

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 4

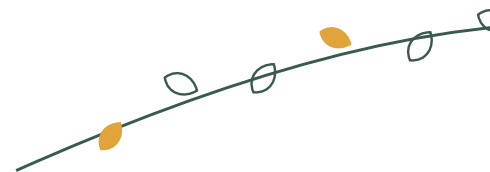
An Krisen wachsen

Resilienz und Zuversicht stärken



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. Dieses Übungsheft handelt von der inneren Sprungkraft, mit der wir schwierige Zeiten nicht nur überstehen, sondern an ihnen wachsen können: von Resilienz. Die gute Nachricht der Forschung lautet, dass glückliche Menschen nicht weniger Krisen erleben als andere – sie gehen nur anders damit um. Und genau das lässt sich lernen. Sie finden hier kompaktes Wissen, sieben erprobte Übungen aus Forschung und Praxis, einen Wochenplaner und einen Rückblick. Ein Hinweis, der bei diesem Thema dazugehört: Dieses Übungsheft ist ein Selbstcoaching-Angebot und ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn Sie sich über längere Zeit sehr belastet fühlen, holen Sie sich bitte fachliche Unterstützung – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern selbst schon ein Ausdruck von Resilienz.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 Verstehen**
 Kapitel 1 klärt, was Resilienz ist – und stellt mit dem ABC-Modell den roten Faden dieses Übungshefts vor.
- 2 Erkennen**
 In Kapitel 2 finden Sie mit drei Übungen heraus, was Sie stresst, wie Sie es bewerten und welche Überzeugungen dahinterstehen.
- 3 Verändern**
 Kapitel 3 zeigt, wie Sie den Blickwinkel weiten, zur Ruhe kommen und positive Gefühle als Erholungshelfer nutzen.
- 4 Dranbleiben**
 Kapitel 4 bündelt zehn Wege zur Resilienz, einen Wochenplaner und einen wohlwollenden Rückblick.

PRAKTISCH

Gehen Sie in Ihrem Tempo vor. Für die Kapitel 1 und 2 brauchen Sie ein bis zwei Wochen, weil das Stresstagebuch Beobachtungszeit verlangt – ohne diese Beobachtungen bleiben die späteren Übungen abstrakt. Und noch etwas: Bearbeiten Sie belastende Erinnerungen nicht in einer Phase, in der es Ihnen ohnehin gerade sehr schlecht geht. Beginnen Sie dann lieber mit Übung 6 („Mein Ruhe-Repertoire“) und kehren Sie später zurück.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Wenn das Leben aus dem Takt gerät
- Resilienz: von Erdmännchen und Kängurus
- Das ABC-Modell: drei Ansatzpunkte

Kapitel 2 · Erkennen

- A wie Auslöser: Was stresst Sie?
- Übung 1: Stresstagebuch, Teil I
- B wie Bewertung: Warum stresst es Sie?
- Häufige Denkfallen
- Übung 2: Stresstagebuch, Teil II
- Übung 3: Ihre Eisberge

Kapitel 3 · Verändern

- C wie Folgen: Wozu führt der Stress?
- Übung 4: Perspektivenwechsel
- Übung 5: Gedankenzoom
- Herausforderung statt Bedrohung
- Unangenehmes aushalten lernen
- Positive Gefühle als Erholungshelfer
- Übung 6: Mein Ruhe-Repertoire

Kapitel 4 · Dranbleiben

- Zehn Wege zur Resilienz
- Übung 7: Meine drei Wege
- Meine Resilienz-Woche
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Krisen gehören zum Leben – die Frage ist nicht, ob sie kommen, sondern womit wir ihnen begegnen. Dieses Kapitel klärt, was Resilienz meint, warum sie kein Charaktermerkmal, sondern ein Lernprozess ist, und wie Ihnen das ABC-Modell einen praktischen Zugang eröffnet.

KAPITEL 1

Wenn das Leben aus dem Takt gerät

Krisen kennen wir alle. Doch Krise ist nicht gleich Krise: Je nach Lebenssituation bedeutet sie für jeden Menschen etwas anderes. Von einer Krise sprechen wir meist in zwei Fällen.

WICHTIGER HINWEIS

Dieses Übungsheft begleitet Sie beim Selbstcoaching und ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn Sie eine traumatische Erfahrung gemacht haben, sich über Wochen niedergeschlagen, ängstlich oder erschöpft fühlen, den Alltag nicht mehr bewältigen oder Gedanken haben, sich das Leben zu nehmen, wenden Sie sich bitte an eine Fachperson. In einer akuten Notlage – etwa wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen – rufen Sie sofort den Rettungsnotruf 144 (Österreich) oder 112 (europaweit) oder suchen Sie die nächste Krankenhausambulanz auf. Ärztliche Hilfe außerhalb der Ordinationszeiten: 141 (Österreich), 116 117 (Deutschland). Hilfe rund um die Uhr und kostenlos: Telefonseelsorge 142, Rat auf Draht für junge Menschen 147 (Österreich); in Deutschland die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111. Manche Übungen in Kapitel 2 berühren Erfahrungen aus der Kindheit; gehen Sie damit behutsam um.

Traumatische Erfahrung

Eine außergewöhnliche Bedrohung oder Katastrophe, die bei fast jedem Menschen zu einer akuten Belastungsreaktion führen würde – Schock, Gefühlsausbrüche oder Starre, Albträume, Schuldgefühle. Die Situation lässt sich nach eigener Wahrnehmung nicht bewältigen, was Hilflosigkeit auslösen kann. Solche Erfahrungen können einmalig oder wiederholt auftreten und zu einem Trauma bzw. einer Posttraumatischen Belastungsstörung führen – müssen es aber nicht.

Beispiele: Naturkatastrophen, Tod einer nahestehenden Person; Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung in der Kindheit

Kritische Ereignisse

Kritische Lebensereignisse sind einschneidende Erlebnisse, die das Leben stark verändern und eine Anpassung erzwingen. Ob sie traumatisch wirken, hängt davon ab, wie stark das Gefühl von Kontrollverlust und Hilflosigkeit ist – und außerdem vom Schweregrad, von der Dauer, von der Anzahl der Belastungen und von den Folgen.

Beispiele: Trennung vom Partner, Verlust des Arbeitsplatzes, Scheidung der Eltern, schwere Erkrankungen

Das Bild vom Tempel

Stellen Sie sich einen griechischen Tempel vor, dessen Dach auf mehreren Säulen ruht. Auch unser Leben steht auf solchen Säulen: Beruf, Beziehung, Familie, Hobby, Gesundheit. Bricht eine Säule weg, etwa der Beruf durch eine Kündigung, stürzt der Tempel noch nicht ein – die Konstruktion wird wackeliger, aber das Gebäude hält. Brechen jedoch mehrere Säulen und weht dazu ein rauer Wind, kann der Tempel einstürzen. Das Risiko steigt vor allem dann, wenn mehrere Lebensbereiche gleichzeitig betroffen sind.

EIN BEISPIEL

Auf die Kündigung folgt eine soziale Vereinsamung, weil die wichtigsten Kontakte am Arbeitsplatz stattfanden. Wenige Monate später erkrankt ein Elternteil und wird pflegebedürftig. Und dann steht auch noch ein Umzug an. Drei Säulen wackeln gleichzeitig – das wirkt sich unter Umständen massiv auf die Lebenszufriedenheit aus.

Welche Säulen tragen Ihr Leben zurzeit? Notieren Sie vier bis sechs wichtige Lebensbereiche – und markieren Sie, welche stabil stehen und welche gerade wackeln.

.....

.....

.....

MERKSATZ

Glückliche und weniger glückliche Menschen unterscheiden sich nicht darin, ob sie Krisen erleben. Sie unterscheiden sich darin, wie sie mit ihnen umgehen.

KAPITEL 1

Resilienz: von Erdmännchen und Kängurus

Um diesen Unterschied greifbar zu machen, hilft ein Bild aus dem Tierreich.

Erdmännchen kennen Sie vielleicht aus dem Zoo oder aus einem Tierfilm. Die etwa 30 Zentimeter kleinen Wesen halten Wache für ihre Artgenossen: Sie stellen sich auf die Hinterbeine, machen also „Männchen“, und behalten die Umgebung im Blick, um vor Feinden zu warnen. Das ist auf Dauer anstrengend – in Filmen ist deshalb oft zu sehen, wie die Fellnasen irgendwann so müde werden, dass sie in eine Starre verfallen und einfach umkippen. Was hat das mit uns zu tun? Stellen Sie sich vor, Sie verlieren Ihre Arbeit, und nebenbei geht auch noch Ihre Beziehung in die Brüche. Vereinfacht gesagt haben Sie nun zwei Reaktionsmöglichkeiten.

Die Erdmännchen-Strategie

Sie „fallen um“. Die Belastung ist zu groß, die Gefühle überwältigen Sie, der Tempel stürzt ein und es zieht Ihnen den Boden unter den Füßen weg. Ihn wieder aufzubauen ist mühsam.

Die Känguru-Strategie

Sie zeigen sich widerstandsfähig. Bei jedem Sprung federn die Hinterläufe ab wie ein Gummiball: Je stärker die Gelenke belastet und die Muskeln gedehnt werden, desto höher der Sprung.

WAS RESILIENZ MEINT

Resilienz ist eine Art innere Sprungkraft: die Fähigkeit, mit Krisen konstruktiv umzugehen, ohne daran zu zerbrechen.

Über Resilienz verfügen Menschen, denen Schlimmes widerfahren ist – die etwa in Armut oder mit Gewalterfahrungen aufgewachsen sind und dennoch ein glückliches Erwachsenenleben führen. Sie zeigt sich aber auch in weit weniger dramatischen Situationen; vielleicht kennen Sie den Spruch: „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen.“ Nach einer misslungenen Präsentation oder einem Korb beim Flirten können wir verzweifeln und solche Situationen künftig meiden – das wäre das Umfallen des Erdmännchens. Wir können aber auch aus der Situation lernen und herausfinden, welche unserer Stärken uns künftig helfen könnten. Das ist die Känguru-Variante.

Resilienz ist nichts Festgelegtes

Eine Rolle spielt dabei, wem wir Erfolg und Misserfolg zuschreiben – uns selbst oder äußeren Umständen – und wie stabil wir das einschätzen: Haben wir „immer Pech“, oder lief es ausnahmsweise einmal nicht so gut? Resilienz ist nichts Statisches, das man besitzt oder nicht. Sie ist ein dynamischer Lernprozess auf einem Kontinuum: Wir alle können uns Stück für Stück in Richtung „widerstandsfähig“ bewegen. Resiliente Menschen nutzen ihre Ressourcen und Stärken, sind zuversichtlich und erleben sich als wirksam.

Wann haben Sie sich schon einmal wie ein Känguru verhalten – sind nach einem Rückschlag wieder aufgestanden? Beschreiben Sie eine konkrete Situation.

.....

.....

Was genau hat Ihnen damals geholfen (Menschen, Stärken, Gedanken, Gewohnheiten)?

.....

.....

Zum Weiterdenken

- In welchen Situationen neigen Sie eher zum „Umfallen“ – was ist ihnen gemeinsam?
- Wen kennen Sie, der mit Schwierigkeiten bemerkenswert gut umgeht? Was macht diese Person anders?

KAPITEL 1

Das ABC-Modell: drei Ansatzpunkte

Karen Reivich und Kolleginnen und Kollegen entwickelten in den USA das PENN Resiliency Training. Zunächst kam es in Schulen zum Einsatz, später – gemeinsam mit Martin Seligman – beim amerikanischen Militär, wo Soldaten auf potenziell traumatisierende Situationen vorbereitet werden sollten.

Das Grundgerüst des Modells stammt ursprünglich aus der Rational-Emotiven Therapie von Albert Ellis; Reivich und Shatté haben es für die Resilienzförderung weiterentwickelt. In ihrem Buch „The Resilience Factor“ stellen sie das ABC-Modell als besonders wirksame Möglichkeit vor, Resilienz zu fördern. Auch Sie können diese drei Ansatzpunkte nutzen, um zu erkennen, wie Ihre Verhaltensmuster, Gedanken und Denkweisen zusammenhängen.

A wie Auslöser

Was stresst Sie? Der erste Schritt jeder gelingenden Stressbewältigung ist die Auseinandersetzung mit dem, was Ihr Stresssystem in Gang setzt.

B wie Bewertung

Warum stresst es Sie? Zwischen Auslöser und Reaktion steht Ihre persönliche Einschätzung – eine besonders wirksame Stellschraube des Modells, denn auf denselben Auslöser reagiert jeder Mensch anders.

C wie Folgen

Wozu führt der Stress? Die Folgen Ihrer Bewertung sind Ihre Gefühle und Handlungen. Auch hier gibt es Ansatzpunkte – selbst mitten im Gefühlschaos.

.....

DAS ABC IN EINER ALLTAGSSZENE

Ihre Kollegin bittet Sie kurz vor Feierabend, ihre Präsentation zu übernehmen (A – der Auslöser). Sie denken: „Wenn ich Nein sage, halten mich alle für unkollegial“ (B – die Bewertung). Also sagen Sie zu, ärgern sich den ganzen Abend und schlafen schlecht (C – die Folgen). Derselbe Auslöser hätte bei jemand anderem kaum Stress ausgelöst – der Unterschied liegt im B.

 PRAXIS-TIPP

Nehmen Sie sich für die drei Standpfeiler genügend Zeit und finden Sie heraus, was Sie aus dem Modell für Ihre aktuelle Situation gebrauchen können. Sie müssen nicht alles gleichzeitig bearbeiten.



KAPITEL 2

Erkennen

Bevor sich etwas verändern lässt, braucht es Klarheit: Was genau setzt Sie unter Druck, wie bewerten Sie diese Situationen – und welche eingeschliffenen Überzeugungen arbeiten im Hintergrund? Drei Übungen bringen Licht in Ihr ganz persönliches Stressmuster.

KAPITEL 2

A wie Auslöser: Was stresst Sie?

Eine Aktivierung Ihres Stresssystems erkennen Sie körperlich an erhöhtem Herzschlag, verstärktem Schwitzen, schnellerem Atem und höherer Muskelanspannung. Seelisch spüren Sie meist Angst, Wut oder Traurigkeit – Sie fühlen sich angespannt, unter Druck gesetzt, unsicher. Je genauer Sie Ihre eigenen Alarmsignale kennen, desto früher können Sie eingreifen.

Gestresst sein heißt für mich:

Häufige Stressquellen

Vielleicht erkennen Sie sich in dieser Auswahl wieder. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

- ☐ Konflikte im Beruf, etwa Konkurrenzkampf zwischen Mitarbeitenden oder eine ungerechte Führungskraft
- ☐ Konflikte in der Partnerschaft, zum Beispiel die Frage, wer wofür im Haushalt zuständig ist
- ☐ Die Balance zwischen Beruf und Familie: Wie viel Zeit widme ich der Arbeit, dem Kind, der Partnerschaft – und wie viel bleibt für mich?
- ☐ Viele parallele Aufgaben und zu wenig Zeit – eine lange To-do-Liste und knappe Fristen
- ☐ Erkrankungen, wenn man selbst oder ein Familienmitglied körperlich oder seelisch eingeschränkt ist
- ☐ Den Alltag managen: Einkauf, Haushalt, Sportprogramm, Freundeskreis, Freizeitstress

Was stresst mich außerdem – und was davon ist zurzeit am stärksten?

🍌 WENN SIE UNSICHER SIND

Viele Menschen können auf Anhieb gar nicht sagen, was sie am stärksten belastet – der Alltag läuft zu schnell. Führen Sie dann ein bis zwei Wochen lang das Stresstagebuch auf der nächsten Seite. Es ist die Grundlage für alle weiteren Übungen.

ÜBUNG 1

Stresstagebuch, Teil I

Finden Sie heraus, was Sie wie stark und wie lange stresst – und was den Stress schließlich beendet.

Ziel

Die häufigsten Stressauslöser im Alltag erkennen – aus der Beobachtung heraus, nicht aus der Erinnerung.

Warum es wirkt

Sie schaffen die Grundlage dafür, Stressquellen zu verändern und Stress besser zu bewältigen.

Zeitaufwand

Ein bis zwei Wochen lang zwei Minuten, immer dann, wenn Sie sich gestresst fühlen.

- 1 Halten Sie immer dann, wenn Sie sich gestresst fühlen, fest: Wie ist die Situation, und was genau stresst Sie daran?
- 2 Bewerten Sie die Stärke auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = leichte Anspannung, 10 = maximaler Stress) und notieren Sie, wie lange es dauert, bis Sie sich wieder entspannt fühlen.
- 3 Halten Sie fest, welche Verhaltensweisen oder Umstände die Stressreaktion beenden – Entspannungsübungen, die vergehende Zeit, Gespräche, eine gedankliche Beruhigung?

SO KÖNNTE EIN EINTRAG AUSSEHEN

Freitag, 17 Uhr: Eine Mail der Führungskraft kündigt an, dass der Bericht bis Montagfrüh fertig sein muss. Stärke 7 von 10, die Anspannung hält rund drei Stunden an. Beendet wurde sie durch eine Liste mit den nötigen Schritten und 20 Minuten an der frischen Luft. Genau diese letzte Spalte ist Gold wert – sie sammelt Ihre Entspannungshelfer.

Notieren Sie ruhig auch kleine Alltagsärgernisse – gerade sie zeigen wiederkehrende Muster besonders deutlich. Die erste Zeile ist als Beispiel ausgefüllt.

TAG	WAS HAT MICH GESTRESST?	STÄRKE 1-10 / DAUER	WAS HAT DEN STRESS BEENDET?
BEISPIEL	Mail am Freitagabend: Bericht bis Montag	7 / rund 3 Std.	Schrittliste geschrieben, dann 20 Min. spazieren
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Nach ein bis zwei Wochen: Werten Sie aus

- Welche Auslöser tauchen mehrfach auf? Gibt es eine Tages- oder Wochenzeit, zu der Sie besonders anfällig sind?
- Bei welchen Situationen ist die Stärke besonders hoch – und bei welchen die Dauer besonders lang?
- Welche Spannungshelfer haben sich bewährt? Diese Liste ist die Grundlage für Übung 6.

KAPITEL 2

B wie Bewertung: Warum stresst es Sie?

Kennen Sie Ihre zentralen Stressauslöser, geht es weiter mit der spannenderen Frage: Warum stresst Sie ausgerechnet das? Das B im ABC-Modell ist eine besonders wirksame Stellschraube, denn auf denselben Auslöser reagiert jeder Mensch anders.

Stellen Sie sich eine Gruppe von Freundinnen und Freunden vor, die ein Ritual pflegt: Einmal im Monat lädt jemand die anderen zum Essen nach Hause ein, die Gastgeberrolle wandert. Dieselbe Situation – und vier ganz verschiedene Reaktionen:

Tim	sieht die Sache entspannt. Kommt er nicht zum Kochen, bestellt er Pizza und bleibt unabhängig.
Andrea	möchte, dass alles perfekt ist. Hat sie etwas zu kaufen vergessen, bekommt sie Panik: Wird es so, wie sie es sich vorgestellt hat?
Timo	ist wichtig, dass niemand denkt, er könne nicht kochen. Gelingt ein Rezept nicht: Halten ihn die anderen nun für unfähig?
Tanja	will, dass sich alle wohlfühlen. Stress erlebt sie, wenn jemand absagt: Liegt es daran, dass sie die Freundschaft vernachlässigt hat?

Ein und dieselbe Situation kann also die unterschiedlichsten Stressreaktionen auslösen – abhängig davon, welche Werte und Grundbedürfnisse im Hintergrund stehen, welche Erfahrungen wir gemacht haben und welche Erwartungen mitschwingen. Diese Bewertung beeinflusst, wie wir uns fühlen und wie wir handeln.

Woran Sie eine Abwärtsspirale erkennen

Machen Sie sich bewusst, welche Bewertungen automatisch ablaufen – was Sie denken oder befürchten, wenn Sie unter Druck geraten. Hilft mir diese Bewertung, die Situation zu bewältigen? Oder führt sie in eine Abwärtsspirale aus Angst, Trauer oder Aggression? Letzteres ist wahrscheinlich, wenn Sie den Stress diesen drei Ursachen zuschreiben:

persönlich	„Ich bin schuld“ bzw. „Ich habe den Abend versaut.“
stabil	„Es wird auch so bleiben“ bzw. „Ich bin einfach ein schlechter Gastgeber.“
allgegenwärtig	„Es schränkt mein ganzes Leben ein“ bzw. „Ich bin ein Versager auf ganzer Linie.“

DER KERN DES GANZEN

Haben Sie einmal herausgefunden, wie Sie „ticken“, dann können Sie Gedanken, die Ihnen mehr schaden als nutzen, hinterfragen und verändern.

KAPITEL 2

Häufige Denkfallen

Denkfallen sind voreilige, unrealistische und wenig hilfreiche Bewertungen, die in Stresssituationen auftauchen und den Stress zusätzlich verstärken. Wir alle tapfen regelmäßig hinein – wichtig ist, sie zu bemerken und sie zum Positiven zu verändern.

Ein Missverständnis vorweg: Denkfallen haben nichts mit Intuition oder Bauchgefühl zu tun. Unsere Intuition ist etwas sehr Wertvolles. Denkfallen dagegen entstehen im Kopf, sind Fehldeutungen auf Basis starrer Vorannahmen und sorgen meist dafür, dass es uns schlechter geht. Jeder Mensch neigt zu anderen Fallen.

Schwarz-Weiß-Denken

„Ganz oder gar nicht!“ Sie nehmen Dinge in Extremen wahr: Entweder lief etwas perfekt oder katastrophal – Graustufen gibt es nicht.

Beispiele: *Ihre Freundin sagt an einem schlechten Tag etwas Verletzendes: Das ist das Ende der Freundschaft.*

Katastrophisieren

„Die Welt geht unter.“ Sie überschätzen, wie wahrscheinlich etwas Negatives eintritt, oder wie dramatisch ein Erlebnis ist.

Beispiele: *„Ich habe die Frist verpasst. Mein Chef feuert mich. Dann kann ich die Wohnung nicht mehr zahlen.“*

Über- und Untertreiben

„Ja, aber ...“ Positives wird kleingeredet, Negatives aufgebauscht.

Beispiele: *„Der Chef lobt mich, aber das sagt er zu jedem.“ – „Dass der Kunde nicht zurückruft, zeigt, dass ich schlecht arbeite.“*

Tunnelblick

Sie blenden Informationen aus und sehen nur einen Ausschnitt. Verwandt: das Herausgreifen einzelner Details und voreilige Schlussfolgerungen.

Beispiele: *Ihr Sohn bringt eine schlechte Note heim: „Er ist ein schlechter Schüler“ – dabei sind die anderen Noten gut.*

Verallgemeinern

Von einem einzelnen Sachverhalt auf das Ganze schließen – über alle hinweg (Übergeneralisieren), auf sich selbst bezogen (Personalisieren) oder grundsätzlich auf andere geschoben (Externalisieren).

Beispiele: *„Keiner mag mich!“ · „Er will nicht mit mir essen, weil er mich nicht mag“ (er war schon verabredet) · „Hätte Tom sich mehr angestrengt, hätten wir gewonnen!“*

Gefühl als Beweis

„Weil ich mich so fühle, muss es wahr sein.“ Das Gefühl gilt als Beleg für die Annahme.

Beispiele: *„Jeder wird meine Nervosität sehen, und es wird etwas Peinliches passieren – sonst wäre ich ja nicht nervös.“*

Gebote und Verbote

„Ich sollte das nicht tun.“ Dahinter stecken hohe Standards. Erkennbar an Wörtern wie „sollte“, „müsste“ oder „darf nicht“.

Beispiele: *„Ich sollte nicht so viel Zeit mit Freunden verbringen, sondern mehr lernen.“*

Gedankenlesen

„Ich weiß, was du denkst.“ Sie glauben zu wissen, was im Gegenüber vorgeht, ohne nachzufragen.

Beispiele: *Ein seltsamer Blick im Vorbeigehen: „Er findet, dass ich heute furchtbar aussehe.“*

Die Zukunft vorhersagen

„Ich weiß, was passieren wird.“ Sie sind sicher, dass etwas Schlimmes eintritt.

Beispiele: *Sie sind überzeugt, Ihr Date zu enttäuschen, sagen ab und gehen gar nicht erst hin.*

In welche Denkfallen tappe ich am häufigsten? Notieren Sie zwei bis drei – und je eine typische Situation dazu.

.....

.....

.....

Was hilft, wenn Sie sich in einer Denkfalle ertappen

- Wahrnehmung erweitern: Gibt es Argumente, die in eine andere Richtung weisen? Gewichten Sie manche Informationen über?
- Zeit nehmen: Entschleunigen Sie und überlegen Sie, welche Belege es für Ihre Annahme überhaupt gibt.
- Gedanken und Gefühle sind nicht zwangsläufig real: Ihnen fallen bestimmt Situationen ein, in denen alles anders kam als angenommen. Welche anderen Schlussfolgerungen wären möglich?
- Andere einbeziehen: Wie könnten andere die Situation sehen? Was wäre eine faire Beurteilung?
- Stärken erkennen: Ihre Persönlichkeit lässt sich nicht auf einen Misserfolg reduzieren. Seien Sie auch mit kleinen Erfolgen zufrieden.
- Erst beruhigen, dann handeln: Welcher Ausgang ist am wahrscheinlichsten – und wie können Sie Ihre Stärken einsetzen, um die Sache günstig zu lenken?

ÜBUNG 2

Stresstagebuch, Teil II

Finden Sie heraus, welche Bewertungen hinter konkreten Stresssituationen stehen – und verwandeln Sie hinderliche Einschätzungen in hilfreichere.

Ziel

Denkmuster erkennen und zum Positiven verändern.

Warum es wirkt

Wer hinderliche Bewertungen verändert, bewältigt Stress wirksamer und unterbricht den Stresskreislauf.

Zeitaufwand

Etwa 20 Minuten für drei bis vier Situationen aus Teil I.

- 1 Wählen Sie eine konkrete Stresssituation aus Ihrem Stresstagebuch, Teil I.
- 2 Überlegen Sie: Welche Bewertung steht hinter Ihrer Stressreaktion – was genau haben Sie gedacht oder befürchtet?
- 3 Prüfen Sie: Ist diese Bewertung hilfreich für die Bewältigung, oder ist sie eher hinderlich und stressfördernd?
- 4 Falls sie nicht hilfreich ist: Zu welcher Stressreaktion führt sie (etwa Gedankenkreisen, Konzentrationsprobleme, starke Gefühle)?
- 5 Suchen Sie eine realistischere und hilfreichere Einschätzung – und fragen Sie sich: Wozu würde diese führen? Was würde sich zum Positiven verändern?

EIN DURCHGESPIELTES BEISPIEL

Situation: Die Mail am Freitagabend. Bewertung: „Wenn der Bericht nicht perfekt ist, halten mich alle für unfähig.“ Hilfreich? Nein – die Folge sind Grübeln, Herzklopfen und eine halb durchwachte Nacht.

Realistischere Einschätzung: „Ein einzelner Bericht entscheidet nicht über meinen Wert. Ich mache ihn ordentlich und frage am Montag nach, falls ich mehr Zeit brauche.“ Was sich ändert: Sie arbeiten am Samstagvormittag zwei konzentrierte Stunden – und haben das Wochenende zurück.

Wichtig: Es geht nicht ums Schönreden, sondern darum, realistischer zu werden. Die erste Zeile zeigt wieder ein Beispiel.

NR.	MEINE BEWERTUNG IN DER SITUATION	HILFREICH? WOZU FÜHRT SIE?	REALISTISCHERE SICHT – UND WAS SIE ÄNDERT
BSP.	<i>Wenn das nicht perfekt wird, halten mich alle für unfähig.</i>	<i>Nein – Grübeln, Herzklopfen, halbe Nacht wach</i>	<i>Ein Bericht sagt nichts über meinen Wert. Ich frage nach mehr Zeit.</i>
1			
2			
3			
4			

Danach

- Welche neue Bewertung möchten Sie in den nächsten Tagen bewusst ausprobieren?
- Woran werden Sie merken, dass sie wirkt – im Körper, in den Gefühlen, im Verhalten?

ÜBUNG 3

Ihre Eisberge

Alltäglichen Stresssituationen ist bei genauerem Hinsehen oft eines gemeinsam: Es sind Eisberge – und bei einem Eisberg liegt der weitaus größte Teil der Masse unter Wasser. Ein wunderbares Bild für unser Bewusstsein.

Uns ist meist nur die Spitze bewusst, also ein kleiner Teil unserer Bewertungen und Schlussfolgerungen. Alles andere läuft unbewusst nach erlernten Mustern ab. Grundsätzlich ist das positiv, denn unbewusste Prozesse verbrauchen weniger Energie. Schwierig wird es erst, wenn sie uns Stress bereiten. Sie kennen bestimmt Situationen, in denen Ihre Gefühle Sie unverhältnismäßig stark übermannt haben – dahinter stecken meist „negative Eisberge“: verdeckte Grundüberzeugungen, die wir so häufig anwenden, dass sie zur ungewollten Gewohnheit geworden sind. Eisberge können aber auch positiv sein und Ihnen den Weg weisen: Die verinnerlichte Überzeugung, dass die Welt ein guter Ort ist und jeder Mensch Stärken hat, prägt stark, wie wir auf Menschen zugehen und wie sehr wir uns zutrauen, unser Glück selbst in der Hand zu haben.

Ziel

Wiederkehrende Denkmuster und positive Überzeugungen erkennen – und die Bedürfnisse dahinter.

Warum es wirkt

Starre Muster durch flexible Bewertungen zu ersetzen stärkt Stresstoleranz und Wohlbefinden.

Zeitaufwand

30 bis 45 Minuten, am besten mit Ihrem Stresstagebuch neben sich.

Teil A: Ihre negativen Eisberge

Suchen Sie in Ihrem Stresstagebuch stark gefühlsbetonte Situationen, in denen Sie den Eindruck hatten, die Kontrolle über Ihre Gefühle zu verlieren. Es geht dabei um die drei seelischen Grundbedürfnisse: positive Beziehungen, Autonomie (Selbstbestimmung) und Kompetenz (Wirksamkeit und Anerkennung).

- ① **In welchen Situationen reagiere ich stark emotional, komme von 0 auf 180 oder habe das Gefühl, die Kontrolle über mich zu verlieren?**

.....

.....

- ② **Welches Gefühl steckt dahinter – zum Beispiel Wut, Angst oder Trauer?**

.....

.....

- ③ **Welche Gemeinsamkeiten erkenne ich zwischen diesen Situationen?**

.....

.....

- ④ **Welches Bedürfnis kommt darin zum Ausdruck – und was kann ich für dessen Erfüllung tun?**

.....

.....

EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Eine junge Frau bemerkt ein Muster: Wenn Studienkolleginnen sie um Unterstützung bitten, sagt sie zu, obwohl sie nicht möchte (der Auslöser). Danach fühlt sie sich traurig und leer (die Folge). Dazwischen liegt das Entscheidende: Eigentlich macht es sie wütend, eingespannt zu werden – sehr schnell wird aus der Wut jedoch Angst. Wenn sie Grenzen setzt, könnten sich die anderen abwenden, und womöglich will dann niemand mehr etwas mit ihr zu tun haben. Genau das ist ihre Bewertung und zugleich eine Denkfalle. Dahinter steht ein unerfülltes Bedürfnis nach verlässlicher Zugehörigkeit.

Teil B: Ihre positiven Eisberge

Überlegen Sie nun, in welchen Situationen Sie selbst zur Erfüllung Ihrer seelischen Grundbedürfnisse beitragen – das können Erfolgserlebnisse sein oder schöne Erinnerungen. Leiten Sie daraus positive Überzeugungen ab.

① Wann fühle ich mich sicher und geborgen?

.....

.....

② Wann habe ich das Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung?

.....

.....

③ Wann erlebe ich mich als kompetent und kann meine Stärken einsetzen?

.....

.....

④ Welche positiven Überzeugungen lassen sich daraus ableiten?

.....

.....

BEISPIELE FÜR POSITIVE EISBERGE

So könnten Ihre positiven Überzeugungen klingen: „Wenn ich meine Stärken einsetze, erreiche ich meine Ziele mit Leichtigkeit.“ · „Ich habe die freie Entscheidung, womit ich in meinem Leben die meiste Zeit verbringe.“ · „Es gibt Menschen, die mich so lieben, wie ich bin.“

Meine negativen Eisberge sind:

Meine positiven Eisberge sind:

BEVOR SIE BEGINNEN

Dieser Abschnitt geht bewusst in die Tiefe. Wenn Ihre Kindheit von Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder einem anderen belastenden Erlebnis geprägt war, bearbeiten Sie ihn bitte nicht allein, sondern gemeinsam mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Für alle anderen gilt: Legen Sie sich vorher etwas zurecht, das Sie zuverlässig beruhigt – Ideen dafür sammeln Sie in Übung 6 („Mein Ruhe-Repertoire“). Wählen Sie eine Zeit, in der Sie danach nicht sofort weitermüssen.

Ihre innere Grundregel

In der Kindheit entwickeln wir alle stabile Verhaltensmuster, auf die wir in Stresssituationen zurückgreifen. In der Fachsprache heißt das „Überlebensregel“ – ein überdauerndes Muster, das uns im kindlichen Umfeld emotional am besten überleben ließ. Bedürfnisse, die damals nicht selbstverständlich erfüllt wurden, stiegen sozusagen im Kurs. Häufig stehen dahinter Zuneigung und Willkommensein (positive Beziehungen), Selbstbestimmung (Autonomie) sowie Wertschätzung und Anerkennung (Kompetenz). Ein Hinweis: Die Immer- und die Niemals-Strategien sind meist Gegenstücke, ebenso die Bedürfnisse und die Ängste.

ZWEI BEISPIELE

Bei einer sehr leistungsorientierten Person könnte die Regel lauten: „Nur wenn ich immer fleißig bin, mich anstrengende und alles richtig mache und niemals faul bin oder Fehler mache, erhalte ich Anerkennung und vermeide Abwertung.“ Bei einer eher unsicheren Person: „Nur wenn ich immer die Erwartungen anderer erfülle, meine Bedürfnisse hintanstelle und unauffällig bin und niemals andere enttäusche oder im Mittelpunkt stehe, bewahre ich mir Verständnis und vermeide Einsamkeit.“

Nur wenn ich (mich) immer ...

und niemals ...

bewahre ich mir ...

und vermeide ...

BEHUTSAM BLEIBEN

Diese Übung berührt manchmal alte und schmerzhaft Erfahrungen. Wenn Sie merken, dass die Anspannung steigt: Hören Sie auf zu schreiben, stellen Sie beide Füße auf den Boden, atmen Sie fünfmal langsam aus und benennen Sie fünf Dinge, die Sie im Raum sehen. Gehen Sie danach an die frische Luft oder tun Sie etwas anderes Wohltuendes und kehren Sie erst später zurück – oder besprechen Sie das Thema mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten. Genau dafür ist professionelle Begleitung da. Die Notrufnummern finden Sie im Hinweiskasten am Beginn von Kapitel 1.

Zum Abschluss von Übung 3

- Welcher Ihrer Eisberge hat Sie am meisten überrascht – der negative oder der positive?
- In welcher konkreten Situation der nächsten Tage könnte Ihre Grundregel wieder anspringen? Und was möchten Sie dann anders machen?
- Was können Sie diese Woche ganz praktisch für eines Ihrer Grundbedürfnisse tun – für Zugehörigkeit, Selbstbestimmung oder Anerkennung?

 WAS SIE MITNEHMEN

Solche Muster überhaupt zu bemerken ist bereits die halbe Veränderung: Was bewusst ist, lässt sich durch flexiblere Bewertungen ersetzen – und genau davon handelt Kapitel 3.



KAPITEL 3

Verändern

Jetzt wird es aktiv. Sie weiten Ihren Blickwinkel, üben, aus einer stressigen Situation herauszuzoomen, lernen den Unterschied zwischen Bedrohung und Herausforderung kennen – und entdecken, warum ausgerechnet positive Gefühle die schnellste Erholung nach Stress ermöglichen.

KAPITEL 3

C wie Folgen: Wozu führt der Stress?

Die Folgen unserer Bewertungen sind unsere Gefühle und Handlungen. Wie stark die Reaktion ausfällt, hängt davon ab, welchen Stellenwert das auslösende Ereignis für uns hat. Der Stressforscher Richard Lazarus unterschied bereits 1974, wie wir einen Stressauslöser in einem ersten Schritt bewerten können:

Herausforderung Die Situation fordert mich – und ich traue mir zu, ihr etwas entgegenzusetzen.

Bedrohung Ich befürchte, dass etwas Negatives geschieht.

Schädigung Etwas ist bereits passiert und hat Schaden angerichtet.

In einem zweiten Schritt schätzen wir ein, ob sich die Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigen lässt. Passt das Verhältnis zwischen Anforderung und Ressourcen nicht – bei Überforderung ebenso wie bei Unterforderung –, kommt es zur Stressreaktion, und wir setzen unsere persönlichen Bewältigungsstrategien ein. In einem dritten Schritt bewerten wir, wie erfolgreich unsere Reaktion war. Außer bei dauerhaftem Stress klingt die Reaktion nach gelungener Bewältigung körperlich und seelisch relativ schnell wieder ab.

WAS RESILIENTE MENSCHEN ANDERS MACHEN

Widerstandsfähige Menschen können ihre Gefühle und Reaktionen besser steuern und sich nach Stress schneller erholen. Das heißt nicht, dass sie sich nicht gestresst fühlen – sie gehen nur anders damit um und sind rascher wieder entspannt.

Kurz nachgedacht

- Welche Ihrer aktuellen Belastungen würden Sie eher als Bedrohung einstufen – und welche als Herausforderung?
- Woran erkennen Sie bei sich, dass eine Stressreaktion abgeklungen ist?

ÜBUNG 4

Perspektivenwechsel

Eine wirksame Möglichkeit, Resilienz zu fördern, ist die Veränderung negativer Sichtweisen – und damit die Umgehung von Abwärtsspiralen, wie sie durch Denkfallen und „Was wäre, wenn“-Gedanken entstehen.

Ziel

Stress bewältigen durch eine zuversichtlichere Sicht auf mögliche Ausgänge.

Warum es wirkt

Die Übung fördert Zuversicht und Selbstwirksamkeit – und damit eine der Charakterstärken, die am engsten mit Wohlbefinden verknüpft sind.

Zeitaufwand

10 bis 15 Minuten pro Situation, am besten schriftlich.

- 1 Was ist das Schlimmste, das passieren könnte – das Worst-Case-Szenario?
- 2 Was ist das Beste, das theoretisch möglich wäre – das Best-Case-Szenario?

- ③ Welches ist die wahrscheinlichste Folge? Sie liegt meistens irgendwo zwischen den beiden anderen.
- ④ Optional: Überlegen Sie sich einen Notfallplan für etwaige Stolpersteine.

DAS BEISPIEL AUS DEM BUCH

Sie fahren zu einem wichtigen Geschäftstermin und wollen unbedingt pünktlich sein – die Sorge macht Sie nervös. (1) Im schlimmsten Fall ist die Straße wegen Schneemassen gesperrt, Sie verpassen den Termin und der Abschluss platzt. (2) Im besten Fall sind die Straßen frei und Sie treffen eine Stunde früher ein. (3) Am wahrscheinlichsten ist etwas dazwischen: Sperrungen können Sie nach kurzer Recherche ausschließen, Schneefall ist gemeldet – Sie kommen vermutlich durch, brauchen aber länger. (4) Als Notfallplan prüfen Sie vor der Abfahrt die Verkehrslage, notieren die Nummer der Geschäftspartner, planen über eine Stunde Puffer ein und packen Schneeketten ein.

Wählen Sie nun eine Situation, die Sie zurzeit beschäftigt – ein Gespräch, eine Prüfung, eine Entscheidung – und spielen Sie die vier Schritte durch.

- ① Was ist das Schlimmste, das passieren könnte (Worst-Case-Szenario)?

.....

.....

- ② Was ist das Beste, das theoretisch möglich wäre (Best-Case-Szenario)?

.....

.....

- ③ Was ist der wahrscheinlichste Ausgang der Situation?

.....

.....

.....

- ④ Was ist mein Notfallplan?

.....

.....

DER EIGENTLICHE TRICK

Der wahrscheinlichste Ausgang ist die Zeile, die zählt. Für ihn lässt sich ein Plan machen – und wer einen Plan hat, grübelt weniger. Das Worst-Case-Szenario aufzuschreiben nimmt ihm oft schon einen Teil seines Schreckens, weil sichtbar wird, wie unwahrscheinlich es eigentlich ist.

ÜBUNG 5

Gedankenzoom

Gerade dann, wenn die Folge bereits eingetreten ist und Sie mitten im Stress stecken, hilft es, sich mit einer achtsamen – also wohlwollend beobachtenden und nicht bewertenden – Haltung auf sich und die eigenen Gefühle zu konzentrieren. Der Gedankenzoom ist eine kurze, rasch umsetzbare Übung dafür.

Ziel

Entspannung, zur inneren Mitte finden und Denkfallen wie Katastrophisieren oder Tunnelblick relativieren.

Warum es wirkt

Sie erkennen Überreaktionen und ungünstige Bewertungen, bauen Stress ab und ermöglichen positive Gefühle.

Zeitaufwand

Drei bis fünf Minuten – überall und ohne Hilfsmittel.

EINE TYPISCHE SITUATION

Beim Ausparken aus der Garage sind Sie gegen einen Pfosten gefahren, der Lack ist verkratzt. Der Schreck sitzt tief und Sie sind äußerst gestresst. Halten Sie inne, bevor Sie losfahren, und probieren Sie die folgende Übung.

- 1 Stellen Sie sich vor, Sie sehen sich selbst von außen – so, als würden Sie von weit weg durch ein Teleobjektiv auf sich blicken. Im Moment ist das Bild maximal herangezoomt, Sie sind mitten in der Situation.
- 2 Beginnen Sie langsam wegzuzoomen: hinaus aus dem Zimmer oder weg von dem Ort, an dem Sie sind. Begeben Sie sich in eine Vogelperspektive, oberhalb der Dächer oder Baumwipfel. Wie sieht Ihre Stresssituation von hier oben aus, wenn Sie den Kontext ringsum einbeziehen?
- 3 Zoomen Sie weiter weg – über die Dächer der Stadt, über den Wald, den Berg oder das Meer. Was verändert sich jetzt?
- 4 Suchen Sie sich den Punkt, an dem Sie einen guten Überblick haben und sich wohlfühlen. Und nun denken Sie erneut über Ihre Situation nach: Ist sie noch genauso stressig, oder hat sich etwas verändert? Welche Lösungswege entdecken Sie von hier aus?

Meine Beobachtungen nach dem ersten Gedankenzoom – und welche Möglichkeiten mir aus der Distanz eingefallen sind:

Weitere Wege, zur Ruhe zu kommen

Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung: gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Mit der Zeit lernen Sie, Anspannung früh zu bemerken und rasch abzubauen.

Atemübungen

Die Aufmerksamkeit wird auf den Atem gelenkt, und dieser wird verlangsamt.

Fantasiereisen

Sie versetzen sich gedanklich an einen angenehmen Ort, um dort zur Ruhe zu kommen.

Autogenes Training

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Ruhe, Schwere und Wärme im Körper sowie auf den Atem – das führt zu einer körperlichen Entspannungsreaktion.

KAPITEL 3

Herausforderung statt Bedrohung

Marcie A. Cavanaugh und Kolleginnen und Kollegen haben in der Stressforschung im Arbeitskontext gezeigt, wie stark es für die Zufriedenheit ins Gewicht fällt, wie wir Stress bewerten. Sie unterscheiden herausfordernde von behindernden Stressoren.

Häufig erscheinen Belastungen als eine Art Angriff oder Hindernis: Etwas widerfährt einem, und man kann nichts dagegen tun. Diese Haltung führt in der Regel zu Abwehr, Ärger und Stillstand – was sich nachweislich negativ auf Zufriedenheit und Erfolg auswirkt. Die Alternative: Sie betrachten die Belastung als Herausforderung, als Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln, oder als Lernchance.

ZWEI WEGE, DASSELBE ZU LESEN

Sie bekommen von Ihrer Führungskraft ein negatives Feedback. Sehen Sie es als Angriff, gehen Sie vermutlich in Abwehrhaltung, fühlen sich verletzt oder kündigen innerlich – ein behindernder Stressor. Sie können die Kritik aber auch überdenken und prüfen, an welchen Punkten etwas dran sein könnte. Oder Sie holen weiteres Feedback ein, was Sie künftig anders machen könnten. Und selbst wenn Ihnen das Feedback ungerechtfertigt vorkommt, können Sie reflektieren, wie es dazu kam – und so ebenfalls an der Situation wachsen. Das alles sind herausfordernde Stressoren.

Eine Belastung, die ich bisher als Hindernis gesehen habe – und was daran eine Herausforderung sein könnte:

Bei allen Denkfallen ist der Kern übrigens derselbe: die Erweiterung der Aufmerksamkeit. Ob wir katastrophisieren, alles auf uns beziehen oder Positives kleinreden – immer ist unsere Wahrnehmung von einem eingeeengten Fokus geprägt.

KAPITEL 3

Unangenehmes aushalten lernen

Ein gewisses Maß an Stress, das uns im positiven Sinn fordert, ist sogar förderlich für das Wohlbefinden – die Fachsprache nennt das Eustress. Können wir Stress dagegen nicht mehr gut bewältigen, ist er auf Dauer gesundheitsschädlich. Die Fähigkeit, Unangenehmes auszuhalten, ist deshalb eine wichtige Zutat der Resilienz. Michael Zvolensky und Kolleginnen und Kollegen unterscheiden in ihrem Buch „Distress Tolerance“ mehrere Facetten – bei allen geht es um dieselbe Kunst: Negatives anzunehmen und dennoch die positiven Seiten im Blick zu behalten.

Mehrdeutigkeit	Widersprüchliches, Fremdes und Vages aushalten: andere Sichtweisen akzeptieren, ohne mit Aggression oder Unwohlsein zu reagieren. Beispiel: Sie mögen Tiere sehr, lernen jemanden ausgesprochen Sympathischen kennen, der mit Tieren nichts anfangen kann – und schätzen die Person trotzdem.
Unsicherheit	Ungewissheit über Zukünftiges aushalten: Das gedankliche Durchspielen gibt kurzfristig Kontrolle, kann aber Abwärtsspiralen anstoßen. Beispiel: Eine Mutter sorgt sich vor der Einschulung ihres Sohnes – welche Lehrkraft bekommt er, war es zu früh?
Unbequemes	Unbequemen oder schmerzhaften Reizen standhalten – wesentlich für Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Beispiel: Sie sagen ein Konzert aus Sorge vor Rückenschmerzen ab, obwohl Sie eigentlich nichts lieber täten.
Frustration	Eine frustrierende Situation auch längere Zeit aushalten, ohne das Ziel aus dem Auge zu verlieren. Beispiel: Sie haben eine Prüfung nicht bestanden, machen sich Mut für den nächsten Anlauf und holen sich Unterstützung.
Negative Gefühle	Unangenehme Gefühle tolerieren, die eigene Verfassung als angemessen einschätzen und die Stimmung nicht vollständig davon bestimmen lassen. Beispiel: Vor einem wichtigen Gespräch mit dem Expartner sind Anspannung und Angst da – Sie halten sie für angemessen und fühlen sich nicht schon Tage vorher schlecht.

Welche dieser Fähigkeiten fällt mir leicht – und welche möchte ich üben?

.....

.....

EIN WICHTIGER ZUSATZ

Vermeidung fühlt sich kurzfristig erleichternd an und begünstigt längerfristig Unzufriedenheit: Wer schwierige Situationen meidet, erlebt auch weniger positive Erfahrungen. Fangen Sie deshalb klein an – mit Situationen, die unangenehm, aber überschaubar sind.

KAPITEL 3

Positive Gefühle als Erholungshelfer

Welche Bedeutung positive Gefühle für Resilienz haben, zeigen die Arbeiten der Emotionsforscherin Barbara Fredrickson. In umfangreichen Studien gemeinsam mit Michele Tugade konnte nachgewiesen werden, dass resiliente Menschen positive Gefühle auf zweierlei Weise nutzen: um sich schneller von Stress zu erholen – und um Sinn aus negativen Erlebnissen zu schöpfen.

DAS EXPERIMENT

In einer klassischen Studie erfuhren die Teilnehmenden, sie hätten nur eine Minute Zeit, um sich auf eine dreiminütige Rede vorzubereiten – darin sollten sie begründen, warum sie ein guter Freund oder eine gute Freundin seien. Erhoben wurde, wie bedrohlich sie die Aufgabe empfanden und wie aufgeregt sie waren, dazu Herzfrequenz, Durchblutung und Blutdruck. Die meisten hatten, wie erwartet, Stress. Nach Ablauf der Vorbereitungszeit erfuhren sie zu ihrer Erleichterung, dass die Rede ausfällt. Das Ergebnis: Resiliente Teilnehmende berichteten trotz Stress über mehr positive Gefühle, erlebten die Aufgabe als weniger bedrohlich und erholten sich danach schneller.

Dieser letzte Punkt wurde als „Undoing-Effekt“ bekannt, auf Deutsch: Neutralisierungseffekt. Positive Gefühle und positive Bewertungen einer Situation – Sie erinnern sich an das B im ABC-Modell – können die negativen Auswirkungen von Stress ausgleichen, machen sie also gewissermaßen ungeschehen. Sie wirken wie ein Katalysator und beschleunigen die Regeneration, unter anderem im Herz-Kreislauf-System, in der Atmung und in der Zellerneuerung. Der Neutralisierungseffekt ist ein Erklärungsmodell dafür, warum glückliche Menschen ein gesünderes Herz-Kreislauf-System haben und länger leben als Menschen mit chronischem Stress: Sie erkranken seltener an Herzleiden, Schlaganfällen, Diabetes und Arthritis (Boehm, 2018).

Die Unterschiedswahrnehmung

Weitere Studien zeigten, dass positive Gefühle und die Einschätzung eines Stressauslösers als Herausforderung statt als Bedrohung wichtige Beiträge zur Resilienz leisten – und dass resiliente Personen beim Schreiben über ein persönliches Alltagsproblem trotz der negativen Seiten mehr Sinn darin entdeckten. Beides bedingt einander: Positive Gefühle führen zu mehr Sinnerleben, und mehr Sinnerleben führt zu mehr positiven Gefühlen.

Ganz wichtig dabei: Resiliente Menschen kennen negative Gefühle keineswegs weniger. Auch sie fühlten sich angesichts der Redeaufgabe gestresst. Der Unterschied liegt in der sogenannten Unterschiedswahrnehmung – widerstandsfähige Menschen nehmen bei Problemen nicht ausschließlich die negativen Aspekte wahr, sondern parallel dazu auch positive Facetten und Lernchancen. Und noch etwas gehört zur Wahrheit: Resilient oder nicht – wir alle sind verletzlich. Christina Berndt hat dafür ein schönes Bild gefunden: Ähnlich wie beim Drachentöter Siegfried aus dem Nibelungenlied kann uns eine Krise genau an der Stelle treffen, die vom Drachenblut nicht bedeckt wurde. Resiliente Menschen werden also ebenfalls verletzt – sie gehen nur anders damit um.

WARUM GLÜCKLICHE KÄNGURUS HÖHER SPRINGEN

Denken wir das Bild des Kängurus weiter und ergänzen es um die Rolle der positiven Gefühle, dann heißt das: Glückliche Kängurus springen höher. Wer regelmäßig auf sein positives Gefühlskonto einzahlt, hat in schwierigen Zeiten mehr Reserven.

ÜBUNG 6

Mein Ruhe-Repertoire

Diese Übung bündelt das Kapitel zu einem persönlichen Werkzeugkasten: Womit kommen Sie zur Ruhe, und was zählt bei Ihnen auf das positive Gefühlskonto ein? Legen Sie dieses Repertoire in ruhigen Zeiten an – die Feuerwehr übt schließlich auch nicht, wenn es bereits brennt.

Ziel

Eine persönliche Sammlung wirksamer Beruhigungs- und Erholungshelfer anlegen – griffbereit für den Ernstfall.

Warum es wirkt

Nach einem stressigen Ereignis hilft es oft, sich zunächst bewusst mit etwas Positivem abzulenken und sich später in Ruhe damit auseinanderzusetzen.

Zeitaufwand

20 Minuten zum Anlegen, danach täglich ein bis zwei Minuten Anwendung.

1

Blättern Sie zurück zu Ihrem Stresstagebuch, Teil I: Was hat dort den Stress tatsächlich beendet? Das sind Ihre erprobten Helfer.

- 2 Ergänzen Sie eine Entspannungstechnik, die Sie ausprobieren möchten (Progressive Muskelentspannung, Atemübung, Fantasiereise, Autogenes Training oder den Gedankenzoom aus Übung 5).
- 3 Sammeln Sie kleine positive Aktivitäten, die sich als „Miniurlaube“ einbauen lassen – bewusst kleine, alltägliche Dinge.
- 4 Wählen Sie drei Dinge aus, die Sie im Ernstfall wirklich tun werden, und notieren Sie sie konkret: was, wo, wie lange.

EIN AUSGEFÜLLTES REPERTOIRE

Erprobte Helfer: 20 Minuten an der frischen Luft gehen · die nächsten Schritte auf einen Zettel schreiben · mit meiner Schwester telefonieren. Neu ausprobieren: abends fünf Minuten Atemübung. Miniurlaube: der erste Schluck Tee am Morgen · zwei Lieblingslieder auf dem Heimweg · fünf Minuten mit dem Hund im Garten. Meine drei Notfallhelfer: (1) Sofort raus und einmal ums Haus. (2) Gedankenzoom, drei Minuten. (3) Meine Schwester anrufen – aber erst, nachdem ich mich beruhigt habe.

Das hat bei mir bisher tatsächlich geholfen (aus dem Stresstagebuch):

.....

.....

Diese Entspannungstechnik probiere ich in den nächsten zwei Wochen aus – wann und wo?

.....

.....

Meine Miniurlaube für zwischendurch (mindestens fünf kleine Dinge):

.....

.....

.....

Meine drei Notfallhelfer – ganz konkret:

.....

.....

.....

🍷 NICHT HILFREICH

Eine bewusste Ablenkung ist etwas anderes als ein Betäuben der Gefühle. Alkohol oder andere Substanzen bringen kurzfristig Erleichterung, verhindern aber die eigentliche Erholung. Und: Positive Gefühle ersetzen Ihre negativen nicht – diese brauchen weiterhin ihren geschützten Raum.



KAPITEL 4

Dranbleiben

Resilienz entsteht nicht an einem Nachmittag, sondern durch Wiederholung. Zehn Wege bündeln, was innere Widerstandskraft stärkt; der Wochenplaner bringt sie in Ihren Alltag – und der Rückblick zeigt, was bleiben darf.

KAPITEL 4

Zehn Wege zur Resilienz

Die APA, der US-amerikanische Berufsverband der Psychologinnen und Psychologen, hat einen Handlungsleitfaden für mehr Resilienz entwickelt. In Anlehnung daran folgen zehn konkrete Ansatzpunkte, um die innere Widerstandsfähigkeit zu stärken. Lesen Sie in Ruhe und markieren Sie, was Sie anspricht.

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 · Soziale Kontakte | Soziale Kontakte aufbauen und pflegen: Gerade in herausfordernden Zeiten brauchen wir emotionale Verbundenheit; Einsamkeit verstärkt negative Gefühle. Welche Menschen wären im Notfall eine Anlaufstelle? Investieren Sie Zeit in neue Kontakte – die Wanderung mit den Kolleginnen, der Sportkurs. Tun Sie es jetzt. |
| 2 · Probleme angehen | Probleme als überwindbar ansehen: Resiliente Menschen gehen Schwierigkeiten aktiver an und holen sich Unterstützung. Wie sind Sie früher mit schwierigen Situationen umgegangen? Geben Sie dem Problem nicht die Macht über Ihr ganzes Leben: Was sind Ausnahmen? Was ist sonst noch in Ordnung? |
| 3 · Wandel annehmen | Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren: Entwickeln Sie Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die Sie nicht ändern können, Mut, Dinge zu ändern, die Sie ändern können – und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden (nach R. Niebuhr). |
| 4 · Werte & Ziele | Persönlich bedeutsame Ziele anstreben: Klären Sie Ihre Werte. Was ist Ihnen nach wie vor wichtig? Ziele, die sich an Ihren Werten orientieren, erzeugen Sinnerleben. Setzen Sie sich Ziele, auf die Sie zugehen, statt Ziele, von denen Sie weglaufen. |
| 5 · Ins Handeln kommen | Entscheidungsspielräume nutzen: Handeln Sie selbstbestimmt. Wichtig sind Teilziele, damit Sie Fortschritte sehen und Erfolge feiern können. Oft ist der erste Schritt der schwierigste – danach wird es leichter. |
| 6 · Stress abbauen | Stress konstruktiv abbauen: Nach einem stressigen Ereignis hilft es oft, sich zuerst bewusst mit etwas Positivem abzulenken und sich später in Ruhe damit auseinanderzusetzen: Sport, ein Buch, ein Treffen. Nicht konstruktiv ist ein Betäuben der Gefühle mit Alkohol oder Drogen. |
| 7 · Selbstbild stärken | Ein positives Selbstbild aufbauen: Eine Krise verändert oft das Selbstbild – umso wichtiger ist es, sich neu kennen und schätzen zu lernen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Erlauben Sie sich Fehler: Sie sind Lernchancen. Oft wächst man gerade in Krisen über sich hinaus. |
| 8 · Langfristig denken | Eine langfristige Perspektive bewahren: Auch wenn die Situation gerade sehr belastend ist – es wird wieder bessere Zeiten geben. Stellen Sie sich vor, Sie blicken aus der Zukunft, etwa in 10 oder 30 Jahren, zurück: Was wird sich relativiert haben? Was konnten Sie daraus lernen? |
| 9 · Optimismus | Optimistisch bleiben: Zuversicht ist eine zentrale Charakterstärke, und eine positive Einstellung lässt sich trainieren: Immer wenn Sie etwas Negatives in den Blick nehmen, machen Sie sich parallel einen Aspekt bewusst, mit dem Sie zufrieden sind – kein Schönreden, sondern eine differenzierte Wahrnehmung. |
| 10 · Selbstfürsorge | Für sich selbst sorgen: Üben Sie sich in Selbstmitgefühl und nehmen Sie wohlwollend wahr, wie es Ihnen geht. Begegnen Sie sich wie Ihrer besten Freundin – was würden Sie ihr sagen? Achten Sie auf Pausen, Schlaf und Erholung. Selbstfürsorge heißt auch, sich Hilfe zu holen. |

ÜBUNG 7

Meine drei Wege

Zehn Wege sind zehn zu viel für den Anfang. Wählen Sie drei aus – und machen Sie daraus etwas Konkretes. Regelmäßigkeit schlägt Vollständigkeit. Kreuzen Sie zunächst an, welche Wege Sie zurzeit am ehesten weiterbringen würden; denken Sie dabei an Ihre wackelnden Säulen aus Kapitel 1.

- ☐ Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- ☐ Probleme als überwindbar ansehen
- ☐ Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
- ☐ Persönlich bedeutsame Ziele anstreben
- ☐ Zum Handeln entschließen und Entscheidungsspielräume nutzen
- ☐ Stress konstruktiv abbauen
- ☐ Ein positives Selbstbild aufbauen
- ☐ Eine langfristige Perspektive bewahren
- ☐ Optimistisch bleiben
- ☐ Für sich selbst sorgen

SO WIRD AUS EINEM WEG EIN SCHRITT

Mein Weg: „Soziale Kontakte pflegen“. Mein erster Schritt: Ich schreibe Katharina eine Nachricht und schlage einen Spaziergang vor. Wann: heute Abend nach dem Abendessen. Woran ich merke, dass es wirkt: Ich fühle mich nach Gesprächen mit ihr regelmäßig leichter – und ich schiebe solche Nachrichten seit Wochen vor mir her.

1 Mein erster Weg – und mein allererster, ganz kleiner Schritt dazu (was, wann, wo):

.....

.....

2 Mein zweiter Weg – und mein erster Schritt:

.....

.....

3 Mein dritter Weg – und mein erster Schritt:

.....

.....

Bevor Sie weiterblättern

- Welcher der drei Schritte ist der kleinste? Beginnen Sie mit diesem.
- Wer könnte davon wissen und Sie daran erinnern?
- Was könnte Sie davon abhalten – und was tun Sie dann?

KAPITEL 4

Meine Resilienz-Woche

Halten Sie eine Woche lang jeden Abend kurz fest, was herausfordernd war, wie Sie reagiert haben – und wo Ihnen ein kleiner Känguru-Moment gelungen ist. Zwei Minuten pro Tag genügen.

Die Spalte in der Mitte ist die interessanteste: Notieren Sie dort, ob Sie eine Denkfalle bemerkt haben (Kapitel 2) und welches Werkzeug Sie eingesetzt haben – Perspektivenwechsel, Gedankenzoom oder einen Helfer aus Ihrem Ruhe-Repertoire. Die erste Zeile zeigt ein Beispiel. Und keine Sorge: Auch ein Tag ohne Känguru-Moment ist ein gültiger Eintrag.

TAG	WAS WAR HEUTE HERAUSFORDERND?	DENKFALLE BEMERKT? WELCHES WERKZEUG?	MEIN KÄNGURU-MOMENT
<i>BSP.</i>	<i>Absage für die Wohnung, auf die ich gehofft hatte</i>	<i>Katastrophisiert – dann Gedankenzoom am Balkon</i>	<i>Zwei neue Anzeigen geschrieben statt aufzugeben</i>
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Am Ende der Woche

- Welche Denkfalle ist Ihnen am häufigsten aufgefallen?
- Welches Werkzeug hat am zuverlässigsten gewirkt?
- Welcher Känguru-Moment hat Sie selbst überrascht?

KAPITEL 4

Rückblick & Ausblick

Zum Abschluss ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn. Beantworten Sie die Fragen schriftlich; das macht einen spürbaren Unterschied.

Das habe ich über meine Stressauslöser und meine Bewertungen gelernt:

.....

.....

.....

Diese Denkfalle erkenne ich inzwischen schneller als früher:

.....

.....

Diese Übung hat mir am meisten gebracht – und warum:

.....

.....

Das hat sich in meinem Alltag bereits verändert (auch Kleinigkeiten zählen):

.....

.....

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit:

.....

.....

🍊 ACHTUNG, KEIN SCHÖNREDEN

Bei all diesen Ansatzpunkten geht es nicht um blinden Optimismus, nicht darum, anderen die Schuld zu geben, und auch nicht darum, die Bedeutung einer Situation oder den eigenen Stress kleinzureden. Es geht darum, sich selbst ein Stück besser kennen- und schätzen zu lernen: zu erkennen, über welche Stolpersteine Sie regelmäßig fallen – und was Sie tun können, um beim nächsten Mal einen großen Bogen darum zu machen oder sie wie ein Känguru im hohen Sprung zu überwinden.

🍊 IHR SATZ ZUM MITNEHMEN

Resilienz ist nichts, das man hat oder nicht hat. Sie ist ein Lernprozess – und jeder kleine Schritt bewegt Sie ein Stück weiter in Richtung innere Sprungkraft.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und auf dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die vollständigen Studienbelege finden Sie dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Junfermann. (Kapitel 4 „An Krisen wachsen“)
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Reivich, K. & Shatté, A. (2002). The Resilience Factor. Broadway Books. – Adaption des ABC-Modells für die Resilienzförderung; Grundlage des PENN Resiliency Trainings.
4. Ellis, A. – Rational-Emotive Therapie; Ursprung des ABC-Modells.
5. Fredrickson, B. L. et al. (2000). The undoing effect of positive emotions. Motivation and Emotion.
6. Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology.
7. Lazarus, R. S. (1974). Arbeiten zur Bewertung von Stressoren und zur Bewältigung.
8. Cavanaugh, M. A. et al. (2000). Self-reported work stress among U.S. managers. Journal of Applied Psychology.
9. American Psychological Association: „The Road to Resilience“ – Grundlage der zehn Wege.
10. Zvolensky, M. J. et al. Distress Tolerance. Theory, Research, and Clinical Applications.
11. Boehm, J. K. (2018). Arbeiten zum Zusammenhang von positivem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit.
12. Berndt, C. Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft.

NUTZUNGSHINWEIS

Für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt; Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. Ersetzt weder Psychotherapie noch ärztliche Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit & positive Gefühle für den Alltag
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben

- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at