

Resilienz – „Seelische Wetterfestigkeit“

Test zur Selbsteinschätzung Übungen zur Selbststärkung

Mag. Karl Wimmer

Februar 2021

Inhaltsverzeichnis

Resilienz - Seelische Wetterfestigkeit	2
Flourish - Wie Menschen aufblühen	5
Werteprofil - meine Lebensmotive	6
Lebensrad - meine Lebensressourcen	8
In Kontakt mit meinem Potenzial: „Ressourcenkreis“	9
Merkmale einer „erwachsenen“ Person	10
Selbstkonzept und Selbstwert	12
„Ebenen“ der Person	13
Das Seelenhaus - Ausdruck meiner Persönlichkeit	14
Übung zur Steigerung von Selbstwert & Selbstvertrauen	15
Real-Selbst - Höheres Selbst	16
Achtsames Erforschen von Persönlichkeitsanteilen	17
Arbeit mit dem ‚inneren Team‘	18
Gesundheitsbild - Anleitung	19
Kraft verlieren - Kraft erlangen	20
Achtsame Körperwahrnehmung in Stresssituationen	21
Das Tribühnenmodell	22
Arbeit an Glaubenssätzen/Beliefs	23
Kupono-Prozess	24
Literatur	26

Resilienz - die „Seelische Wetterfestigkeit“

Resilienz = „Seelische Wetterfestigkeit“, „Widerstandsfähigkeit“, „Zähigkeit“, „Standfestigkeit“ - den „Stürmen des Lebens“ gegenüber.

Resilienz-Test

Wie hoch ist ihre „Seelische Wetterfestigkeit“?

(nach AI Siebert)

Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Antwort an:

1 = stimmt überhaupt nicht, 2 = stimmt ab *und zu*, 3 = stimmt teilweise,
4 = stimmt überwiegend, 5 = stimmt völlig.

- In einer Krise oder chaotischen Situation beruhige ich mich selber und konzentriere mich auf das, was ich sinnvoll tun kann.
 1 2 3 4 5
- Normalerweise bin ich optimistisch. Ich sehe Schwierigkeiten als vorübergehend an. Ich akzeptiere sie und glaube, dass es gut ausgehen wird.
 1 2 3 4 5
- Ich halte Ungewissheit und Unentschiedenheit gut aus.
 1 2 3 4 5
- Ich passe mich schnell an neue Entwicklungen an. Von Schwierigkeiten erhole ich mich schnell.
 1 2 3 4 5
- Ich bin irgendwie spielerisch unterwegs. In den schwierigsten Situationen behalte ich meinen Humor, kann über mich selbst lachen und bin schnell für Späße zu haben.
 1 2 3 4 5
- Ich bin in der Lage, mich von Verlusten und Rückschlägen emotional zu erholen. Mit Freunden kann ich darüber sprechen. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und auch andere um Hilfe bitten.
 1 2 3 4 5
- Ich fühle mich selbstsicher, habe ein gutes Verhältnis zu mir und ein gesundes Selbstbild.
 1 2 3 4 5
- Ich bin neugierig. Ich stelle viele Fragen. Ich will wissen, wie Dinge funktionieren. Ich mag es, neue Wege zu entdecken, wie ich etwas tun kann.
 1 2 3 4 5
- Wertvolle Erkenntnisse gewinne ich aus persönlichen Erfahrungen und aus den Erfahrungen anderer.
 1 2 3 4 5
- Ich bin gut darin, Probleme zu lösen. Ich kann analytisch, kreativ und praktisch denken.
 1 2 3 4 5
- Ich bringe Dinge gut auf den Weg. Darum werde ich oft gebeten, Gruppen oder Projekte zu leiten.
 1 2 3 4 5
- Ich bin sehr flexibel, fühle mich mit meinen Gegensätzen wohl. Ich kann beides sein: optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und egoistisch und so weiter.
 1 2 3 4 5

13. Ich bin immer ich selber, aber ich habe festgestellt, dass ich mit unterschiedlichen Leuten und in verschiedenen Situationen immer auch anders bin.
 1 2 3 4 5
14. Lieber arbeite ich ohne eine schriftliche Stellenbeschreibung. Ich bin effektiver, wenn ich den Eindruck habe, das tun zu können, was ich jeweils in einer Situation für richtig halte.
 1 2 3 4 5
15. Ich nehme Menschen gut wahr, und ich vertraue meiner Intuition.
 1 2 3 4 5
16. Ich höre gut zu und habe auch Einfühlungsvermögen.
 1 2 3 4 5
17. Ich bin sehr standhaft. In harten Zeiten halte ich mich gut. Ich bin in der Lage, gut mit anderen zusammen zu arbeiten.
 1 2 3 4 5
18. Schwierige Erfahrungen haben mich letztlich stärker gemacht.
 1 2 3 4 5
19. Ich konnte schon Glück im Unglück erleben und das Gute an schlechten Erfahrungen.
 1 2 3 4 5

Addieren Sie die angekreuzten Punkte:

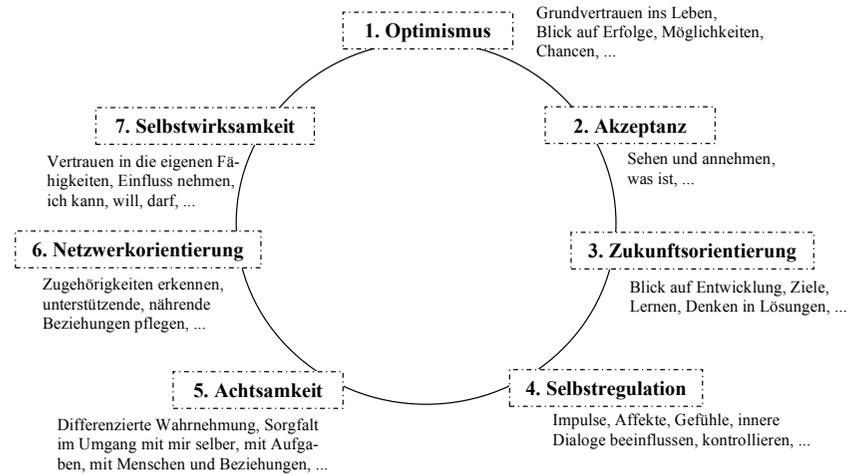
Gesamtpunkte: _____

Wenn Sie den Check gemacht haben, interessiert Sie vielleicht auch die folgende Auswertung:

Resilienzprofil-Auswertung:

<p>bis 49 Punkte: Eine niedrige Punktezahl zeigt, dass das Leben für Sie vermutlich schwierig ist und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich schnell verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich hilflos und ohne Hoffnung. Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die eine höhere Punktezahl haben und sprechen Sie über verschiedene Haltungen und Herangehensweisen. Versuchen Sie, mit Selbst-coaching-Übungen Ihre Resilienz zu erhöhen.</p>	<p>50 bis 69 Punkte: Sie sind schon ziemlich gut unterwegs, vielleicht unterschätzen Sie sich sogar. Es gibt mehr Menschen, die sich unterschätzen, als jene, die sich überschätzen. Teilen Sie ihre Erfahrungen mit anderen und tragen Sie so vielleicht dazu bei, dass es mehr Resilienz in Ihrem Umfeld gibt.</p>
<p>70 bis 89 Punkte: Sie liegen recht gut! Das Ergebnis zeigt, dass Sie von der Beschäftigung mit Resilienz viel lernen können und noch selbstsicherer werden.</p>	<p>über 90 Punkte: Die hohe Punktezahl deutet darauf hin, dass Sie schon ziemlich gut darin sind, mit Rückschlägen im Leben umzugehen. Für Sie kann es darum gehen, vieles zu bestätigen, das Sie schon richtig machen. Und - weil Sie es ja mögen, immer wieder etwas dazulernen - vielleicht das Eine oder Andere noch besser zu machen.</p>

Das 7-Faktoren-Resilienz-Modell:



Resilienzfaktoren/-felder sind gleichermaßen Lern-/Entwicklungsfelder

Übung/Reflexion:

- Wie schaut die Gestaltung („Performance“) dieser Resilienzfaktoren bei Ihnen aus? Finden Sie zu jedem Faktor ein Beispiel, wie das bei Ihnen zum Ausdruck kommt.
- Was könnten Sie in welcher Form stärken, weiterentwickeln?

Literaturtipps: Jutta Heller: *Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*; Gräfe & Unzer

Das Flourish-Modell - wie Menschen aufblühen

(nach Martin Seligman)

P	POSITIVE EMOTIONS ... positive Emotionen spüren	z.B. Inspiration, Dankbarkeit, Friede, Neugier, Hoffnung, ...	<u>Eigene Anmerkungen</u> (z.B. „Wo und wie erlebe/gestalte ich das?“):
E	ENGAGEMENT ... sich für etwas engagieren	Ziele + Sinn + Einsatz, ...	
R	POSITIVE RELATIONSHIP ... Verbundensein erfahren	nährende, unterstützende Beziehungen, Zugehörigkeit, ...	
M	MEANING ... Sinn im Tun finden	Sinn und Kohärenz (stimmiger Zusammenhang), ...	
A	ACCOMPLISHMENTS ... merken, dass wir etwas bewegen können, eine Spur hinterlassen	Selbst-Wirksamkeit, ...	

Übung/Reflexion:

Was könnten Sie in welcher Form stärken, weiterentwickeln - wo sehen sie Ansatzpunkte?

Literaturtip: Martin Seligman: *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie*; Kösel

Meine Lebensmotive - Wertepanorama

(nach Steven Reiss)

Die **16 LEBENSMOTIVE** umfassen im Wesentlichen die nachfolgend dargestellten Verhaltensziele. Schätzen Sie ein, inwieweit der jeweilige Wert auf Sie (derzeit) zutrifft:

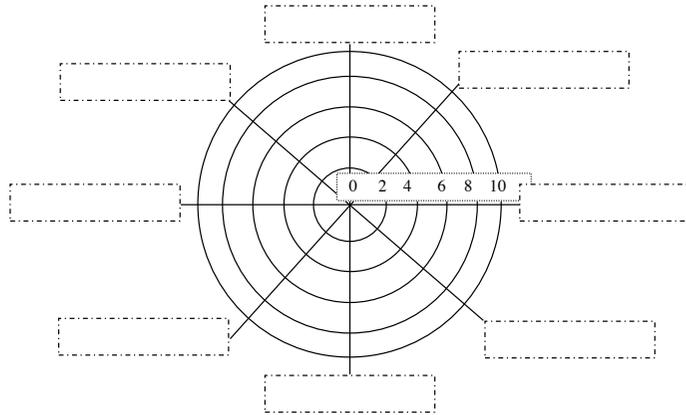
Trifft auf mich zu:
0% - 25% - 50% - 75% - 100%

1. MACHT Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss	0	0	0	0	0
2. UNABHÄNGIGKEIT Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie	0	0	0	0	0
3. NEUGIER Streben nach Wissen und Wahrheit	0	0	0	0	0
4. ANERKENNUNG Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit u. positivem Selbstwert	0	0	0	0	0
5. ORDNUNG Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation	0	0	0	0	0
6. SPAREN Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum	0	0	0	0	0
7. EHRE Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität	0	0	0	0	0
8. IDEALISMUS Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness	0	0	0	0	0
9. BEZIEHUNGEN Streben nach Freundschaft, Freude und Humor	0	0	0	0	0
10. FAMILIE Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen	0	0	0	0	0
11. STATUS Streben nach <i>social standing</i> , nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit	0	0	0	0	0
12. RACHE Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung	0	0	0	0	0
13. ROMANTIK Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit	0	0	0	0	0
14. ERNÄHRUNG Streben nach bewusst zelebriertem Essen und Nahrung / Ernährung	0	0	0	0	0
15. KÖRPERLICHE AKTIVITÄT Streben nach Fitness und Bewegung	0	0	0	0	0
16. RUHE Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit	0	0	0	0	0

Erstellen Sie nun auf der folgenden Seite Ihr Werteprofil:

Werteprofil - die acht wichtigsten Werte:

Tragen Sie jene acht Werte / Motive, die für Sie derzeit am wichtigsten sind im Leben, in die folgende Graphik ein und bewerten Sie diese zwischen 0 (= derzeit nicht gelebt) und 10 (= optimale Ausprägung, Verwirklichung):



Überlegung:

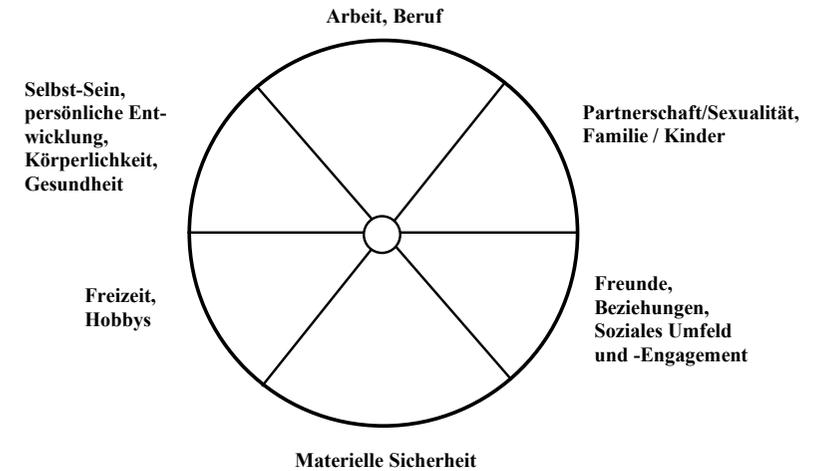
1. Wieweit / inwiefern ermöglichen Ihnen Ihre Lebensumstände, insbesondere auch Ihre Arbeitssituation, Ihre wichtigsten Werte zu realisieren?
2. Beschreiben Sie die Realisierung Ihres dzt. bedeutsamsten Wertes so konkret wie möglich:
3. Welche weiteren Möglichkeiten können Sie erkennen, diese Qualitäten (Werte, Motive) zu erhalten bzw. zu stärken in Ihrem (Berufs-)Leben?

Literaturtip: Helmut Fuchs / Andreas Huber: *Die 16 Lebensmotive. Was uns wirklich antreibt*; dtv

Mein Lebensrad - meine Lebensressourcen

Stützen der Identität und Quellen der Lebenskraft
(nach Hilarion Petzold)

1. Einzelarbeit: Skizzieren Sie wesentliche Segmente Ihres Lebens als Rad, z.B. so:



Schreiben / zeichnen Sie in die jeweiligen Speichenfelder Begriffe, Aussagen, Grafiken, Bilder etc., die dieses Segment in Ihrem Leben charakterisieren.

Wie zufrieden sind Sie mit den einzelnen Segmenten? Skalieren Sie die jeweilige Speiche (links vom Segment) zwischen 0 (völlig unzufrieden) und 10 (vollkommen zufrieden).

Wo braucht es einer Korrektur bzw. Weiterentwicklung? - Wie könnte diese ausschauen?

2. Paar- / Triadengespräch:

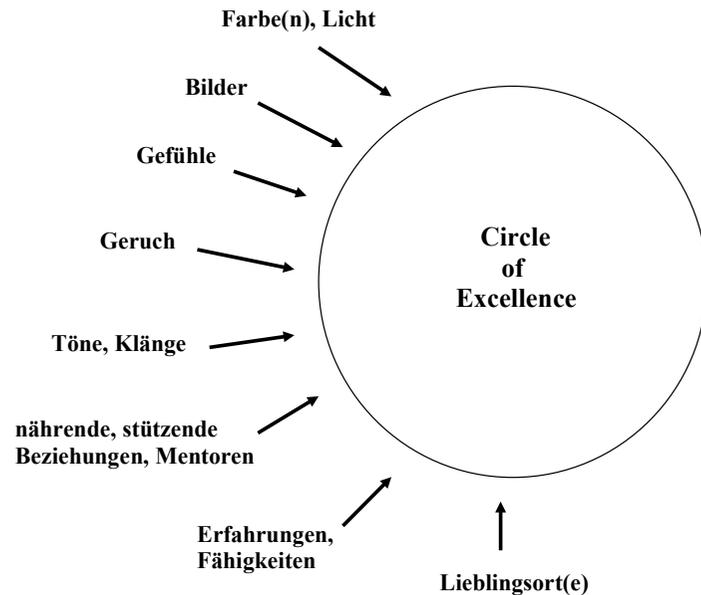
Stellen Sie sich Ihre "Lebensräder" wechselseitig vor und lassen Sie sich inspirieren: Welche Möglichkeiten der Lebensgestaltung finde ich anregend, spannend, lustvoll, ... ?

Was schafft Glücks- und Zufriedenheitsmomente?

Wo(rin) liegen weiterführende, erstrebenswerte Ziele?

In Kontakt mit meinem Potenzial / meinen Ressourcen
Ressourcenkreis - Circle of Excellence (Mentalübung)

1. Suchen Sie sich einen kreisförmigen Platz im Raum.
2. Füllen Sie diesen Platz in Ihrer Vorstellung mit Ressourcen auf: das können z.B. wichtige, nährnde Beziehungen sein, MentorInnen, Ihre spezifischen, persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten, Ihre Lieblingsfarben, Licht, Lieblingsmusik, Bilder, Lieblingsorte, Geruch, den Sie gerne mögen - z.B. Parfum, Meer, Wind, ...
3. Bevor Sie nun an diesen Platz gehen, fühlen Sie Ihren gegenwärtigen Zustand (Befindlichkeit), um ihn danach zu vergleichen.
4. Gehen Sie nun mit einem schnellen Schritt auf diesen Platz, nehmen Sie alle Ressourcen und Potenziale wahr und lassen Sie diese intensiv auf sich wirken.
5. Integrieren, „verankern“ Sie diese Empfindungen und Gefühle so intensiv wie möglich. Verbinden Sie das Ganze auch mit einem Begriff und/oder einem Bild, einem Symbol, einer Metapher, einer Geste.



Merkmale einer „erwachsenen“ Person

Die Anforderungen, die das Leben an eine Person und ihre Entwicklung stellt, sind in unserer postmodernen Gesellschaft leichter zu meistern, wenn es ihr gelingt, „erwachsen“ zu werden.

Um die neuen Herausforderungen der Lebenszyklen besser bewältigen zu können, sind laut Untersuchungen Eigenschaften und Fähigkeiten gefragt, die hinter dem Begriff „Erwachsen sein“ stecken.

HUDSON (2000) ist der Meinung, **eine Person sei „erwachsen“, wenn sie ...**

	Stärke	Schwäche
1. über ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein verfügt.		
2. anderen interessiert und objektiv zuhören kann.		
3. ihren Gefühlen angemessenen Ausdruck verleiht.		
4. fähig ist, Dankbarkeit und Anerkennung auszudrücken.		
5. zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden kann.		
6. weiß, dass sie Autorität besitzt, und ihr Licht nicht unter den Scheffel stellt.		
7. Kritik ertragen und Kritik üben kann.		
8. immer wieder über den Sinn ihres Lebens nachdenkt.		
9. sich bemüht, angemessene Lösungen für ihre Probleme zu finden, und diese Aufgabe nicht an andere delegiert.		
10. kooperativ und teamfähig ist.		
11. auf haltgebende Rituale in ihrem Leben achtet.		
12. zukunftsorientiert ist.		
13. die „Feste feiert, wie sie fallen“ und dafür sorgt, dass die Freude in ihrem Leben nicht zu kurz kommt.		
14. sich auf intime Bindungen einlässt, womit Liebesbeziehungen ebenso gemeint sind wie Freundschaften.		
15. in der Lage ist, „nein“ zu sagen.		
16. kompromissbereit ist, aber nicht konformistisch		
17. auf Veränderungen vorbereitet ist.		
18. den Status quo immer wieder in Frage stellt.		
19. keine Angst hat, Fehler zu machen, und Fehler auch bei anderen toleriert.		
20. immer auf der Suche nach neuen Ressourcen und Informationen ist, die sie bei der Bewältigung der Lebenszyklen unterstützen können.		

Übung: Prüfen Sie für sich: Wie erlangen diese Fähigkeiten bei Ihnen Ausdruck? Wo liegen Ihre Stärken, wo Ihre Schwächen?

Weiterentwickeln möchte ich noch:

Hilfreich ist dabei für mich:



Um diesen Zielen im Laufe unseres, phasenweise und in Entwicklungsstufen verlaufenden Lebens näher zu kommen, sollten wir an den folgenden Aufgaben stetig arbeiten:

- **LERNE GEDULD**
da wir uns bei der Bewältigung von sensiblen Lebensübergängen immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert sehen, brauchen wir viel Geduld, um diese zu meistern.
- **LERNE AUTONOMIE**
Autonom ist ein Mensch, wenn er in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist. Es bedeutet die Akzeptanz, ein eigenes, unabhängiges Wesen zu sein, und dass andere unabhängig von einem existieren. Diese Erkenntnis gibt Sicherheit und stärkt den Selbstwert. Eine Auswirkung davon im Verhalten ist die Gelassenheit als Ausdruck innerer Reife und Integrität.
- **LERNE, DAS ÄLTERWERDEN ZU AKZEPTIEREN**
Wir tun dies, indem wir uns weniger darüber freuen, dass wir noch jugendlich wirken, sondern mehr Achtung vor unserer Reife und Lebenserfahrung entwickeln.
- **LERNE, VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN**
Hier geht es darum, die Hauptverantwortung für das eigene Leben und das Verhalten bei sich selbst zu sehen und nicht bei anderen, wie Eltern, Partner/in usw., sondern sich vom „Ideal“ zu verabschieden und den realen Personen zu verzeihen.
- **LERNE, FÜR DIE GENERATIONEN NACH DIR ZU SORGEN**
ERIKSON nennt diese Fähigkeit „Generativität“ und versteht darunter das Interesse der Erzeugung und Erziehung der nächsten Generation - durch eigene Kinder oder andere schöpferische Leistungen.
- **LERNE, DEINE GESCHLECHTSROLLE IN FRAGE ZU STELLEN**
Die von unseren Eltern vorgelebten Geschlechtsrollen sind für uns zum Großteil nicht mehr brauchbar. Wir sind darauf angewiesen, zu experimentieren.
- **LERNE, AUS DER UNSICHERHEIT EINE TUGEND ZU MACHEN**
Menschen sollten nach Ansicht des Dichters John Keats fähig sein, in der Ungewissheit, dem Geheimnis, dem Zweifel zu verharren, ohne ungeduldig nach Tatsachen oder Begründungen zu streben. Wer also Ambivalenzen, widersprüchliche Gefühle ertragen kann und aus der Orientierungslosigkeit eine Tugend macht, ist hervorragend für die Herausforderungen des Weges zum „Erwachsenen“ ausgestattet.

Wichtig, um unser Leben erfolgreich zu meistern, ist es auch, die beschriebenen Lernschritte nicht übertrieben ernst zu nehmen und sich streng daran zu halten. Jeder und jede sollte sich die Freiheit nehmen, wann immer er oder sie Lust hat, aus diesem Programm auszusteigen und sich dem inneren Kind zu widmen oder einfach der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.

*Lernen ist herausfinden, was du bereits weißt. Handeln ist zeigen, dass du es weißt.
Lehren ist andere wissen lassen, dass sie es genauso gut wissen, wie du selbst.
Wir alle sind Lernende, Handelnde, Lehrer. Die einfachsten Fragen sind die tiefstimmigsten:
Wo bist du geboren? Wo ist deine Heimat? Wohin gehst du? Was tust du?
Denke manchmal darüber nach, und du wirst sehen, wie sich deine Antworten verändern.
(Richard Bach: Illusionen)*

Selbstkonzept und Selbstwert

Selbstkonzept: Welches Bild habe ich von mir / über mich selbst?

Selbstwert: Welche Achtung, Würde, Wertschätzung, Liebe gebe ich mir selbst?

Schlüsselfragen in diesem Zusammenhang sind:

Woraus beziehe ich meinen Selbstwert (Quellen)?

Wie denke und rede ich über mich (vor allem auch in belastenden Situationen)?

Wie gehe ich mit Kritik um?

Wie leicht oder schwer lasse ich mich aus meiner Ruhe (Mitte) bringen bzw. verunsichern?

Wie rede ich über Menschen mit denen ich in Konflikt bin?

Werde ich leicht zynisch oder abwertend?

Wie kann ich Lob und Anerkennung annehmen?

Wie kann ich Lob und Anerkennung geben?

Wie weit erlebe ich mich auch unter belastenden Umständen stabil und wertvoll?

Worüber kann ich mich freuen, worüber (herzhaft) lachen?

...

Übung: Selbstwert-Inventur

Machen Sie (gelegentlich) eine Selbstwertinventur. Füllen Sie Ihren Selbstwert-Topf auf, indem Sie alles niederschreiben, was Sie an sich schätzen gelernt haben:

- Ihren Wissens- und Könnens-Wert: alles, was sie wissen und können
- Ihren Körper-Wert: alles, was Sie an Ihrer Körperlichkeit schätzen können
- Ihren Fühl-Wert: alles was Sie spüren, wahrnehmen und über das Gespür verarbeiten
- Ihren Beziehungs-Wert (Sozial-Wert): alles, was Ihnen zur Verfügung steht, in der natürlichen, konstruktiven Gestaltung von Beziehungen
- Ihren Liebes-Wert: alles, was Sie lieben und schätzen gelernt haben (Menschen, Natur, Kunst, ...)
- Ihren spirituellen Wert: alles, woraus Sie Sinn und Zuversicht schöpfen
- Ihren Lern- und Entwicklungs-Wert: alles, was Sie als lernenden, sich entwickelnden Menschen ausmacht; Ihr Streben, Ihre Motivation nach ...
- ...

Literaturtipps: Nathaniel Branden: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*; Pieper

„Ebenen“ der Person
Betrachtungsweisen zu Selbstbild, Lernen und Entwicklung

Ebenen:	Bsp. für Einschränkungen:	Bsp. für Erweiterung:
SPIRITUALITÄT WAS IST DER SINN MEINES LEBENS? Ich als Teil eines großen Ganzen	Ich bin von Gott und der Welt verlassen. Eigenes Beispiel:	Ich bin verbunden mit den Kräften des Universums. Eigenes Beispiel:
ZUGEHÖRIGKEIT WO GEHÖRE ICH DAZU? WER STEHT MIR NAHE? Wichtige Beziehungen, Verbindungen in meinem Leben	Ich bin nirgendwo zu Hause. Eigenes Beispiel:	Die Familie gibt mir festen Halt Eigenes Beispiel:
IDENTITÄT WER BIN ICH? Mein Selbstbild	Ich bin ein Taugenichts. Eigenes Beispiel:	Ich bin ein wertvoller Mensch auch mit meinen "Fehlern". Eigenes Beispiel:
GLAUBEN (WERTE) WAS IST MIR WICHTIG? Wahrnehmung meines Lebens Erlaubnisse und Eigen-Grenzen	Ich sehe meine Lage als Hoffnungslos. Eigenes Beispiel:	Ich bin sicher, das mir Wichtige gut erreichen zu können. Eigenes Beispiel:
FÄHIGKEITEN WIE BIN ICH, WAS KANN ICH? Richtung und Möglichkeiten für mein Handeln	Ich bin schwach im Organisieren. Eigenes Beispiel:	Ich kann lernen und die erforderlichen Fertigkeiten erwerben Eigenes Beispiel:
VERHALTEN WAS MACHE ICH WIE? Verhaltensweisen in meinem Leben (Aktionen)	Bei diesem Gespräch war ich unkonzentriert. Eigenes Beispiel:	Zwei Minuten innerliche Vorbereitung fördern meine Konzentration. Eigenes Beispiel:
UMWELT WO BIN ICH? WELCHEN ANFORDERUNGEN BIN ICH AUSGESETZT? Einflüsse aus bestimmten Gegebenheiten meiner Umgebung	Die Anforderungen der Organisation überfordern mich Eigenes Beispiel:	Ich werde meine Funktion / Rolle besser abklären. Eigenes Beispiel:

Das Seelenhaus
Beiträge zur (seelisch-emotionalen) Gesundheit
 (nach Manfred Stelzig)

Aufbau Etagen des Seelenhauses	(Ur-)Funktion / Ur-Rolle / Ur-Botschaft	Beispielhafte Übungen
Ebene der Transzendenz	Spiritualität, göttliche Liebe, Alleins-Sein	Meditation
Ebene des Lernens, der Reflexion	Erkenntnis, Wissen, Entwicklung, Forscher- und Entdeckungsfreude	Sich Neues aneignen, Neuland erforschen
Ebene der Leistung, „Leistungsetage“	Eigene Maßstäbe, Autonomie der Beurteilung	Aufbau angemessener Glaubenssätze, Mottos
Ebene der Lebendigkeit	Spiel- und Lustfaktor, Kreativ sein, Spontanität, Neugierde, Optimismus, Leichtigkeit des Seins, Begeisterung	Spiele aus der Kindheit und Jugend, Trampolinspringen, Bewegung, ... Tägliche Stresswaage - Gleichgewicht schaffen
Ebene der Ausstrahlung, der Erotik	Innere Animus / Anima, Fremd-Wahrnehmung, gemocht, geliebt werden	Übg. mit dem inneren Liebhaber (Animus) / der inneren Liebhaberin (Anima): 2 Stühle -> Gespräch mit dem/der inneren LiebhaberIn - Rollentausch
Ebene des Selbst, Ich-Sein	Selbst-Wahrnehmung, Selbst-Wertschätzung, Selbst-Annahme, Selbst-Akzeptanz, Selbst-Vertrauen, Selbst-Liebe, leistungsunabhängige, bedingungslose Liebe	Gesundheitsbild, <u>Spiegel-Übg.</u> : pos. Selbstbild, Selbst-Sympathie wahrnehmen und aufbauen
Ebene der Ur-Eltern (archetypische Eltern), Versorgt-Sein	Stabilität, Sicherheit, Schutz, Geborgenheit, Ur-Vertrauen	Arbeit mit dem „inneren Kind“, z.B.: <u>Schoßplatz-Übg.</u> : Polster auf eigenem Schoß umarmen: „Ich halte, schütze, liebe dich ...“ <u>Kuschelüb.</u> : (Bett-Polster-Decke) - deren Botschaften fühlen, wahrnehmen <u>Ur-Eltern-Übg.</u> : (Selbst-/Neubeelterung): den inneren Vater, die innere Mutter visualisieren und deren typische Botschaften aufnehmen

Literaturtyp: Manfred Stelzig: *Keine Angst vor dem Glück*; Ecowin Ben Furmann: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Bormann

Übung zur Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwert

Beachte: Jede Art von Vertrauen - auch Selbstvertrauen - ist eine Gewohnheit. Eine Gewohnheit, die auf ganz bestimmte Stimulierungen (Gedanken und Verhalten) aufbaut. Es ist also etwas, das gelernt und gefördert, verstärkt und verbessert werden kann.

Anregungen zur Stärkung des Selbstvertrauens:

1. Ressourcen aus der Vergangenheit und Gegenwart - das Erfolgsjournal:

Schreiben Sie so viele Dinge wie möglich auf, ergänzen Sie die Liste immer wieder:

Meine Glückserfahrungen - Erfahrungen/ Erlebnisse, die mich mit Glücksgefühl erfüllen:

Die Schönheiten in meinem Leben - Was mir Freude und Spaß gemacht hat bzw. macht:

Meine Erfolgsbilanz - Erfolge in meinem Leben / worauf ich stolz bin:

Meine Stärken und Talente - Was ich (besonders) gut kann und gerne tue:

Meine Dankbarkeitsbilanz - Wofür ich dankbar bin:

2. Ressourcen mit Fokus auf Zukunft:

Damit ist gemeint, dass Sie sich immer wieder sehr bewusst auf Ihr(e) Ziel(e) für Ihr Leben, auf Ihre Chancen und Möglichkeiten, die Sie verwirklichen möchten, fokussieren.

Die derzeit wichtigsten drei Ziele in Ihrem Leben?:

Welche eigenen Stärken und Talente unterstützen Sie dabei?:

Welche Menschen und Umfeldbedingungen erleben Sie hilfreich und unterstützend?:

Welche Symbole, Orte, Bilder, Bücher, Filme etc. finden Sie unterstützend?:

Welche positiven Gedanken, innere Bilder/Vorstellungen, Worte/innere Dialoge erleben Sie förderlich?:

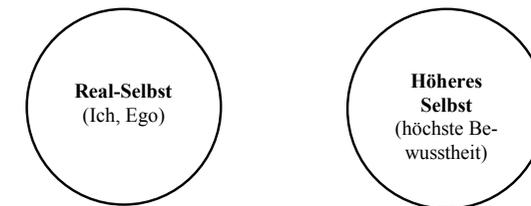
Real-Selbst - Höheres Selbst

*Du wirst Zeit deines Lebens von dem inneren, lernenden Wesen gelenkt,
von dem verspielten geistigen Geschöpf, das dein wahres Selbst ist.
(Richard Bach: Illusionen)*

Das „**Real-Selbst**“ (das Ich oder Ego bzw. das „Alltagsselbst“) ist jene Form unseres Selbst, die uns im Alltag begleitet und unser alltägliches Wahrnehmen, Denken, Fühlen und Verhalten beinhaltet.

Das „**Höhere Selbst**“ (oder Ideal-Selbst) ist jene Instanz, die unseren vollkommenen Entwicklungszustand repräsentiert, der völlig frei ist von Schatten der Vergangenheit, von Schmerz und emotionalen wie mentalen Bewertungen. Es ist ein (imaginärer) Zustand höchster Gesundheit, Lebenskraft sowie höchster Bewusstheit und Verbundenheit mit allem Sein. Dieses „in sich ruhende Selbst“, unsere höchste Bewusstheitsinstanz können wir imaginär visualisieren und intuitiv „befragen“.

Dazu ist es hilfreich, sich am Boden zwei Plätze zu organisieren, einen Platz für das „Real-Selbst“ und einen Platz für das „Höhere Selbst“:



Im Real-Selbst machen wir uns unsere momentane Befindlichkeit, unseren momentanen Lebenszustand mit allen Sinnen bewusst. Im „Höheren-Selbst-Zustand“ imaginieren wir unsere Verbundenheit mit Erde und Kosmos und allen Energien. Wir imaginieren ein vollkommenes Ruhen im Sein und einen Zustand höchster Bewusstheit. Alle Organe, alle Zellen leben in einem Zustand höchster Vitalität.

Wir können nun zwischen diesen beiden Positionen mehrmals wechseln, sie so intensiv wie möglich erspüren und aus der jeweiligen Position intuitiv Beziehung zum anderen Selbst-Zustand aufnehmen. Welche Fragen hat das Real-Selbst an das Höhere Selbst? Welche Botschaften hat das Höhere Selbst an das Real-Selbst? usw.

Dem kreativen Experimentieren sind dabei keine Grenzen gesetzt - und es ergeben sich immer wertvolle Anhaltspunkte und Lösungsimpulse für die Lebensgestaltung und den Umgang mit den derzeitigen Herausforderungen.

Achtsames Erforschen von Persönlichkeitsanteilen

Dabei geht es darum, seine „Licht- und Schattenseiten“ achtsam zu erkunden, miteinander in Beziehung zu setzen, Verdrängtes zu integrieren und seine Innenwelt in eine ausgewogene Balance zu bringen.

Ablauf:

1. Benennung der „Lichtseiten“/„Stärken“ meiner Person (was ich gerne sehe an mir).
2. Benennung der „Schattenseiten“/„Schwächen“ (was ich nicht so gerne sehe an mir).
3. Die „guten Absichten“ der Schattenanteile erkunden (wobei helfen sie mir)?
4. Licht- und Schattenanteile einander gegenüberstellen und in Balance bringen.

„Lichtanteile“ - meine „Stärken“ (Was ich gerne sehe/erlebe an mir)	„Schattenanteile“ - meine „Schwächen“ (Was ich nicht so gerne sehe/erlebe an mir)
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Wähle einen Anteil daraus aus:

- ↓
- Erkenne und beschreibe die „gute Absicht“ in bzw. hinter diesem Teil:
- ➔ wozu nützt(e) er mir?
 - ➔ wovor beschützt(e) er mich?
 - ➔ was wollte/will er mir mitteilen?
 - ➔ was braucht dieser Teil von mir?

Zu welchem „Lichtanteil“/welcher „Stärke“ gehört dieser „Schattenanteil“ - was ist die dazugehörige andere Ressourcenseite?

Wie treten diese Anteile nach außen hin (im Verhalten) in Erscheinung (Beispiele dazu)?

Was unterstützt Sie im Ausgleich dieser Anteile, in der Herstellung der Balance?

Machen Sie sich bewusst: Licht- und Schattenseiten gehören zusammen, sind Teile eines größeren Ganzen, so wie Yin & Yang, Tag & Nacht, Freude & Trauer, Mut & Angst, Glück & Verzweiflung, ...

Arbeit mit dem „inneren Team“

*Wenn das Innere vorbereitet ist, dann kann das Äußere folgen.
Es geschieht dann fast wie von selbst.
(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)*

Bei der Arbeit mit dem „inneren Team“ geht es darum, inneren Dispositionen und Kräfte, die in einer bestimmten (belastenden) Situation wirken, zu diagnostizieren, in ihrer Wechselwirkung zu betrachten und dieses „Team“ neu zu positionieren, so dass die Kräfte und Ressourcen im Sinne einer Lösungsorientierung möglichst optimal zum Ausdruck kommen.

Ablauf:

1. Thema/Situation benennen, das/die Sie bearbeiten möchten: _____
2. Das „innere Team“ diagnostizieren, d.h. jene inneren Kräfte und Wirkfaktoren, die in dieser Situation wirksam sind (z.B. „ZweiflerIn“, „Selbstsichere“, „AntreiberIn“, „Gelassene“, ...).
3. Die inneren Stimmen / Botschaften dieser „Teammitglieder“ erkunden (Was sagt der/die ZweiflerIn, AntreiberIn, ...?).

„Teammitglied“	Botschaft / Aussage

4. Die „Teammitglieder“ am Boden mittels Symbolen aufstellen bzw. auflegen (z.B. mittels Papierblätter) und zwar in ihren wahrgenommenen Relationen zueinander.
5. Prozessarbeit: Intuitives Verändern und ggfs. Ergänzen der Positionen - was ist hilfreich im Sinne einer Lösung, welche weiteren Kräfte, Ressourcen braucht es?
6. So lange neu positionieren, bis das Gefühl der Stimmigkeit gegeben ist. Dann dieses Bild und das damit verbundene Gefühl integrieren, d.h. mental und körperlich verankern und „mitnehmen“.

Literaturtip: Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden 3 - Das innere Team*; Rowohlt

Das Gesundheitsbild (GB) - Anleitung

(nach Harry Merl)

1. Einführung (Anfangssuggestion) und bildliche Herstellung

Entspannung (Trance) herbeiführen (Atmung, ...), dann:

"Wenn der/die gesunde vor dir steht: Wie sieht er/sie aus, wie ist seine/ihre Haltung?"

"Welche Frisur hat der/die Gesunde, der/die aufrecht vor dir steht?"

"Wie sieht die Frisur aus, die Haarfarbe, die Augen, der Mund (Makeup, Schmuck?) ...?"

"Kleidung: Form und Farben, Ober- und Unterbekleidung an Ober- und Unterkörper an Beinen und Füßen (Strümpfe oder Socken, Schuhe) ...?"

"Wie hört sich die Stimme des/der gesunden an (Tonhöhe, Lautstärke, ...)?"

"Wo spürst du die Gesundheit, Freiheit etc. im Körper?"

"Welchen Geruch hat der/die gesunde ?"

2. Räumliche Her-Stellung

"Stell dir nun hier im Raum eine Linie vor, quasi als Maßstab, stell dir einen bestimmten Ausgangspunkt vor und stell dir vor, wie weit entfernt das Bild (GB) davon ist."

"Markiere diesen Platz durch ein Blatt Papier".

3. Auf das Bild zugehen

"Geh´ nun langsam den Weg zu dem Bild hin!"

"Lass´ alle Gefühle und Gedanken, die dabei kommen, einfach zu ohne dich dadurch im Zugehen auf das Bild beirren zu lassen."

"Beobachte dabei, welche Hindernisse sich in den Weg stellen, ohne dich davon abhalten zu lassen, dein Ziel zu erreichen." Und

"Steige schließlich in das Bild hinein, schlüpfe hinein wie in einen Mantel!"

4. Im Gesundheitsbild "angekommen"

"Was kann diese/r gesunde in diesem Zustand machen?" Und

"Was kann er/sie der Welt geben?"

"Wer wird sich über diesen Zustand freuen?"

"Wer hätte etwas gegen diesen Zustand einzuwenden und würde sogar darunter leiden, und würdest du deswegen darauf verzichten?"

5. Nochmaliges (mehrmaliges) gehen des Weges

"Steig heraus aus dem Bild und geh´ den vorhin begangenen Weg nochmals in deinem Tempo. (Eventuell mehrmals)" "Beobachte dabei, ob sich diesmal (bzw. von Mal zu Mal) etwas verändert."

6. Namen finden und Verankerung

"Finde nun zu dem guten Zustand einen passenden "Namen", mit dem du ihn immer wieder "herbei-rufen" kannst." "Gib´ dir nun noch selber einen "Tipp", wie du jeden Tag diesen Zustand erreichen kannst."

event. 7. Future-Pace (eigenes Üben zur Sicherung)

"Du kannst dir zu Hause einen für dich günstigen Platz aussuchen, an dem du diese Übung für dich öfters (ev. täglich) ausführst, d.h. GB vorstellen, Blatt Papier (oder einen symbolischen Gegenstand), das es markiert auflegen und dann darauf zuzugehen und "einzusteigen"."

Literaturtip: Harry Merl: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press

Kraft verlieren - Kraft erlangen

Wodurch verlieren wir Kraft?	Wie und wodurch erlangen wir Kraft?
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einseitige, geistige und intellektuelle Tätigkeiten ▪ Zu viel Reden, Denken, Diskutieren ▪ Jammern und sich beschweren, ohne selbst etwas zu tun ▪ Ständiges geistiges „Wiederkauen“ von einmal erlebten Negativerfahrungen ▪ Unsere eigene Situation als negativ, falsch oder ungerecht anzusehen ▪ Andere verantwortlich machen für unsere Lage und Befindlichkeit ▪ Misstrauen gegenüber anderen ▪ Zu viel nachdenken über andere: wie glücklich andere sind, was andere tun, was andere denken ▪ Bewegungsmangel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Naturerfahrung ▪ Meditation ▪ Humor ▪ Überwindung der Trägheit ▪ Indem wir unseren Ängsten ins Auge schauen statt ihnen aus dem Weg zu gehen ▪ Klären und Ungeklärtem, Aufgeschobenem, Verdrängtem ▪ (Neue) Aufgaben ▪ Körperliche Aktivitäten ▪ Abenteurer (Grenzen ausweiten / überwinden) ▪ Lieben ▪ Glauben
<p><u>Meine eigenen "Krafräuber":</u></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p><u>Meine eigenen "Kraftquellen":</u></p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
↓	↓
<p>Wie verhindern / reduzieren?</p> <p>=></p> <p>=></p> <p>=></p> <p>=></p>	<p>Wie stärken / weiterentwickeln?</p> <p>=></p> <p>=></p> <p>=></p> <p>=></p>

Literaturtip: Thomas Schäfer: *Keine Chance für Krafräuber - Wie Sie Ihre Lebensenergie schützen*; Integral

Arbeitsblatt: Achtsame Körperwahrnehmung in Stresssituationen

Arbeit in Triaden (Dreiergruppen: A – B – C), insgesamt 40 Min.

1.) 10 Min. Einzelarbeit

Wann und in welchen Situationen erleben Sie Ihren Körper als „nervös“, „gestresst“ oder „angespannt“ etc.? (Beispiele):

Wie genau erleben sie ihn dann? (Puls, Atmung, Temperatur, Haltung, Energie, ...)?

Welche Bilder und inneren Dialoge tauchen dabei auf? (Über Sie, andere, die Situation)?

Wozu lädt die Körperreaktion ein? (Beispielsweise zu „Flucht“, „Angriff“, „Resignation“, „Depression“, „Lähmung“, „Demut“, ...)?

Welche Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Körper wird damit etabliert? (Wie sind Sie da mit Ihrem Körper in Kontakt? Wie nehmen Sie seine Botschaften auf und wie gehen Sie damit um?)

Inwieweit kann diese Beziehung mit Ihrem Körper eine wichtige, aber bisher nicht (ausreichend) gewürdigte Information über die eigenen Bedürfnisse im „stressigen“ Kontext sein?

Was brauchen Sie in dieser Situation, um wieder in Balance zu kommen?

Was könnten Sie beispielsweise (noch) ausprobieren?

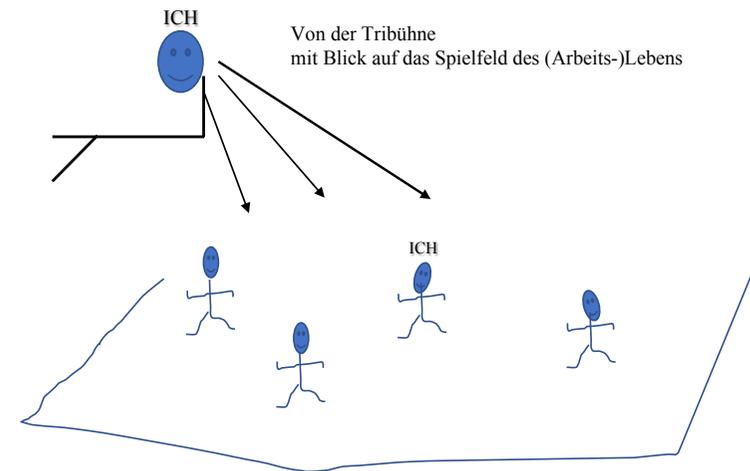
2.) 20 Min. (je 7 Min.): Austausch der individuellen Erfahrungen (KollegInnen stellen „nur“ Verständnisfragen)

3.) 10 Min.: Gemeinsame Überlegung:

- Welche Gleichheiten ziehen sich durch diese Schilderungen?
- Welche Unterschiede?
- Welche „Rezepte“ und weiterführende Hilfen für eine konstruktive Zusammenarbeit mit dem Körper lassen sich daraus ableiten?

Literaturtipp: Ernest Rossi: *20 Minuten Pause. Wie Sie den Zusammenbruch verhindern können*; Junfermann

Das Tribünen-Modell



Übung:

Szenen aus dem (Arbeits-)Leben auswählen – mit Blick von der Tribüne:

- Wer läuft da herum?
- Welche Verhaltensweisen zeigen sich?
 - o wer macht was?
 - o was ist besonders auffallend?
- Wie geht es den einzelnen SpielerInnen?
 - o körperlich (Haltung, Dynamik, Ausdruck, ...)
 - o mental (Gedanken, Glaubenssätze, innere Dialoge, ...)
 - o Gefühl (Angst, Wut, Zorn, Enttäuschung, Freude, Mut, Zuversicht, ...)
- Welche Rolle spielt der/die Spieler/in mit der Bezeichnung ICH?
 - o Was wären interessante Rollenänderungen?
 - o Welche neuen Verhaltensweisen könnten ausprobiert und eingeübt werden?

Arbeit an "Glaubenssätzen" (Beliefs) - Übung

1. Erarbeiten Sie beispielhaft "Glaubenssätze" (Einstellungen, Haltungen, Sichtweisen, innere Dialoge, ...), die in bestimmten (schwierigen) Situationen in Ihnen wirksam sind.
Bsp.: "Ich muss allen Erwartungen/Anforderungen entsprechen".
2. Überlegen Sie die positiven und negativen (Aus-)Wirkungen dieser Einstellungen.
3. Transformieren Sie die Sätze in für Sie adäquatere/angemessenere Formen. (Neuformulierung). Bsp.: "Erwartungen anderer entspreche ich in Abgleichung mit meinen Zielen und Möglichkeiten"

Mentaltechnik:

1. Alter Glaubenssatz => Symbol dafür => ins (innere) Museum stellen
2. Neuer Glaubenssatz => (neues) Symbol dafür => ins "Rampenlicht" stellen (oder auf Lieblingsplatz etc.)

Alter Glaubenssatz	Symbol dafür	positive Wirkung	negative Wirkung	Neuer Glaubenssatz	Symbol dafür

Literaturtip: Katie Byron: *Wer bin ich ohne diesen Gedanken? Weisheit für jeden Tag*; Arkana

KUPONO-Prozess

Dabei handelt es sich um einen Prozess der Selbsthypnose, um sicherer / entschiedener in Bezug auf ein bestimmtes Thema / Ziel zu werden.

	4 Körperzentren		mentaler Zusammenhang mit
1.	Hüfte / Genitalien	→	KÖNNEN
2.	Bauch	→	WOLLEN
3.	Herz	→	DÜRFEN
4.	Schultern	→	SEIN / IDENTITÄT

Ablauf:

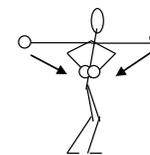
- a) Thema oder Ziel formulieren, um das es geht. Z.B. "Nein sagen" -> Ziel: bewusste Grenzen und Prioritäten setzen
- b) inneres Zentrieren, z.B. durch Atemvisualisierung: Einatmen am Scheitel - Ausatmen Nabel (3- 5 Atemzüge)

1. Ebene des KÖNNENS (= Hüft-Bereich):



Fäuste an die Hüften, Knie leicht durchgebeugt
 3 Mal laut sagen: "Ich KANN selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"
 - dabei etwas Schönen anschauen
 3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).
 (beim Sagen Fäuste anspannen, dann jeweils entspannen)

2. Ebene des WOLLENS (= Bauch-Bereich):



in rechte Hand: Vorstellung der Teile, die bereits wollen
 in linke Hand: die Teile (Symbole dafür), die noch nicht wollen



Hände zusammenführen, dabei beobachten (innerlich), wie sich WOLLEN und NICHT-WOLLEN zusammenfügen.
 Hände auf WILLENSZENTRUM (Bauch) legen, dann
 3 Mal laut sagen: "Ich WILL selbstbewusst auf meine Grenzen achten!"
 - dabei etwas Schönen anschauen
 3 Mal innerlich (leise) sagen: ich WILL ... - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

3. Ebene des DÜRFENS (= Herz-Bereich):



Hände übers Herz:
 3 Mal laut sagen: "Ich DARF mich bewusst Abgrenzen!" (oder: es steht mir zu) - dabei etwas Schönen anschauen
 3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).

4. Ebene des SEINS / der IDENTITÄT / der HALTUNG (= Schulter-Bereich):



Leichte Fäuste - auf gegenüberliegende Schulter (Arme überkreuzt):
 3 Mal laut sagen: "Meine Grenze IST bewusst und angemessen!" (oder: „Ich achte bewusst auf meine Grenzen!“ oder „Ich LEBE meine Grenzen bewusst und angemessen!“) - dabei etwas Schönes anschauen
 3 Mal innerlich (leise) sagen - dabei an etwas Schönes denken (geschlossene Augen).
 (ich BIN ... ich HABE ... es IST ... ich LEBE ... etc.)

Sich noch einmal bewusst wahrnehmen (atmen - alle 4 Zentren erspüren) und sich dann lösen.

Literatur

Abend, Matt G.: *Leben Sie statt zu funktionieren*; mvg
 Asgadom, Sabine: *Balancing - das ideale Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben*; Econ
 Bach, Richard: *Illusionen. Die Abenteuer eines Messias wider Willen*; Ullstein
 Berndt, Christina: *Resilienz - Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*; dtv
 Black, Jack: *MindStore. Die Macht der Visualisierung*; Sensei-Verlag
 Branden, Nathaniel: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*; Pieper
 Buchacher, Walter u.a.: *Das Resilienz-Training. Für mehr Sinn, Zufriedenheit und Motivation*; Linde
 Byron, Katie: *Wer bin ich ohne diesen Gedanken? Weisheit für jeden Tag*; Arkana
 Cassens, Manfred: *Work-Life-Balance. Wie Sie Berufs- und Privatleben in Einklang bringen*; dtv
 Childre, Doc / Martin, Howard: *Die HerzIntelligenz-Methode*; VAK
 Colletti, Sai: *Lebenslust und Lebenskraft. Die sieben Kreisläufe des Menschen*; Koha
 Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta
 Dießner, Helmut: *Praxiskurs Selbst-Coaching*; Junfermann
 Eckert, Achim: *Das Heilende Tao. Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente*; Bauer
 Engelbrecht, Sigrid: *Lass los, was deinem Glück im Weg steht*; GU
 Freudenberger, Herbert / North, Gail: *Burnout bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins*; Fischer
 Fuchs, Helmut / Huber, Andreas: *Die 16 Lebensmotive. Was uns wirklich antreibt*; dtv
 Furmann, Ben: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann
 Golas, Thadddeus: *Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst*; Sphinx
 Heller, Jutta: *Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*; GU
 Hudson, Frederic M.: *Heute beginnt Ihr neues Leben*; mvg
 Kabat-Zinn, Jon: *Die heilende Kraft der Achtsamkeit*; Arbor
 Kabat-Zinn, Jon: *Im Alltag Ruhe finden*; MensSana
 Kast, Verena: *Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten*; Herder
 Kypta, Gabriele: *Burnout erkennen, überwinden, vermeiden*; Carl Auer
 Lelord, Francois / André, C.: *Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen*; Piper
 Lievegoed, Bernard: *Lebenskrisen - Lebenschancen. Die Entwicklung des Menschen*; Kösel
 Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: *Time Out statt Burn Out*; Klett-Cotta
 Masten, Ann S.: *Resilienz - Modelle, Fakten & Neurobiologie*; Junfermann
 McKay, Matthew u.a.: *Selbstwert - die beste Investition Ihres Lebens*; Junfermann
 Merl, Harry: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press
 Merl, Harry: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer
 Müller-Harju, Dieter / Noll, Hajo: *Beruf und Lebenssinn in Einklang bringen*; Kösel
 Prohaska, Sabine: *Lösungsorientiertes Selbstcoaching. Ihrem Ziel näherkommen*; Junfermann
 Reinlassöder, Rolf / Fuhrmann, Ben: *Jetzt geht's! Erfolg und Lebensfreude mit Selbstcoaching*; Carl Auer
 Reiss, Steven: *Das Reiss Profil: Die 16 Lebensmotive die unserem Verhalten zugrunde liegen*; Gabal
 Revenstorff, Dirk / Zeyer, Reinhold: *Hypnose lernen. Stressbewältigung durch Selbsthypnose*; Carl Auer
 Rossi, Ernest L.: *20 Minuten Pause. Wie Sie den Zusammenbruch verhindern können*; Junfermann
 Schäfer, Thomas: *Keine Chance für Krafräuber. Wie Sie Ihre Lebensenergie schützen*; Integral
 Schiffer, Eckhard: *Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese - Schatzsuche statt Fehlerfindung*; Beltz
 Seligman, Martin E. P.: *Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie*; Kösel
 Siebert, Al: *Survivor personality*; New York
 Siebert, Al: *Erfolgreich Krisen bewältigen. Eine Anleitung zum Überleben*; Irisiana
 Siebert, Al: *The resiliency advantage - Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*; San Francisco, CA
 Stelzig, Manfred: *Keine Angst vor dem Glück*; Ecowin
 Weber, Martin: *Der Mensch im Gleichgewicht. Gesundheit neu gedacht*; Ennsthaler
 Weidinger, Georg: *Die Heilung der Mitte. Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin*; Ennsthaler
 Weidinger, Gertrud: *Achtsamkeit für jeden Tag. Übungen und Rituale zur Lebensgestaltung*; Mankau
 Weis, Halko/Harrer, Michael/Dietz, Thomas: *Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Für Beruf und Alltag*; Klett
 Werner, Emmy: *Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen - und was man daraus lernen kann*; in:
 Welter-Enderlin, R. / Hildenbrand, B. (Hg.): *Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände*; Heidelberg, S.28-42
 Wimmer, Karl: *Burnout-Risiko und -Prävention*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
 Wimmer, Karl: *Gedanken zur Work-Life-Balance*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
 Wimmer, Karl: *Persönlichkeit, Lebenswelten & Coaching*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
 Wimmer, Karl: *Selbstcoaching - den Lebensweg gestalten*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
 Wögerbauer, Hans und Georg: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken*; Edition LIFEart
 Zander, Margherita: *Handbuch Resilienzförderung*; Verlag für Sozialwissenschaften