

SABINE LAHME

Mit  
*Resilienz*  
Krisen  
überwinden

Wie Sie lernen,  
immer wieder aufzustehen  
und neue Kraft zu schöpfen

**mvgverlag** 

© 2023 des Titels »Mit Resilienz Krisen überwinden« von Sabine Lahme  
(ISBN 978-3-7474-0534-5) by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>VORWORT</b> .....   | 9  |
| <b>DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ</b> .....                                       | 11 |
| Resilienz – was ist das eigentlich? .....  | 11 |
| Kann Resilienz trainiert werden? .....   | 12 |
| Schritt für Schritt zu mehr Resilienz im Alltag .....                              | 13 |
| <b>SÄULE 1: AKZEPTANZ</b> .....  | 15 |
| Akzeptieren, dass es so ist, wie es ist .....                                      | 18 |
| Ritual: Weshalb fällt es mir schwer, etwas zu akzeptieren? .....                   | 21 |
| Was machen Krisen konkret mit uns? .....   | 23 |
| Raus aus der Hängematte der Selbstzufriedenheit .....                              | 27 |
| So bringen Sie den inneren Kritiker zum Schweigen .....                            | 28 |
| Übung 1: »Ich bin ein wundervoller Mensch« .....                                   | 31 |
| Übung 2: Die Treppe der Akzeptanz .....  | 33 |
| Übung 3: Die Hosentaschen-Akzeptanz .....  | 38 |
| Mein Akzeptanz-Learning: Kommunikation ist das A und O .....                       | 40 |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben:<br>Schaffen Sie schöne Momente! ..... | 43 |
| <b>SÄULE 2: OPTIMISMUS</b> .....   | 46 |
| Optimistisch sein, so gut es geht .....  | 48 |
| Was genau bedeutet Pessimismus? .....  | 51 |
| Was genau bedeutet Optimismus? .....   | 53 |
| Was Optimisten von Pessimisten unterscheidet .....                                 | 55 |
| Erst glücklich, dann optimistisch? .....   | 59 |
| So werden Sie vom Pessimisten zum Optimisten .....                                 | 62 |
| Übung 1: Das Glückstagebuch .....  | 65 |
| Übung 2: Das Lachen .....  | 68 |
| Übung 3: Das Kopfkino .....  | 71 |

|   |     |
|---|-----|
| Mein Optimismus-Learning: Alles geschieht aus einem guten Grund .....             | 72  |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Gehen Sie wandern! .....             | 74  |
| <b>SÄULE 3: LÖSUNGSORIENTIERUNG</b> .....   | 76  |
| Was Lösungsorientierung mit Selbstwirksamkeit zu tun hat .....                    | 79  |
| Enttarnen Sie Ihren Problemtyp .....  | 83  |
| Erkennen Sie Ihren Konflikttyp .....  | 84  |
| Warum die Lösung und nicht das Problem Mittelpunkt Ihres Lebens sein sollte ..... | 87  |
| PAL – Probleme anderer Leute .....  | 91  |
| Was wir von Tieren in Sachen Lösungsfindung lernen können .....                   | 93  |
| Von der Wunderfrage bis zu den SMART-Zielen .....                                 | 95  |
| Die fünf Grundsätze der Lösungsorientierung .....                                 | 99  |
| Übung 1: Die Problempäckchen .....  | 103 |
| Übung 2: Das Glas voller Lösungen .....   | 104 |
| Übung 3: Der Perspektivwechsel .....  | 106 |
| Mein Lösungslearning: Dinge annehmen, die sich nicht ändern lassen .....          | 108 |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Lassen Sie los! .....                | 111 |
| <b>SÄULE 4: OPFERROLLE</b> .....  | 113 |
| Welche Rolle Vorbilder in unserem Leben spielen .....                             | 117 |
| Die Opferrolle und die Ohnmacht .....   | 119 |
| Exkurs: Was sind eigentlich Rollen? .....   | 121 |
| Die Anziehungskraft der Opferrolle .....  | 124 |
| Vier Wege aus der Opferrolle .....  | 126 |
| Die Herausforderung der »Ja, aber«-Einstellung .....                              | 128 |
| Übung 1: Die richtigen Fragen – der SOS-Koffer .....                              | 131 |
| Übung 2: Vom Opfer zum Superstar .....  | 132 |
| Übung 3: Raus aus der Opferrolle .....  | 134 |
| Mein Opfer-Learning: Ein guter Mentor bleibt dies auch noch nach seinem Tod ..... | 135 |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Öffnen Sie Ihr Herz! .....           | 137 |

|  |         |
|--|---------|
| <b>SÄULE 5: VERANTWORTUNG</b> .....  | 140     |
| Wie bitte? Ich soll verantwortlich sein? .....   | 143     |
| Es liegt in Ihrer Hand .....   | 145     |
| Selbstverantwortung übernehmen, aber wie? .....  | 147     |
| Verantwortung und Schuld .....   | 150     |
| Verantwortung und Sprache .....  | 151     |
| Verantwortung und Egoismus .....   | 152     |
| Verantwortung und Erwartung .....  | 155     |
| Verantwortung und Veränderung .....  | 156     |
| Verantwortung und Leidenschaft .....   | 161     |
| Verantwortung in der Natur .....   | 161     |
| Übung 1: Der 90-Grad-Winkel .....  | 162     |
| Übung 2: Ein Wäschekorb voller Verantwortungen .....   | 164     |
| Übung 3: Der gesunde Egoismus .....  | 165     |
| Mein Verantwortungslearning: Ich habe es selbst in<br>der Hand, wie ich mit einer Situation umgehe ..... | 167     |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben: Vergeben Sie! .....   | 169     |
| <br><b>SÄULE 6: NETZWERKORIENTIERUNG</b> .....   | <br>172 |
| Kurz erklärt: Das Netzwerk und seine Funktion .....  | 176     |
| Ein Netzwerk kann für Klarheit im Kopf sorgen .....  | 178     |
| Was Sie in puncto Netzwerk von der Natur lernen dürfen .....   | 180     |
| So pflegen Sie Ihr Netzwerk .....  | 181     |
| Übung 1: Die magischen Bausteine .....   | 185     |
| Übung 2: Ein Nagelbild Ihres Netzwerks .....   | 186     |
| Übung 3: Das Poesiealbum .....   | 188     |
| Mein Netzwerk-Learning:<br>Es können Wunder geschehen! .....   | 190     |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben:<br>Wertschätzen Sie Ihre Stärken .....                      | 192     |
| <br><b>SÄULE 7: ZUKUNFTSPLANUNG</b> .....  | <br>195 |
| Wie Sie Ihre Zukunft gestalten können –<br>allein oder mit Partner .....                                 | 198     |
| Diese Eigenschaften sollte eine Vision haben .....   | 201     |

|  |     |
|--|-----|
| Zukunftsplanung mit der SWOT-Analyse und<br>der WABE-Planung .....           | 202 |
| Warum kleine Glücksmomente eine positive Zukunft schaffen ..                 | 208 |
| Wie Sie motiviert in Ihre eigene Zukunft marschieren .....                   | 211 |
| Ihre Zukunft und Ihre Bedürfnisse .....                                      | 215 |
| Übung 1: Das Zukunftshaus .....  | 217 |
| Übung 2: Ade, Aufschieberitis .....  | 219 |
| Übung 3: Der Brief an Ihr zukünftiges Ich .....                              | 221 |
| Mein Zukunftsplanungslearning:<br>Meist kommt es anders, als man denkt ..... | 223 |
| Mein Tipp für mehr Resilienz in Ihrem Leben:<br>Setzen Sie sich Ziele! ..... | 226 |
| <br><b>PRAKTISCHES ZUSATZMATERIAL ZUM THEMA</b>                              |     |
| <b>MENTALTRAINING</b> .....  | 229 |
| Übung gegen die Angst .....  | 231 |
| Übung für das Selbstbewusstsein .....  | 233 |
| Übung für den bewussten Atem .....   | 233 |
| <br>NACHWORT .....   | 236 |
| <br>ENDNOTEN .....   | 238 |
| <br>DANKE .....  | 239 |
| <br>ÜBER SABINE LAHME .....  | 240 |