

21 RESILIENZ BOOSTER

21 COACHING SESSIONS
INKLUSIVE TOOLS FÜR MEHR MENTALE STÄRKE

Mag. Sabine Kainz

Inhalt

EINLEITUNG	S. 4
01 COACHING SESSION DIE REISE VOM SUCHENDEN ZUM GEFUNDENEN	S. 10
02 COACHING SESSION „NEIN – EIN VOLLSTÄNDIGER SATZ, DER MEIN LEBEN VERÄNDERTE“	S. 22
03 COACHING SESSION „SCHLAFLOS IN WIEN“: WIE DU DAS GEDANKENKARUSSELL STOPPST UND RESILIENZ IM SCHLAF FINDEST	S. 30
04 COACHING SESSION „LÄCHELN UM JEDEN PREIS“ – DIE LAST DER ERWARTUNG	S. 44
05 COACHING SESSION DIE SITUATION IST MEIN COACH... ICH LERNE JEDEN TAG	S. 56
06 COACHING SESSION ES DARF AUCH MAL LEICHT SEIN	S. 66
07 COACHING SESSION ALS MIR MEIN MENTOR ABHANDENKAM	S. 74
08 COACHING SESSION WER ODER WAS MICH AUFREGT, BESTIMME ICH SELBST!!!	S. 82
09 COACHING SESSION WIE EIN „NEIN“ IM HEARING ZU EINEM KARRIERESPRUNG VERHOLSEN HAT	S. 94
10 COACHING SESSION 4 POWER-FRAGEN FÜR SOFORTIGE ENERGIE	S. 104

11	COACHING SESSION VOM VERTRIEBSLEITER ZUM UNTERNEHMER: ERFOLGREICH, ENGAGIERT UND ZUFRIEDEN	S. 110
12	COACHING SESSION AKZEPTANZ, DIE KRAFT, ÄUSSERE UMSTÄNDE ANZUNEHMEN	S. 116
13	COACHING SESSION ZAHNARZT, UNTERNEHMER, FÜHRUNGSKRAFT: WER BIN ICH?	S. 128
14	COACHING SESSION DAS NEHME ICH NICHT PERSÖNLICH!	S. 140
15	COACHING SESSION KEINE ENTSCHEIDUNG FÜR 2 TAGE...	S. 150
16	COACHING SESSION MAN HAT IMMER EINE WAHL...	S. 160
17	COACHING SESSION DIE MACHT DER WORTE „ICH HABE RECHT!“	S. 168
18	COACHING SESSION SIE HATTEN RECHT...	S. 182
19	COACHING SESSION WIE AUS EINER SCHWÄCHE EIN SIEG WURDE...	S. 192
20	COACHING SESSION UND BITTE MIT LÖSUNG!	S. 200
21	COACHING SESSION DU BIST DEIN GRÖSSTES POTENZIAL SCHLUSSWORTE DANKSAGUNG ÜBER DIE AUTORIN NOTFALLHILFE LITERATURVERZEICHNIS	S. 210 S. 220 S. 224 S. 228 S. 230 S. 232

Einleitung

WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?

Es ist für Dich. Für all jene, die bereit sind, ihre mentale Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und ihre Resilienz zu stärken. Für Menschen wie Dich, die bereit sind, Zeit und Energie in die eigene Reflexion zu investieren, um sich besser kennenzulernen und so ihre Widerstandskraft gegenüber den Herausforderungen und Krisen des Lebens zu fördern – jene, die es gibt und immer geben wird.

Du wirst aus diesem Buch am meisten für Dich mitnehmen, wenn Du die Übungen, Tipps, Reflexionen und Learning Nuggets wirklich anwendest und verinnerlichst. Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch, das jede Coaching-Session mit konkreten Übungen und wertvollen Erkenntnissen abschließt. Wenn Du diese Übungen konsequent 21 Tage lang durchführst, wirst Du bereits erste Erfolge feiern können.

Die Welt dreht sich immer schneller, wird komplexer, und unser Gehirn wird täglich mit einer Flut von Informationen überschwemmt. Diese enorme Datenmenge zu verarbeiten, kostet uns viel Kraft und Energie. Unser Gehirn hat sich evolutionär kaum verändert, obwohl die Herausforderungen unserer Zeit immens gestiegen sind. Wenn Du bedenkst, dass wir heute täglich so viele Informationen verarbeiten müssen wie ein Bauer im Mittelalter während seines gesamten Lebens, ist es verständlich, warum wir uns oft gestresst und überfordert fühlen.

Deine mentale Gesundheit ist daher eines der wertvollsten Güter, die Du schützen solltest. Wir müssen lernen, unsere Resilienz zu trainieren, genauso wie wir unsere Muskeln trainieren. Es ist mein tiefster Wunsch, dass mentale Gesundheit eines Tages genauso selbstverständlich in Schulen unterrichtet wird wie Mathematik, Deutsch oder Englisch.

Als Personalberaterin, Unternehmerin und Coach ist eine stärkenorientierte Haltung für mich unerlässlich. Wenn jeder Einzelne seine Stärken und Talente kennt, bereitet die Arbeit mehr Freude, die Energie bleibt erhalten, und Unternehmen sind erfolgreicher, wenn sie Teams optimal nach Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen.

Ein weiterer Grund für dieses Buch ist meine persönliche Erfahrung mit mentaler Erschöpfung und Stress. Auch ich musste erkennen, wie es ist, wenn die mentale Gesundheit ins Wanken gerät. Als jemand, der stets nach Höchstleistungen strebt, war es besonders schwer für mich zu akzeptieren, dass ich plötzlich nicht mehr die gewohnte Leistung erbringen konnte.

Meine Selbstständigkeit schien bedroht, zumindest fühlte es sich so an, und rückblickend war dies eine meiner wichtigsten Lektionen und Entwicklungen im Leben. Acht Jahre später kann ich sagen, dass diese Erfahrung mich bestens auf die Herausforderungen der Pandemie vorbereitet hat. Sie ermöglichte mir zusätzliche Ausbildungen, wie die zur Resilienzberaterin, zu absolvieren. Zudem konnte ich ein Online-Webinar zur Resilienz und ein „Steh-auf-Mensch“-Webinar entwickeln. Meine stärkenorientierte Haltung hat sich gefestigt, ebenso mein Umgang mit Leistung und meine Dankbarkeit mir selbst und meiner Gesundheit gegenüber. In den Jahren 2021, 2022 und 2023 habe ich die wirtschaftlich erfolgreichsten Jahre meiner 24-jährigen Unternehmertätigkeit erlebt. Deshalb ist Resilienz für mich eine Herzensangelegenheit.

Das Wunderbare an Resilienz ist, dass sie trainierbar ist. Ob wir eine neue Sprache lernen oder ein neues IT-Programm – Resilienz folgt demselben Prinzip. Der Schlüssel liegt im Tun. Wir müssen unsere mentale Widerstandskraft trainieren, indem wir unsere Gedanken, Handlungen und Worte bewusst verändern. Es geht darum, eine stärkenorientierte Haltung zu entwickeln und diese täglich zu leben. Ohne Disziplin und bewusste Entscheidung wird das nichts – das ist wie beim Zähneputzen: Wir machen es täglich und vertrauen nicht darauf, dass einmal reicht.

In meinem Buch präsentiere ich Dir 21 Coaching-Sessions aus meiner beruflichen Praxis, die Dir helfen werden, Deine Resilienz zu stärken. Jede Geschichte schließt mit einer konkreten Übung, wertvollen Erkenntnissen und praktischen Tipps ab, die Du sofort umsetzen kannst. Es ist essenziell, dass Du am Ball bleibst und diese Übungen zur Gewohnheit machst. Alle Coaching-Sessions basieren auf meinen Erfahrungen aus 30 Jahren Berufspraxis. Um die Diskretion zu wahren, habe ich die Namen, Berufe und Branchen der Personen willkürlich verändert und erfunden. Teilweise habe ich auch Inhalte angepasst.

Einige Tools tauchen in mehreren Coaching-Kapiteln meines Buches auf, da ich sie für die Entwicklung von Resilienz besonders relevant halte. Themen wie limitierende Glaubenssätze oder die Akzeptanz äußerer Rahmenbedingungen spielen in meinen Coachings eine zentrale Rolle. Sie werden aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, von verschiedenen Menschen eingebbracht und in diversen Positionen und Rollen diskutiert. Deshalb habe ich diesen Themen in meinem Buch bewusst viel Raum gegeben.

Ein Werkzeug, das immer wieder Anwendung findet, ist „The Work“ – ein wunderbares Fragetool von Byron Katie. Dieses Tool hat nicht nur für mich

persönlich eine große Bedeutung, sondern spielt auch in meiner Arbeit als Coach eine wichtige Rolle. In meinem Buch habe ich „The Work“ in verschiedenen Kapiteln beschrieben, da es sich flexibel auf viele Situationen anwenden lässt und immer wieder wertvolle Impulse liefert.

Für mich persönlich war das Schreiben dieses Buches eine Reise in meine berufliche Vergangenheit. Während ich die Geschichten niederschrieb, hatte ich stets einen konkreten Coaching-Fall vor Augen und durchlebte noch einmal die wunderbaren Momente, die Erfolge mit meinen Coaching-Klienten, die Freude, die Dankbarkeit, die Weiterempfehlungen, die Treue und so vieles mehr. Meine Glücksgefühle begleiten Dich durch dieses Buch, und ich hoffe von Herzen, dass Dir die eine oder andere Session weiterhilft, Dir Mut spendet und Dir wertvolle Tipps und Übungen an die Hand gibt, um Krisen zu meistern.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass dieses Buch zu den Menschen gelangen wird, die es brauchen und denen es helfen wird. Denn ich glaube fest daran und habe die Erfahrung gemacht, dass jeder Mensch etwas ganz Besonderes ist, dass jeder seine eigenen Stärken und Talente hat und dass jeder für sich das größte Potenzial darstellt.

GENDER JA ODER NEIN? PER DU UND SIE? DISKRETION ALS OBERSTES GEBOT

Als Autorin habe ich bewusst entschieden, auf das Gendern zu verzichten. Ich spreche als wertschätzender und respektvoller Mensch alle Geschlechter und Identitäten an. Mir ist es wichtig, dass mein Text flüssig zu lesen ist und nicht durch sprachliche Konstruktionen unterbrochen wird. Lange habe ich darüber nachgedacht, ob ich dadurch Frauen oder andere Geschlechter diskriminiere oder abwerte. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass dies nicht meine Absicht ist und ich es nicht so empfinde. Manchmal werde ich bewusst die weibliche Form verwenden, was für mich in Ordnung ist, und für einen Ausgleich sorgen soll.

Bitte verzeihen Sie mir, falls Sie sich dadurch nicht wertgeschätzt oder respektiert fühlen. Das ist und wird niemals meine Absicht sein. Mein Anliegen ist es, alle Menschen gleichermaßen anzusprechen und zu respektieren.

Ich habe bewusst in den einzelnen Coaching-Sessions sowohl das „Du“ als auch das „Sie“ verwendet, da dies meine Realität widerspiegelt. Mit einigen Coaching-Kunden bin ich aufgrund der jahrelangen Zusammenarbeit per Du, mit anderen per Sie. Diese Mischung habe ich auch in meinem Buch

beibehalten, um Diskretion zu 100 % zu gewährleisten, habe ich jedoch auch beim Du und Sie bewusst variiert und es entspricht nicht der Realität. Durch die Vielfalt der Positionen in Unternehmen, Branchen, KMU oder Konzernen sowie durch die unterschiedlichen Anredeformen stelle ich sicher, dass die Identität meiner Kunden stets geschützt bleibt.

Die Wahrung der Diskretion nach dem Coaching-Prozess ist für mich von höchster Bedeutung. Aus diesem Grund habe ich bewusst Titel, Geschlecht und alle relevanten Details in der Darstellung so verändert, dass es nahezu ausgeschlossen ist, Rückschlüsse auf die Identität oder persönliche Situationen der Beteiligten ziehen zu können. Dies stellt sicher, dass die Vertraulichkeit jederzeit gewahrt und das Vertrauen in den Coaching-Prozess ungebrochen bleibt.

Einleitung

Session 01



Coaching Session 01

DIE REISE VOM SUCHENDEN ZUM GEFUNDENEN

„WIE DER RICHTIGE JOB MICH GEFUNDEN HAT!“ 01

WAS BITTE SCHÖN HAT DAS MIT RESILIENZ ZU TUN?

Harald war schon seit langem ein Coachingkunde. Jedes Mal, wenn er einen neuen Job beginnt und sich von einem alten verabschiedet, kommt er wieder für ein paar Coachingstunden zu mir. Beim ersten Mal war es für Harald am schwierigsten, sich von seinem alten Job zu verabschieden. Er war mehr als 7 Jahre für einen Arbeitgeber tätig und hatte sich vom Trainee zu einem Abteilungsleiter emporgearbeitet. Immer mit vollem Einsatz, Leidenschaft und Engagement. Die extra Meile zu gehen, war für ihn selbstverständlich.

Nachdem jedoch innerhalb kürzester Zeit seine Vorgesetzten gewechselt haben und er niemals für den Job als Bereichsleiter berücksichtigt wurde, war für ihn klar, er muss gehen. Deshalb ist er zu mir ins Coaching gekommen. Dieser Coachingprozess war geprägt von Unsicherheit, Wut und Angst. Unsicherheit, da es sein erster Job nach dem Studium war, Wut, weil man mit ihm so respektlos umgegangen ist, und Angst, ob er je wieder einen adäquaten Job im Sinne von Führungsaufgabe, Gehalt und Freiraum bekommen würde.

Wir haben zunächst an seiner Wut gearbeitet. Woher kam diese Wut? Welche Glaubenssätze sind dafür verantwortlich, dass er sich in seiner Wut so ohnmächtig fühlte? Da sind wir bereits beim ersten Resilienz-Thema: Unsere **Glaubenssätze** prägen uns sehr stark. Vor allem unsere limitierenden Glaubenssätze müssen wir uns anschauen, wenn wir mental gesund werden oder bleiben wollen. Bei Harald war einer dieser hinderlichen Glaubenssätze: „Ich muss alles allein schaffen.“ Dieser hinderte ihn zunächst daran, Unterstützung anzunehmen. Als ihm das klar geworden ist, war der Coachingprozess für ihn einfacher (für mich auch ;-)).

Unsicherheit in Bezug, ob er einen neuen Job finden würde, war für ihn ebenfalls ein großes Thema. Er hatte sich bis dato noch nie beworben. Er hat sich als Trainee im Unternehmen begonnen und war danach 7 Jahre geblieben. Zuletzt als Abteilungsleiter für Marketing. Wir haben deshalb intensiv an seinen Stärken, Fähigkeiten, Skills und Talenten gearbeitet. Das ist bei der Resilienz eine wesentliche Säule – nämlich die Selbstwirksamkeit. Bei Harald hat das dazu geführt, dass er für sich selbst Referenzgeschichten seiner gelungenen Projekte, Führungsaufgaben und Herausforderungen, die er erfolgreich gemeistert hat, schriftlich festgehalten hat – wie in Marketing und Sales üblich: Referenzselling. Diesmal war er das zu vermarkten des Produkts. Für einen Marketingprofi wie ihm haben wir einen Slogan, ein Motto und einen Werbespot vorbereitet. Den Werbespot hat Harald für sich als Video aufgenommen, dieses Video hat er noch heute auf seinem Handy und jedes Mal, wenn er entweder einen neuen Job haben möchte oder intern eine Beförderung, sieht er sich dieses Video an. Damit haben wir einen Anker und ein Ritual geschaffen, beides ganz wesentliche Bestandteile für unser Gehirn und unsere mentale Gesundheit. Warum? Anker und Rituale geben Struktur und beides braucht unser Gehirn, um stressfrei arbeiten zu können. Beides gibt uns Sicherheit in Zeiten von Unsicherheit.

Nach einiger Zeit ist er ruhiger und sicherer geworden, sowohl in seiner Entscheidung zu kündigen als auch in Bezug auf seine Fähigkeiten. Er hat gekündigt, obwohl er noch keinen neuen Job hatte. Der hat sich nach kürzester Zeit ergeben. Dieser war finanziell wesentlich attraktiver und

auch die Funktion war höher als die eines Bereichsleiters. Diesen Job hat er dann ein paar Jahre erfolgreich gemacht und als er wieder an dem Punkt für eine Veränderung war, hat er sofort gekündigt. Sein Gehirn hatte bereits Verhaltensmuster und positive Beispiele in Bezug auf einen Jobwechsel und diesmal hat ihn der Job tatsächlich selbst gefunden, er wurde nämlich von einem Headhunter angesprochen. Er ist bereits wieder in einer neuen Firma und hat erneut einen Karrieresprung gemacht.

WAS HAT DAS ALLES MIT RESILIENZ ZU TUN?

Harald hat für sich einen neuen förderlichen Glaubenssatz entwickelt: Im Sinne seiner Netzwerkorientierung (das ist eine der Säulen in der Resilienz) hat er für sich definiert: „Es fällt mir leicht, um Unterstützung zu bitten und mein Netzwerk zu nutzen, um einen attraktiven Job für mich zu finden.“

Durch den neuen unterstützenden Glaubenssatz hat Harald die Möglichkeit, bei Schwierigkeiten gleich um Hilfe zu bitten. Seine Stärken und Fähigkeiten, die er in seinem Referenzbuch festgehalten hat, dienen ihm in Zeiten der Unsicherheit noch immer als Stärkung und führen zu Sicherheit und Entspannung.

● WAS KANNST DU DIR AUS DER ERSTEN COACHING SESSION FÜR DICH MITNEHMEN?

Learning Nugget

Finde bitte Deine hinderlichen Glaubenssätze in Bezug auf Deinen Job heraus:

Einige Beispiele an hinderlichen Glaubenssätzen aus meiner Coaching-praxis und die dazugehörigen Erläuter bzw. förderlichen Glaubenssätze

HINDERLICHE
GLAUBENSSÄTZE

„Ich bin nicht gut genug.“

„Erfolg ist nur für andere möglich,
nicht für mich.“

FÖRDERLICHE
GLAUBENSSÄTZE

„Ich bin fähig und bereit, Neues zu
lernen und zu wachsen.“

„Für mich ist Erfolg möglich und
erreichbar, und ich verdiene es,
meine Ziele zu verwirklichen.“

„Wenn ich einen Fehler mache, bin
ich ein Versager.“

„Fehler sind wertvolle Lernmög-
lichkeiten und bringen mich auf
meinem Weg voran.“

„Ich darf keine Hilfe annehmen, das zeigt Schwäche.“

„Es ist ein Zeichen von Stärke und Verantwortungsbewusstsein, Unterstützung anzunehmen, wenn es nötig ist.“

„Ich darf keine Pausen machen, sonst bin ich faul – oder wer rastet, der rostet.“

„Pausen sind wichtig für meine Erholung und steigern langfristig meine Energie und Produktivität.“

„Ich muss hart arbeiten, um erfolgreich zu sein.“

„Ich arbeite klug und effizient, und das bringt mich nachhaltig zum Erfolg.“

„Ich bin schlecht in Verhandlungen, daher verdiene ich kein höheres Gehalt.“

„Ich erkenne meinen Wert und verdiene ein Gehalt, das meinen Fähigkeiten und Leistungen entspricht.“

„Ich muss mich anpassen, um dazugehören.“

„Ich darf meine eigenen Überzeugungen haben und respektiere gleichzeitig die Meinungen anderer.“

„Ich darf keinen neuen Weg gehen, weil es sicherer ist, im alten Job zu bleiben.“

„Veränderung bietet mir die Chance, mein Potenzial zu entfalten und neue, erfüllendere Wege zu gehen.“

Hinderliche Glaubenssätze können das berufliche Wachstum stark behindern. Sie abzulegen und durch positive, förderliche Überzeugungen zu ersetzen, ist ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg im Job. Frage Dich, woher diese kommen und wie sie Dich beeinflussen. Arbeite daran, diese durch unterstützende und förderliche Glaubenssätze zu ersetzen.

Es ist von großer Bedeutung, limitierende Glaubenssätze durch förderliche zu ersetzen, weil dieser Prozess wie das Anlegen neuer Wege im Geist ist. Stell Dir vor, Du gehst zum ersten Mal über eine Blumenwiese – Dein Schritt hinterlässt noch keine Spur. Wenn Du jedoch regelmäßig denselben Weg gehst, beginnen sich Spuren zu zeigen, und mit der Zeit wird dieser Weg klar und deutlich sichtbar. Ähnlich funktioniert es mit Deinen Gedanken und Glaubenssätzen. Wenn Du immer wieder bewusst die förderlichen Glaubenssätze wählst und sie in Deinem Alltag verankerst, stärkst Du die neuralen Verbindungen in deinem Gehirn, die diesen positiven Denkprozessen zugrunde liegen. Nur durch kontinuierliche Wiederholung kannst Du alte, einschränkende Muster nach und nach durch neue, stärkende Überzeugungen ersetzen. So baust Du nach und nach eine mentale „Autobahn“ für Deine förderlichen Glaubenssätze, die Du immer wieder problemlos entlanggehen kannst.

Es geht also darum, Deinem Gehirn neue, stärkende Denkweisen anzutrainieren, die Dir helfen, Deine Potenziale besser zu nutzen und Dich in Richtung eines erfüllteren Lebens zu bewegen.

REFERENZBUCH *Übung*

ERSTELLE DEIN EIGENES REFERENZBUCH UND / ODER
EIN VIDEO DEINER STÄRKEN, FÄHIGKEITEN UND ERFOLG-
REICHEN PROJEKTE:

Halte schriftlich fest, was Du gut kannst, welche Erfolge Du bereits erzielt hast und welche Fähigkeiten Du besitzt. Dieses Referenzbuch dient Dir als Erinnerung an Deine Stärken und gibt Dir in unsicheren Zeiten Halt und Zuversicht.

Indem Du diese beiden Tools anwendest, kannst Du Deine Resilienz stärken und Dich besser auf Herausforderungen vorbereiten.

RITUALE UND RESILIENZ

In der Gehirnforschung wird der Rolle von Ritualen eine große Bedeutung beigemessen, insbesondere in Bezug auf ihre Fähigkeit, Entspannung und Resilienz zu fördern. Sie bieten dem Gehirn Struktur und Vorhersehbarkeit, was in stressigen oder unvorhersehbaren Zeiten beruhigend wirken kann. Diese wiederkehrenden Handlungen helfen dem Gehirn, in einen Zustand der Ruhe zu gelangen, da sie als vertraute Muster erkannt werden, die keine Gefahr signalisieren.

Durch Rituale kann das Gehirn effizienter arbeiten, da weniger Energie auf Unsicherheiten verwendet wird und mehr auf den Umgang mit Stressoren fokussiert werden kann. Dies fördert nicht nur Entspannung, sondern stärkt auch die Resilienz – die Fähigkeit, sich von Herausforderungen zu erholen. Rituale können somit als ein Werkzeug betrachtet werden, das das Gehirn trainiert, sich in stressigen Zeiten schneller zu regenerieren.

Für das Gehirn sind Rituale also nicht nur eine Quelle der Entspannung, sondern auch ein Mechanismus, der langfristig die psychische Gesundheit und Widerstandskraft unterstützt.

Hier sind einige Beispiele für Rituale, die Dir in verschiedenen Lebensbereichen helfen können.

Morgenritual

Ein Glas Wasser trinken, gefolgt von einer kurzen Meditation oder Atemübung. Ein Tagebuch führen, in dem man Ziele für den Tag festhält.

Bei der täglichen Meditation verändert sich die Gehirnaktivität: Der präfrontale Kortex wird gestärkt, was Fokus und Selbstkontrolle fördert. Gleichzeitig wird die Aktivität der Amygdala, die für Stress und Angst zuständig ist, reduziert. Meditation fördert zudem die Neuroplastizität, sodass das Gehirn neue, positive Denk- und Verhaltensmuster entwickeln kann. Langfristig verbessert sie emotionale Balance und geistige Klarheit.

Abendritual

Eine festgelegte Schlafenszeit einhalten und vor dem Schlafengehen ein Buch lesen. Dankbarkeitsjournal führen, in dem man drei positive Erlebnisse des Tages notiert.

Arbeitsbeginnritual	Den Arbeitsplatz aufräumen und eine Tasse Tee oder Kaffee zubereiten, bevor man mit der Arbeit beginnt. Eine kurze To-Do-Liste erstellen, um die Prioritäten für den Tag festzulegen.
Entspannungsritual	Einen Spaziergang machen, um den Kopf freizubekommen. Ein heißes Bad/Dusche nehmen und beruhigende Musik hören, um den Tag ausklingen zu lassen.
Familienritual	Gemeinsames Abendessen mit digitalem Fasten. Ein wöchentliches Treffen, bei dem jedes Familienmitglied über seine Woche spricht.
Ritual für Kreativität	Jeden Morgen eine Seite in einem Notizbuch schreiben, um Ideen festzuhalten. Eine bestimmte Zeit pro Woche für kreative Tätigkeiten wie Malen, Musik machen oder Schreiben reservieren.
Erfolgsritual	Wiederhole jeden Morgen vor dem Spiegel: „Ich bin fokussiert und bereit für den Erfolg.“
Manifestationsrituale	Vision Board: Erstelle eine Collage mit Bildern, Zitaten und Symbolen, die deine Wünsche und Ziele darstellen. Schau sie jeden Morgen für 5 Minuten an und visualisiere den Erfolg. Manifestationsjournal: Schreibe in der Gegenwartsform: „Ich bin dankbar, dass ich meinen Traumjob habe“, als ob der Wunsch bereits erfüllt ist.
Vergebungsritual	Ho'oponopono (Hawaiianisches Vergebungsritual): Wiederhole mehrmals die vier Sätze: „Es tut mir leid.“ „Bitte vergib mir.“ „Ich danke dir.“ „Ich liebe dich.“ Dies kannst du in einer ruhigen Meditation anwenden, während du an die Situation oder Person denkst.

Diese Rituale können helfen, den Tag zu strukturieren, Stress abzubauen und eine positive Gewohnheit zu etablieren, die langfristig zur mentalen und emotionalen Gesundheit beiträgt.

21 TAGE, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN KÖNNEN

Übung

Stell Dir vor, Du wählst eine der angeführten Rituale aus – vielleicht eine Morgenroutine, die Dich mit neuer Energie in den Tag starten lässt, oder eine abendliche Meditation, die Dir hilft, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen. Es ist egal, welches Ritual Du wählst. Wichtig ist nur, dass Du Dich **21 Tage** lang ganz darauf einlässt – und es zu einem festen Bestandteil deines Alltags machst.

Du kannst auch ein neues Ziel oder eine Vision, die Dir am Herzen liegt, für diese 21 Tage in den Mittelpunkt stellen. Ein Kunde von mir hatte den Traum, sein Buch zu einem Bestseller zu machen. Dafür entwickelte er ein einfaches, aber kraftvolles Ritual: Jeden Morgen nach dem Aufwachen, in der Mittagspause und abends vor dem Schlafengehen visualisierte er sein Buch auf der Spiegel-Bestsellerliste. In seinen Gedanken sah er sich selbst auf Lesereisen, wie er vor einem begeisterten Publikum stand und Passagen aus seinem Buch vorlas. Er stellte sich die Atmosphäre, die Gesichter der Menschen und den Erfolg in lebendigen, farbenfrohen Bildern vor.

Durch diese tägliche Visualisierung hat er nicht nur seine innere Überzeugung gestärkt, sondern auch die Energie auf dieses Ziel fokussiert. Und tatsächlich: Schon nach einiger Zeit bekam sein Buch immer mehr Aufmerksamkeit, die Nachfrage stieg, und er kam seinem Ziel Schritt für Schritt näher.

Das Geheimnis liegt darin, sich für 21 Tage vollständig einer positiven Vision oder einem Ritual hinzugeben.

Es geht darum, in Gedanken zu fühlen, zu sehen und zu erleben, wie es sich anfühlt, dieses Ziel erreicht zu haben – sei es ein Bestseller, ein erfolgreicher Geschäftsabschluss oder eine neue, gesunde Gewohnheit. Was auch immer Du Dir vornimmst, nimm Dir die Zeit, es täglich dreimal zu visualisieren: morgens, mittags und abends. Dein Geist wird darauf ausgerichtet, und nach 21 Tagen wirst Du spüren, wie sich die Veränderung in Deinem Leben entfaltet.

Du trainierst damit eine neue Gewohnheit und zugleich Deine Resilienz, denn wie Du bereits weißt, ist Resilienz etwas, das Du trainieren kannst. In meiner Arbeit mit Coachingkunden habe ich oft beobachtet, dass jene, die konsequent dranblieben, erfolgreich waren. Diejenigen, die wirklich bereit waren, ihr Denken und Handeln zu reflektieren und bei Bedarf nachhaltig zu verändern – und das nicht nur in Krisenzeiten, sondern dauerhaft, – haben es geschafft. Es entzieht sich unserer Kontrolle, welche Krisen oder Herausforderungen uns im Leben begegnen. Doch wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren. Das gibt uns wieder die Führung über unser Leben und unterstützt unsere mentale Gesundheit. Es führt uns von der Ohnmacht zurück in die Eigenverantwortung – hin zum aktiven Handeln.

NOTIZEN