweislich aktiviert. Dieser spielt beim Stressabbau eine entscheidende Rolle indem er die Erholung des Körpers maßgeblich steuert.

Auch hier wird die positive Wirkung dadurch verstärkt, indem man diese Ruhe ganz bewusst und ausgiebig wahrnimmt. Mischen sich dann noch Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher, Gewässer o.ä. hinzu, hat dies einen zusätzlichen entspannenden Effekt, da auch dies uns das potenzielle Vorhandensein von Nahrung suggeriert.

Faszination

Was Menschen als faszinierend empfinden gibt ihnen Kraft. Faszination ist eine natürliche Form von Aufmerksamkeit, die vor allem die Natur ausübt. Auch das ist Teil des evolutionären Erbes und ist somit in die Menschen einprogrammiert. Es liegt in der Natur jedes Einzelnen, den Ausblick von einem Berg oder einen Sonnenuntergang als faszinierend zu empfinden. Oft vergisst man alles andere und ist voll im Hier & Jetzt. Und genau dieses Sein im Hier & Jetzt ist es, was hilft, unser Stresslevel zu reduzieren.

Diese Form der positiven Aufmerksamkeit kann nahezu unendlich ausgeweitet werden, wenn man beginnt sich wieder für den Kosmos Natur zu interessieren. Es gibt so viele faszinierende Dinge in der Natur zu entdecken und beobachten, wenn man sich darauf einlässt.

Bewegung

Dies ist zugegeben ein eher praktischer Aspekt, der aber nicht zu vernachlässigen ist. Wenn man sich in die Natur begibt und uns darin aufhält, bewegt man sich zwangsläufig. In der Natur gibt es keine Rolltreppen, keine S-Bahn, kein Auto. Bewegung baut die durch die Stresshormone zu Verfügung gestellte Energie ab und führt somit zu einem Abbau des Stresslevels. Natürlich sind Spazieren gehen und Wandern tolle Möglichkeiten, sich in der Natur zu bewegen. Eine andere Möglichkeit ist z.B. sich ganz bewusst ziellos in der Natur bewegen; eingetreten Pfade verlassen, durch den Wald streifen und offen für das sein, was einem begegnet und dem eigenen Gespür folgen.

Resilienz

Was ist es und warum?

Was hat chronischer Schmerz mit der Psyche zu tun? Wie wirkt sich die momentane Stimmung auf die Wahrnehmung und die Bewertung von Schmerz aus? Inzwischen ist vielen Betroffenen und Behandelnden bekannt, dass kognitive und emotionale Aspekte akuten und chronischen Rückenschmerz genauso stark beeinflussen können wie physische Schäden. Wer innerlich nicht „gut aufgestellt“ ist, wird fast immer Probleme haben, seinen Körper gesund, leistungsfähig und schmerzfrei zu halten. Deswegen kann es sehr hilfreich sein, bei der Behandlung oder Vorbeugung von Schmerzen auch das psychische Innenleben eines Patienten und seine Widerstandsfähigkeit gegen Krisen – seine Resilienz – zu berücksichtigen.

Der Resilienz-Begriff

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die seelische Widerstandskraft: die Fähigkeit trotz Belastungen gesund zu bleiben, aber auch die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen. Resiliente Menschen können z.B. eine Krankheit oder einen Unfall als Chance wahrnehmen, anstatt daran zu verzweifeln und mit dem Schicksal zu hadern – wie ein Stehaufmännchen, das dem Druck nachgibt und sich nach der Krise wiederaufrichtet, anstatt zu zerbrechen. In der deutschen Fachpresse tauchte der Begriff 2005 auf. Damals erzeugte er Unverständnis, weil sich nur wenige etwas darunter vorstellen konnten. In den USA wurde der Begriff aber schon um 1950 verwendet und wird seitdem zunehmend beforscht. Im Zusammenhang mit den Themen Burn-out-Prävention und Work-Life-Balance sind inzwischen auch deutsche Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sensibler für das Thema Resilienz geworden.

Wozu Resilienz?

Bei Resilienz geht es nicht nur um das Auffangen von großen Krisen, sondern auch um Kleinigkeiten, die jeder kennt, und die uns bei seelischem Ungleichgewicht leicht erschüttern können: privater oder beruflicher Stress, eine unerwartete Veränderung, die unsere Routine durchbricht, oder ein schmerzhafter Hexenschuss. Resiliente Menschen haben ein besseres Handwerkszeug zur Handhabung dieser Situationen, sodass die Belastungen nicht als so stark empfunden werden. Wer die Situation akzeptieren kann, sich durch Optimismus und Selbstwirksamkeit Mut macht, nach Lösungen sucht und eigenverantwortlich die Herausforderung angeht, übersteht derartige Krisen besser.

Wer wünscht sich nicht manchmal, mehr wie ein Stehaufmännchen zu sein? Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann individuell erlernt werden. Normalerweise erhalten wir die Voraussetzungen, Schlüsselfaktoren für Resilienz zu erwerben, schon in der Kindheit. Wichtig ist z.B. die emotionale Bindung zu mindestens einem Familienmitglied, die positive Erfahrung von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung. Aber selbst, wenn diese Voraussetzungen in der Kindheit kaum gegeben waren, haben wir die Möglichkeit, innere Stärke zu entwickeln. Insgesamt haben sich sieben Resilienz-Faktoren in der Praxis bewährt, die gezielt in jedem Alter trainiert werden können, sodass Geist und Körper aus der Krise herausfinden und für zukünftige Krisen gestärkt werden.

Ressourcen in der Salutogenese

Im Konzept der Salutogenese richtet man sein Interesse nicht auf spezifische Symptome, sondern auf die Tatsache, dass der Organismus seine Ordnung nicht mehr aufrechterhalten kann. Die genaue Art

der Störung interessiert dabei nicht. Das salutogenetische Konzept setzt auf die Stärkung von Ressourcen, um den Organismus gegen schwächende Einflüsse widerstandsfähiger zu machen.

Ressourcenorientiert denken heißt, die ganze Person mit ihrer Lebensgeschichte zu berücksichtigen und das gesamte System zu beachten, in dem die Person lebt. Es ist wichtig, die individuelle Geschichte und alle Lebensaspekte zu kennen, weil sich nur so die Ressourcen auffinden und fördern lassen, die zur Gesundheit beitragen können.

Resilienz: Psychische Widerstandskraft

Resilienz ist ein Fachbegriff aus der Psychologie, er bezeichnet die innere Stärke, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen und belastende Situationen erfolgreich zu meistern.

Schicksalsschläge steckt der eine weg, der andere verzweifelt. Die Scheidung, der verlorene Job, der Tod eines geliebten Menschen – der eine ist immun gegen die Härtefälle des Lebens, der andere geht daran zugrunde. Was macht das Immunsystem der Seele aus? Welche innere Kraft des Menschen steckt dahinter? Die psychische Widerstandsfähigkeit umfasst ein ganzes Bündel an Ressourcen, welche die Seele stärken. Die Widerstandsfähigkeit gegenüber existenziellen, psychologischen und psychosozialen Härten ist sehr individuell.

Resiliente Menschen ...

... erweisen sich auf lange Sicht als selbstsicher, zuverlässig und leistungsfähig. Was diese Menschen ihr Leben meistern lässt, ist eine gute Problemlösungsfähigkeit und eine realistische Einschätzung der Lebensumstände. In ihrer Wesensart sind sie ausgeglichen, flexibel, kommunikativ und wenig ängstlich. Eine wichtige Schlüsselfähigkeit liegt im Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Eine solche Haltung wird gestärkt durch:

- Verlassen der Opferrolle
- Ausrichtung auf Bewältigung
- Zukunftsplanung
- Akzeptanz
- Verantwortungsbewusstsein
- Netzwerke und Freundschaften

Auch in der Wirtschaft ist Resilienz inzwischen wichtig. In Managementkreisen wird die Fähigkeit, Krisen zu trotzen, als wichtiger Karrierefaktor gehandelt. Wo der Arbeitsplatz chronisch in Gefahr und damit die eigene Existenz gefährdet ist, heißt es für viele, Nerven bewahren, auf bessere Zeiten hoffen und trotz problematischer Rahmenbedingungen das Vertrauen in die eigene Kompetenz nicht zu verlieren.

12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit und beantworten die folgenden Fragen. Seien Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich! Addieren Sie am Ende die erreichten Punkte.

	Stimme überhaupt nicht zu (0 Punkte)	Stimme eher zu (1 Punkt)	Stimme teilweise zu (2 Punkte)	Stimme eher zu (3 Punkte)	Stimme völlig zu (4 Punkte)
1. Glauben Sie an sich?					
2. Würden Sie sagen, Sie haben ein hohes Selbstwertgefühl?					
3. Sind Sie in einem Elternhaus aufgewachsen, in der Sie in Ihrem Wesen erkannt und angenommen worden sind?					
4. Stehen Sie in den 6 zentralen Lebensbereichen ¹ mit sich und Ihrem Umfeld im Dialog?					
5. Besitzen Sie eigene Werte, nach denen Sie handeln und die Ihrem Leben einen Sinn geben?					
6. Sind Sie dazu in der Lage, Ablehnung der eigenen Person nicht persönlich zu nehmen und ihr auf Augenhöhe zu begegnen?					
7. Leben Sie ein authentisches Leben, d.h. ein Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht?					
8. Sind Sie dazu in der Lage, Ihren Schwächen auf Augenhöhe zu begegnen?					
9. Sind Sie dazu in der Lage, jeder Person und Situation auf Augenhöhe zu begegnen?					
10. Sind Sie dazu in der Lage, Ja zu sagen, wenn Sie Ja meinen und Nein, wenn Sie Nein meinen?					
11. Besitzen Sie ein stabiles, soziales Umfeld, in dem Sie sich, so wie Sie sind, sicher und angenommen fühlen?					
12. Sind Sie mit Ihren Gefühlen im Dialog oder werden Sie davon „überschwemmt“?					

¹ Diese sind: Beruf, Gesundheit, Individualität/Hobbys, Familie/Partnerschaft, soziale Kontakte, Glaube/Spiritualität

Auswertung

0 – 16 Punkte

Ihre Haut könnte dicker sein. Zu oft fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen, der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch Ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindern Sie daran, ein Leben zu leben, das Ihrer wahren Identität entspricht.

Mein Rat an Sie: Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie, diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus und stehen Sie zu dem, der Sie sind – mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, daran zu arbeiten ohne sich dafür zu verurteilen. Ihr Selbstbewusstsein wird es Ihnen danken!

17 – 32 Punkte

Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht. Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten und Ihnen gelingt es, Verletzungen heilend und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben.

Mein Rat an Sie: Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert, in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten. Wo verlieren Sie die Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um – und warum fällt es Ihnen manchmal schwer, loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie selbst sind, der Ihnen im Weg steht.

33 – 48 Punkte

Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte. Sie wissen ziemlich genau wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen und stehen mit sich selbst und ihren Mitmenschen in einem gesunden Dialog. Für ihre Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne dass Sie daran zerbrechen und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen.

Mein Rat an Sie: Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Sie sollten aber bedenken, dass Resilienz kein statischer sondern ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was Sie in den Bereichen, in denen Sie nicht voll punkten konnten, daran hindert, sich selbst diesbezüglich zu verwirklichen und überprüfen Sie, in welchen Situationen Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.

Wahrnehmung

Ich spüre, dass mein Leben sinnvoll und lebenswert ist.

Total:



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mir fallen neue und positive Dinge eher auf als Altbekanntes und Negatives.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sein Leben im Griff haben

Ich glaube, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann und nicht Opfer der Umstände bin.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich gehe (auch unangenehme) Dinge an, werde aktiv.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich habe klare Prioritäten für mein Leben.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beziehungen aufbauen und pflegen

Ich habe zumindest einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich über alles, ob gut oder schlecht, reden kann.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich nehme mir Zeit für Menschen, die mir wichtig sind.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich vertraue anderen und weiß, dass ich Unterstützung von anderen bekomme, wenn ich sie brauche.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)

Ich blicke positiv in die Zukunft und weiß, dass ich Schwierigkeiten meistern kann.



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich werte meine Erfahrungen aus und lerne aus Fehlern genauso wie aus Erfolgen.



Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen und kann mich ganz gut abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.

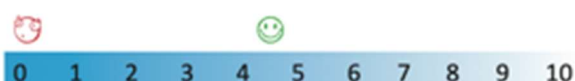


Lösungs- und Zielorientierung

Ich finde lieber Lösungen, als mich mit der Suche nach Fehlern oder Schuldigen zu beschäftigen.



Ich kenne meine Visionen und bin bereit, mir meine Wünsche zu erfüllen.



Ich habe Ziele für mein Leben und diese stimmen mit meinen Werten überein.

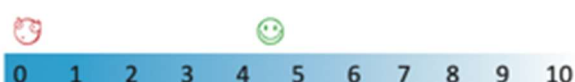


Gesunder Lebensstil

Ich achte gut auf mich.



Ich habe einen guten Kontakt zu meinem Körper und spüre, was mir gut tut und was nicht.



Wenn es eng wird, ist mir meine Gesundheit wichtiger als die Erwartungen von anderen.



Selbstvertrauen

Ich weiß, was ich kann und traue mir etwas zu.



Auch in schwierigen Zeiten kann ich auf meine Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.



Ich glaube an mich.



Auswertung des Resilienztests

Der Resilienztest kann auf zwei verschiedene Arten beantwortet und ausgewertet werden.

Numerische Auswertung

Neben jeder Aussage befindet sich eine Nummernskala von 0 bis 10. Entscheiden Sie sich für diese Auswertung, kreuzen Sie neben jeder Aussage den Punktwert an, der für Sie zur Zeit am meisten zutrifft.

0 bedeutet: diese Aussage trifft für mich überhaupt nicht zu

10 bedeutet: dieser Aussage kann ich voll und ganz zustimmen

Neben jeder Überschrift kann man die Gesamtpunkte eintragen, also die Summe der Punkte der zugehörigen drei Fragen. Als Ergebnis erhalten Sie zu jeder der sieben Resilienz-Kategorien eine Gesamtsumme zwischen 0 und 30 Punkten

0-10 Punkte:

In dieser Kategorie gibt es für Sie noch einiges zu entdecken. Wenn Sie das Gefühl haben, bei einer oder mehreren der drei Aussagen würde es für Sie nützlich sein, etwas zu verändern, ist der erste Schritt zu besserer Resilienz schon getan. Auf der Übungsplattform finden Sie in dieser Kategorie passende Übungen dazu.

11-20 Punkte:

Sie befinden sich in dieser Kategorie im Mittelfeld. Wenn Sie Ihre Resilienz noch verbessern wollen, suchen Sie sich eine wichtige Aussage aus und stellen Sie sich zu ihr folgende Fragen:

- ❖ Was alles gelingt mir in meinem Leben, dass ich diese Punkteanzahl angegeben habe?
- ❖ Was wäre nötig, um einen Punkt höher zu kommen?
- ❖ Was würde sich in meinem Leben dadurch verbessern?
- ❖ Was müsste ich dafür auf mich nehmen?

21-30 Punkte:

In dieser Kategorie gehören Sie schon zu den Expert/innen! Sicher sind Sie mit sich in diesem Bereich zufrieden und haben immer wieder bestärkende Erlebnisse. Hier liegen Ihre Stärken und Ressourcen, die Sie auch nützen können, um andere, schwächere Gebiete auszugleichen.

Die Sieben Faktoren der Resilienz

Die folgenden Faktoren sind die entscheidenden Faktoren im Resilienz-Konzept:

Akzeptanz: Annehmen, was ist

Alles, was wir wahrnehmen, bewerten wir blitzschnell und erzeugen anschließend unsere Gefühle. Das ist Wahr-Gebung. Stattdessen können wir uns entscheiden, wie wir die Dinge bewerten. Wenn wir einen Unfall hatten, dann ist das so. Aber wie wir damit umgehen, können wir selbst entscheiden. Dafür bedarf es im ersten Schritt eines Annehmens der Situation anstelle des Haderns. Gedankenspiralen á la "hätte ich doch ..." oder „wenn doch nur ..." helfen nicht weiter. Das Annehmen von krisenhaften Situationen gelingt gut durch die Übung Submodalitäten. Hierbei schreibt der Betreffende sein „inneres Drehbuch“ um: Er stellt sich die krisenhafte Situation als Film oder Bild vor und verändert dann Schritt für Schritt verschiedene Aspekte, z.B. Farbe, Lautstärke, Tempo etc., bis das innere Bild oder der Film als angenehm empfunden und damit angenommen werden kann.

Optimismus: darauf vertrauen, dass es besser wird

Positive Emotionen sind eher mit einer Weitung und Öffnung verbunden, negative Emotionen hingegen führen dazu, dass wir uns zusammenziehen, uns verspannen und verschließen. Wer sich seine Emotionen bewusst macht, erkennt, welche vorherrschend sind. Wenn wir uns dabei erwischen, dass wir eher zusammengezogen oder -gesunken sind, können wir bewusst für Veränderung sorgen, z.B. uns aufrichten und bewusst ein- und kräftig wieder Ausatmen.

Selbstwirksamkeit: von seinen Kompetenzen überzeugt sein und Einfluss nehmen

Wir müssen davon überzeugt sein, dass wir fähig sind, neue Aufgaben zu bewältigen. Wenn uns neue Anforderungen ständig in negative Gefühle wie Ärger, Angst und Traurigkeit stürzen, dann gerät unser Körper in einen Zustand der Daueranspannung. Die Schmerzen, die wir dabei im Kopf, im Nacken oder im Rücken verspüren, werden bald evtl. nicht mehr nur vorübergehend auftreten, sondern können chronisch werden. Um unsere Anspannung in solchen Phasen von Dauerstress wieder abzubauen, müssen wir uns unsere inneren Antreiber bewusst machen, die jeder Mensch hat, und mit denen wir uns unter Druck setzen. Weit verbreitet sind Antreiber wie „Sei perfekt!“ oder „Streng dich an!“. Ein erster Schritt, um gegenzusteuern, ist das Kennen unserer Antreiber und deren Wirken.

Eigenverantwortung: für eigene Entscheidungen Verantwortung übernehmen, anstatt einen Schuldigen zu suchen

Eine weitverbreitete Haltung gegenüber schwierigen Situationen ist es, immer den anderen die Schuld zu geben. Doch das löst die Konflikte nicht und wir verweilen viel zu lange bei dem negativen Gefühl. Daher müssen wir unsere Einstellung ändern und Verantwortung für unseren Anteil an den Schwierigkeiten übernehmen. Wenn wir unsere Verhaltensmuster ändern, wenn wir unsere Reaktionen auf andere Menschen ändern, dann ändern sich zwangsläufig auch die anderen.

Netzwerkorientierung: Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung holen

Hilfreich ist der Aufbau eines stabilen und wertschätzenden Umfelds, sei es mit guten Freunden, durch das Engagement in Vereinen, durch das Mitwirken in Musik- oder Sportgruppen usw. Soziale Kontakte müssen gepflegt werden, um in guten wie auch in schlechten Phasen des Lebens auf sie bauen zu können.

Lösungsorientierung: die Dinge aktiv angehen und sich auf gut Funktionierendes konzentrieren

Ausgehend von der Annahme, dass Probleme grundsätzlich gelöst werden können, sollten wir den Kopf nicht hängenlassen, sondern mehr nach vorn blicken. Aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer ist die sogenannte „Wunderfrage“ bekannt: „Angenommen, es würde über Nacht, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre gelöst. Woran würden Sie das merken? Was wäre dann anders? Wie werden andere das merken, ohne dass Sie ein Wort darüber zu ihnen sagen?“ Mit der Beantwortung dieser Frage kann man ein Gefühl für die Lösung bekommen, die uns motiviert, darauf hinzuarbeiten.

Zukunftsorientierung: die Zukunft planen und auf Ziele hinarbeiten

Entscheidend für unsere Zukunftsplanung ist, ein Ziel beziehungsweise mehrere Ziele zu haben und zu wissen, was wir wollen. Diese Ziele sollten wohlgeformt sein, um kraftvoll und attraktiv zu sein, unter anderem also positiv formuliert, realistisch, messbar, terminiert...

Die einzelnen Faktoren stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der sieben Kompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich und alle Kompetenzen können auch einzeln trainiert werden. Schon kleine Resilienz Übungen für zwischendurch können eine positive Wirkung haben. Was auch immer zur Erhöhung der Resilienz getan wird – sie sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burn-out vor und wappnet uns für zukünftige Krisen.

Warum das alles im Wald?

Da sie bei einem Aufenthalt im Wald physisch schon an einem anderen Ort sind, fällt es auch leichter aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Im Wald gibt es für die meisten Sinne Anreize, z.B. der Duft des Waldes, das Tasten oder Riechen an den Pflanzen im Wald, Tierbeobachtung, das Hören der Naturgeräusche. All das wirkt zusätzlich positiv auf uns Menschen und erleichtert zudem die Übungen aus dem Achtsamkeitstraining.

Warum brauchen wir Zeit in der Natur?

Immer größere Belastungen im Beruf und Alltag. Stressbedingte Erkrankungen nehmen zu. Neun von zehn Arbeitnehmer/innen fühlen sich gestresst, jeder Zweite fühlt sich von Burn-out bedroht. Zunehmende Urbanisierung und Naturentfremdung, unser Organismus ist viel besser an eine natürliche Umgebung angepasst. Das wir Menschen unsere Wurzeln in der Natur haben, spüren wir intuitiv.

Wie wirkt der Wald

Die Farbe Grün beruhigt und fördert Heilungsprozesse. „Hildegard von Bingen“ „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist Grün.“ Braun = Seelenschmeichler

- Sebastian Kneipp.....
- Der Wald dämpft den Lärm der Stadt,
- weicher, federnden Waldboden entlastet die Gelenke,
- Sauerstoffreiche und feuchte Waldluft entlastet Atemwege und Haut,
- Baumkronen wirken wie ein Schadstofffilter
- Aufenthalt im Wald stärkt die körpereigen Immunabwehr, durch die Phytonzide und Terpene, diese können sogar den natürlichen Killerzellen Anteil im Blut erhöhen.

Anmerkungen

Stresshormone:

Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden als Stresshormone bezeichnet. Diese Hormone in Urin / Speichel nehmen unter Stressbedingungen zu.

NK-Zellen:

Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) sind Lymphozyten (sehr wichtige Immunzellen), die eine Wirtsabwehr gegen Tumore und Viren bieten. Wir fanden heraus, dass das Wandern im Wald die menschliche NK-Aktivität und die Menge an Antikrebs-Proteinen in NK-Zellen signifikant erhöhte.

Anti-Krebs-Proteine:

NK-Zellen töten Krebszellen durch die gerichtete Freisetzung von zytolytischen Granula, die Perforin, Granzyme A / B und Granulysin enthalten. Daher werden Perforin, Granzyme A / B und Granulysin als Anti-Krebs-Proteine bezeichnet.

Phytonzide:

Phytonzide sind antimikrobielle flüchtige organische Verbindungen, die von Pflanzen (Bäumen) stammen. Wir fanden, dass die Phytonzid-Exposition die NK-Aktivität und die Prozentsätze von NK, Perforin, Granulysin und Granzym A / B-exprimierenden Zellen signifikant erhöhte und die Konzentrationen von Adrenalin und Noradrenalin im Urin signifikant verringerte.

10 Tipps für Ihre tägliche Resilienzförderung

Diese 10 Tipps und Selbst-Coaching-Übungen fördern Ihre Achtsamkeit und machen Ihnen bewusst, welche Stärken und Ressourcen Ihnen zur Bewältigung von Krisen zur Verfügung stehen. Erhöhen Sie Schritt für Schritt Ihre Selbstwirksamkeit, indem Sie die Tipps als Prophylaxe für sich durchgehen – oder nutzen Sie sie als Hilfestellung im Ernstfall, wenn Sie wieder einmal akut unter Stress stehen, Sie bei einem Problem nicht weiterwissen oder gerade etwas mehr Stärkung und Selbstbewusstsein gebrauchen können.

Tipp Nr. 1: Werden Sie sich Ihrer Krisenkompetenz bewusst

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, ein Blatt Papier zur Hand und beantworten Sie die drei folgenden Fragen: Welche kleineren und vielleicht auch größeren Krisen haben Sie in Ihrem Leben bereits überstanden? Wenn Sie Ihrem besten Freund oder Ihrer besten Freundin beschreiben sollten, wie Sie das geschafft haben, was würden Sie über Ihr Erfolgsgeheimnis berichten? Was haben Sie durch diese Krisen gelernt, was Sie ohne die Krise heute nicht (so gut) könnten? Wie können Sie diese Strategien auf die aktuelle Krisensituation übertragen und anwenden?

Tipp Nr. 2: Werden Sie sich Ihrer Kompetenzen, Talente und Fertigkeiten bewusst

Stärken Sie Ihren Optimismus und Ihre Zuversicht, indem Sie sich eine Liste mit mindestens 10 Dingen machen, die Sie wirklich gut können. Erstellen Sie insgesamt drei Listen: eine berufliche, eine für Ihre Beziehungen und eine für Ihre Freizeit und Hobbys. Welche Fähigkeiten stehen Ihnen, selbst in den sogenannten schlechten Zeiten, stets zur Verfügung? Ist es Ihr Humor? Ist es Ihr Durchhaltevermögen? Sind es Neugierde und Offenheit für Neues? Bitten Sie auch Freunde, Kollegen und Partner um ein Feedback. Greifen Sie bei einer akuten Krise auf diese Listen zurück und machen Sie sich bewusst, dass Ihnen mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen, als Sie unter Stress wahrnehmen.

Tipp Nr. 3: Überprüfen Sie die Realität

Krisen sind oft hausgemacht. Perfektionsansprüche, hohe Erwartungen an sich selbst und andere, bei immer weniger Ressourcen immer bessere Leistungen erbringen. Fragen Sie sich jeden Tag – ganz im Sinne des Pareto-Prinzips – ob es nicht ausreichend ist, mit 20% Ihrer Kapazitäten 80% Ihrer Leistung zu erbringen. Ist es wirklich nötig, weitere 80% Ihrer Kapazitäten einzusetzen, um lediglich eine 20%-ige Verbesserung zu erzielen? In Zeiten, in denen Arbeitsprozesse schnell von der Hand gehen und Arbeitsergebnisse nicht mehr für die Ewigkeit erstellt werden müssen, sollten Sie sich regelmäßig bei Ihrem Chef und bei Kollegen Feedback über die Leistungserwartungen einholen. So sorgen Sie täglich für eine bessere Energie- und Leistungsbalance.

Tipp Nr. 4: Nehmen Sie sich regelmäßig eine kreative Auszeit

Krisenzeiten zeichnen sich dadurch aus, dass wir manchmal einfach nicht weiterwissen und unsere alten Lösungsstrategien versagen. Oft helfen nur eine kleine Auszeit, etwas Abstand und das Vertrauen darauf, dass sich viele Probleme von selber lösen, wenn man seiner Kreativität und seinem inneren Selbstvertrauen wieder Zeit und Raum gibt. Machen Sie sich bewusst: Wann kommen Ihnen die besten Ideen? Beim Joggen, unter der Dusche, beim Gespräch mit guten Freunden? Was hilft Ihnen am ehesten, Ihre Perspektiven zu wechseln und Probleme lösungsorientiert und von einer neuen Seite aus zu betrachten? Lesen Sie Bücher? Hören Sie Musik? Stöbern Sie gerne im Internet? Gibt es bestimmte Personen, die Sie dann fragen?

Tipp Nr. 5: Sorgen Sie regelmäßig gut für sich selbst

Es ist wunderbar, wenn wir großzügig und gut für andere sind und Ihnen gerne helfen. Wenn Sie aber gerade in einer Krise feststecken, dann ist es wichtig, dass Sie täglich vor allem gut für sich selbst sorgen. Achten Sie auf eine gute Stressprophylaxe und gewöhnen Sie sich an, mindestens einmal am Tag bewusst etwas zu tun, mit dem Sie sich eine Freude machen. Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, die Ihnen guttun, durch die Sie schnell entspannen können und greifen Sie im Ernstfall gleich darauf zurück: Ist es ein wohltuendes Bad? Ein Saunabesuch? Sport? Ein bestimmtes Lieblingsessen? Ein Hobby, welches Ihnen Kraft gibt? Musik, Bücher, Freunde, Sport, ein Kurzurlaub – suchen Sie nach so vielen Möglichkeiten zur Alltagsentspannung, die Ihnen einfallen.

Tipp Nr. 6: Treffen Sie ausstehende Entscheidungen

Stress kann dadurch ausgelöst werden, dass wir eigene Entscheidungen von denen anderer abhängig machen. Wir warten ab, anstatt zu handeln. Kleine Probleme werden immer größer, wir verlieren dadurch an Bewegungsfreiheit und Flexibilität. Machen Sie sich eine Liste aller Entscheidungen, die gerade anstehen (beruflich, arbeitsorganisatorisch, privat). Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag in mindestens einer Sache aktiv zu werden, Selbstverantwortung zu übernehmen und eine anstehende Entscheidung zu treffen. Beginnen Sie mit den leichten Entscheidungen und arbeiten Sie sich nach und nach zu den schwierigen weiter.

Tipp Nr. 7: Pflegen Sie stärkende Beziehungen und Netzwerke

In guten wie in schlechten Zeiten: Gute Freunde und funktionierende Netzwerke sind ein wichtiger Schlüssel für Resilienz und Krisenkompetenz. Sie sollten sich stets der Menschen und Institutionen bewusst sein, die Sie in potenziellen Notfällen um Unterstützung bitten können. Machen Sie sich wieder eine Liste (privat, beruflich, Sonstiges). Wen können Sie wann um Hilfe bitten? Wo gibt es stützende Netzwerke? Wo möchten Sie Netzwerke neu aufbauen, um in Zukunft darauf zurückgreifen zu können? Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um sich kurz bei einem Freund oder einem wichtigen Netzwerkpartner zu melden. Bleiben Sie in Kontakt und strecken Sie Ihre Fühler aus.

Tipp Nr. 8: Bleiben Sie sich treu

Viele Konflikte kommen allein deshalb zustande, weil wir Dinge tun sollen oder müssen, die nicht mit unseren inneren Werten und Visionen in Einklang stehen. Wir können nicht authentisch handeln, wir verfolgen Ziele, hinter denen wir nicht stehen oder wissen vielleicht selbst nicht, wo wir eigentlich hinwollen. Sie werden in Ihrem Handeln stärker, klarer und selbstwirksamer, wenn Sie sich immer wieder einmal die Zeit nehmen und sich Ihre eigenen Werte und Ziele bewusstmachen. Sammeln Sie jeweils 10 Werte, die für Sie persönlich wichtig sind: im Job, in der Beziehung, im Privatleben. Können Sie Prioritäten vergeben? Nun haben Sie für Krisenzeiten die nötige Orientierung, die Ihnen in Konfliktsituationen hilft, klar und authentisch zu bleiben.

Tipp Nr. 9: Nehmen Sie Veränderungsangebote an

Krisen entstehen dann, wenn wir Angst vor dem Neuen haben und das Gefühl, nicht gut auf die aktuellen Herausforderungen vorbereitet zu sein. Bleiben Sie offen für neue Lernsituationen und gehen Sie auf Veränderungen mit natürlicher Neugierde zu. Ihre Aufgabe: Entdecken Sie jeden Tag, wie viele Lernangebote auf Sie warten und nehmen Sie sich vor, mindestens eins dieser Angebote anzunehmen und sich auf eine neue Idee, eine neue Erfahrung, einen neuen Kollegen, eine neue Methode oder neue Vorgehensweise einzulassen. Sehen Sie, was geschieht. Trauen Sie sich zu lernen und dabei Fehler zu machen, nur so bauen Sie zusätzliche Kompetenzen auf und können in Krisenzeiten flexibel und agil auf die vielen Veränderungsprozesse reagieren.

Tipp Nr. 10: Üben Sie sich in der täglichen Stärkung Ihrer Resilienz

Sie müssen dafür nicht auf die großen Probleme warten. Der kleine Ärger am Telefon, z.B. über einen unfreundlichen Kunden, eignet sich ebenso, wie kleinere Konflikte am Arbeitsplatz oder die tägliche Arbeit, die sich vor Ihnen auftürmt, und der innere Leistungsdruck, der Sie unter Stress setzt. Beginnen Sie das tägliche Training daher nicht erst, wenn Sie vor einem großen und komplexen Problem stehen. Üben Sie an den kleinen Alltagskrisen und sammeln Sie Ihre persönlichen Strategien zur Selbststärkung, damit Sie später bei größeren Problemen mehr Vertrauen haben.

Natur-Resilienz-Ritual

Linde

<ul style="list-style-type: none"> - Fiebersenkend - Fieberblasen - Kopfschmerzen - Reinigung - Konzentration stärken - Antiseptisch bei Wundreinigung 	<ul style="list-style-type: none"> - friedvolle Wege finden - Erdung - Hirnaktivität - lösungsorientiertes Denken - vernetztes Denken - Kontakt zur inneren Stimme finden - Vergeben 	Chakra: Anananda Khanda
--	---	-------------------------

Weißtanne

<ul style="list-style-type: none"> - Rheuma (äußerlich) - Asthma - Lunge - Venen - Blutreinigend - Senkt den Blutdruck 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebensatem - Das Licht in dir entflammen - Loslassen im Herzen - Innere Weisheit - Hilft zur Öffnung für die Freude 	Chakra: Hals und Herz
--	---	-----------------------

Rottanne

<ul style="list-style-type: none"> - Erkältung - Verspannung (äußerlich) - Nerven - Augendruck - Blutreinigend - Herz und Nieren stärkend - Menstruationsbeschwerden - kann bei Rotwild gegen Parasiten eingesetzt werden - Atemwege - Lunge stärkend - Bronchien - Wärme 	<ul style="list-style-type: none"> - Erdung - löst Blockaden - stärkt den Energiefluss - wahres Wesen leben - Wahrhaftigkeit - Weitsicht - Klarheit - Zuversicht - Kraft - Durchhaltevermögen - geistige Beweglichkeit 	Chakra: Hals
---	---	--------------

Eiche

<ul style="list-style-type: none"> - Durchblutung - Herzkreislauf - Anregend - Verdauung - Vegetatives Nervensystem 	<ul style="list-style-type: none"> - ICH BIN Gegenwart - Kontakt zum höheren Selbst - Die Seele in dir spüren - Kraft für den Seelenauftrag - Erdung - Bodenständigkeit - Sonnenkraft - Willenskraft 	<p>Chakra: Solarplexus</p>
--	--	--------------------------------

Birke

<ul style="list-style-type: none"> - Entschlacken - Nieren - Harnröhre - Lymphdrüsen - Wassertreibend - bekämpft freie Radikale - kann Stress reduzieren 	<ul style="list-style-type: none"> - Seelenerwachen - ICH BIN Licht - Die Leichtigkeit des Seins erleben - Innerer Frieden - Bewusstwerdung des Geistes 	<p>Chakra: Stirne und Krone</p>
---	--	-------------------------------------

Gedichte und Texte

Rainer Maria Rilke - *Über die Geduld*

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären ...

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit ...

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

Charlie Chaplin - SELBSTLIEBE

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: das nennt man
`VERTRAUEN`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das nennt man
`AUTHENTISCH-SEIN`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man
`REIFE`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen
bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man
`EHRlichkeit`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das `gesunden Egoismus`,
aber heute weiß ich, das ist
`SELBSTLIEBE`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt, das nennt man
`DEMUT`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es
`BEWUSSTHEIT`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich,
dass mein Denken armselig und krank machen kann,
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute
`HERZENSWEISHEIT`.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten,
denn sogar Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich,
DAS IST DAS LEBEN!

Konstantin Wecker - Schlendern

Einfach wieder schlendern,
über Wolken gehn
und im totesagten Park
am Flussufer stehn.

Mit den Wiesen schnuppern,
mit den Winden drehn,
nirgendwohin denken,
in die Himmel sehn.

Und die Stille senkt sich
leis' in dein Gemüt.
Und das Leben lenkt sich
wie von selbst und blüht.

Und die Bäume nicken
dir vertraulich zu.
Und in ihren Blicken
find'st du deine Ruh.

Und die Stille senkt sich
Leis' in dein Gemüt.
Und das Leben lenkt sich
wie von selbst und blüht.

Und die Bäume nicken
dir vertraulich zu.
Und in ihren Blicken
find'st du deine Ruh.

Muss man sich denn stets verrenken,
einzig um sich abzulenken,
statt sich einem Sommerregen
voller Inbrunst hinzugeben?

Lieber mit den Wolken jagen,
statt sich mit der Zeit zu plagen.
Glück ist flüchtig, kaum zu fassen.
Es tut sich zu lassen.

Einfach wieder schlendern
ohne höh'ren Drang.
Absichtslos verweilen
in der Stille Klang.

Einfach wieder schweben,
wieder staunen und
schwerelos versinken
in den Weltengrund.

Glück ist flüchtig, kaum zu fassen.
Es tut gut, sich sein zu lassen.

Und die Stille senkt sich
Leis in dein Gemüt.
Und das Leben lenkt sich
wie von selbst – und blüht.

Und die Bäume nicken Dir
vertraulich zu.
Und in ihren Blicken
find'st Du Deine Ruh.

Literaturempfehlungen

	<p>Waldbaden - das kleine Übungshandbuch für den Wald</p> <p>Auflage: 4</p> <p>Taschenbuch: 96 Seiten</p> <p>Verlag: Schirner Verlag</p> <p>Autor: Ulli Felber</p> <p>ISBN-10: 3843451699</p>
	<p>Die Wertvolle Medizin des Waldes</p> <p>Auflage: 1</p> <p>Broschiert: 320 Seiten</p> <p>Verlag: Rowohlt Taschenbuch</p> <p>Autor: Dr. Qing Li</p> <p>ISBN-10: 9783499634017</p>
	<p>Vision Quest – Visionssuche</p> <p>Auflage: Aktualisierte Neuauflage</p> <p>Taschenbuch: 296 Seiten</p> <p>Verlag: Drachen Verlag</p> <p>Autor: Sylvia Koch-Weser</p> <p>ISBN-10: 3927369896</p>
	<p>Baummeditation: Vier Fantasiereisen zur Kraft der Bäume</p> <p>Auflage: 7</p> <p>Verlag: Schirner Verlag</p> <p>Autor: Susanne Hühn</p> <p>ISBN-10: 3843481377</p>

	<p>Die Räucherin –: Räume klären – in guter Energie leben - Altes Wissen heute nutzen</p> <p>Auflage: 4</p> <p>Taschenbuch: 152 Seiten</p> <p>Verlag: Schirner Verlag</p> <p>Autor: Annemarie Herzog</p> <p>ISBN-10: 384341050X</p>
	<p>Mit Ernährung Heilen</p> <p>Auflage: 2</p> <p>Taschenbuch: 231 Seiten</p> <p>Verlag: Insel</p> <p>Autor: Peter Wohlleben</p> <p>ISBN 978-3-492-27684-9</p>
	<p>Die Neuen Naturtherapien</p> <p>Auflage: Erstauflage (2019)</p> <p>Taschenbuch: 1008 Seiten</p> <p>Verlag: Aisthesis</p> <p>Autor: Hilarion G. Petzold</p> <p>ISBN-10: 3849813185</p>
	<p>Wir sind Geschöpfe des Waldes</p> <p>Auflage: 3</p> <p>Autor: Wolf- Dieter Storl</p> <p>Gebundene Ausgabe: 368 Seiten</p> <p>Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH</p> <p>ISBN-10: 38338666917</p>

	Resilienz – 7 Schlüssel für mehr Stärke
	Einfach raus! - Wie Sie Kraft aus der Natur gewinnen
	Das Biophilia Training

Auflage: 8
 Print Ausgabe: 192 Seiten
 Verlag: Gräfe und Unzer Verlag
 Autor: Jutta Heller
 ASIN: B00BS2IGNW

Auflage: 2
 Taschenbuch: 205 Seiten
 Verlag: Patmos Verlag
 Autor: Beate und Olaf Hofmann
 ISBN-10: 3843610541

Auflage: 1
 Taschenbuch: 176 Seiten
 Verlag: edition a
 Autor: Clemens G. Arvay
 ISBN-10: 9783990011607

Literaturliste (verwendete Literatur und weitere Empfehlungen):

Resilienz

- Antonovsky A.**, "Unraveling the mystery of health", seit 1997 unter dem Titel "Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit" veröffentlicht ist (Übersetzung A. Franke)
- Berndt, C.**, „Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“, dtv 2013
- Buchacher, Wimmer, Kölblinger, Roth**, „Das Resilienztraining“, Linde Verlag, 2015
- Byron Katie**, „Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“, Arkana Verlag, 2002
- Faltermaier T.**, „Gesundheitspsychologie“, Kohlhammer, Stuttgart 2005
- Heller J.**, „7 Schlüssel für mehr innere Stärke“, GU Verlag, 2013
- Henderson J.** „Embodying Well-Being“, AJZ Verlag, 2016
- Maehrlein, K.** „Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern“, GABAL Verlag, 2014
- Maslow A.**, „Motivation und Persönlichkeit“, übersetzt von Paul Krontorad, Rowohlt, 1981
- Mourlane, D.**, „Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“, Business Village GmbH, 2016
- Reivich K. & Shatté A.**, „The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles“, 2002
- Roth G.**, „Bildung braucht Persönlichkeit“, Klett-Cotta Verlag, 2011/2015
- Stock Ch.**, „Resilienz – mit Achtsamkeit zu mehr innerer Stärke“, Trias Verlag, 2019
- Storch M. und Kuhl J.**, „Die Kraft aus dem Selbst“, Hogrefe Verlag, Bern, 2017
- Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher**, „Embodiment“, Hogrefe Verlag, Bern, 2017
- Ulrich R.S.**, „Psychophysiological Stress Recovery Theory“, Texas A&M University, 1984
- Wazlawik P.**, „Anleitung zum Unglücklichsein“, Verlag Piper, München 1983
- Wellensiek S.K.**, „Handbuch Resilienztraining“, Beltz Verlag, 2017

Achtsamkeit

- Huppertz & Schataneck**, „Achtsamkeit in der Natur“, junfermann Verlag, 2015
- Kabat-Zinn J.**, „Die heilsame Kraft der Meditation, arcor Verlag, 2009
- Zarbock, Ammann, Ringer** „Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater, Beltz Verlag, 2019

Natur

Arvay C.G., „Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald“, Ullstein Verlag, 2016

Gruber & Thoma, „Eigenschaften der Bäume und ihre Wirkung auf die Seele“, Carl Überreiter Verlag, 2019

Kirschgruber V., „Die Magie des Waldes“, Kailash Verlag, München, 2018

Miyazaki Y., „Shinrin Yoku Heilsames Waldbaden“, München 2018

Peter K., „CoachingRaum Natur“, Schirner Verlag, 2019

Qing Li, „Effect of phytonicides from forest environment on immun funktion“, Nova Biomedical Verlag, New York, 2013

Späker Th., „Zur Bedeutung des Erfahrungsraums Natur für eine psychomotorisch-motologische Entwicklungs- und Gesundheitsförderung“, Marburg 2016, Dissertation

Stern N., „Das Muße-Prinzip“, arkana, 2016

Woelm E., „Mythologie, Bedeutung und Wesen unserer Bäume“, Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat, 2006

Links

American Psychological Association, „The Road to Resilience“ <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

André Lorino, Naturcoaching Ausbildungen, Kangitanka, <https://kangitanka.de/was-ist-naturcoaching>)

Deutsche Resilienz Zentrum, Universität Mainz, <https://www.drz-mainz.de>

Dr. med. Hans-Peter Greb, <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ballengang-ia.html>

Katie Byron, „The Work“, <http://thework.com/sites/deutsch/>

Lernstile nach Kolb, <https://muellerkaelin.ch/lernstil-typologie-ade/>

Theodor Dierk Petzold, www.salutogenese-zentrum.de

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, „*Neural correlates of individual differences in affective benefits of real-life urban green space exposure*“. *Nat. Neurosci.* 2019.

Veröffentlichungen in Fachzeitschriften

Dienemann K. „Natur als Medium im Coaching“, Coaching Magazin 04/2017

Hartig et al. (2003), Einfluss der Natur auf den Parasympatikus

Kumar et al. 2009/ Brøndum-Jacobsen et al. 2012/ Liu et al. 2014), Vitamin D und Natur

Martin Seligmann (2000, Optimismus)

Renz et al. 2008, 10), Wirkung der Natur auf Immunsystems

Park et al. 2010, Cortisol und Natur