

DAS GROW-BOOK

10 praktische Übungen für Dein persönliches Wachstum

Florian R. Kroll, M.Sc.
SYSTEMISCHER BERATER & TRAINER

kontakt@floriankroll.de

DAS GROW-BOOK

Dein Einstieg in eine erfolgreiche Transformation & persönliches Wachstum



SYSTEMISCHE BERATUNG & COACHING



Gütersloh | Bielefeld | Herford

ein Spin-Off von
FLORIAN KROLL
PERSONAL TRAINING

Dein **Versprechen**

Ein Versprechen, das Du nur Dir selbst gibst!

Das GROW-BOOK ist ein zehnteiliges Selbstcoachingprogramm für Anfänger*innen/Einsteiger*innen in der Persönlichkeitsentwicklung und im Bereich des „Growth-Mindset“. Es bietet Dir clevere und wirkungsvolle Methoden an, mit denen Du Deine (Charakter-)Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken schneller erkennen, benennen - positiv beeinflussen und ausbauen kannst, Du lernst Dich & andere besser zu reflektieren und anzuerkennen, Dir andere Fragen zu stellen, Lösungen zu sehen und nachhaltig neue Denk- und Verhaltensweisen zu erlernen und zu etablieren, um Deinen Fokus zu halten und gesteckte Ziele schnell und einfach zu erreichen.

Damit Du erfolgreich mit dem Selbstcoachingprogramm durchstarten kannst, ist der allererste Schritt, um zu einer neuen, besseren Version von Dir selbst zu werden, dass Du insgesamt folgende Voraussetzungen erfüllst. Vergewissere Dich, ob Du endlich bereit bist „All-in“ zu gehen:

- **Offenheit und Perspektivwechsel:** Sei bereit, auch Ungewohntes zu denken/zu fühlen
- **Veränderungsbereitschaft & Frustrationstoleranz:** Sei bereit, neue Wege zu gehen und alles, was Dir dabei entgegenkommt auszuhalten, auch, wenn es lange dauert!
- **Wachstumsorientiertes Denken („Growth-Mindset-Mentalität“)**
- **Erhöhte Reflexionsfähigkeit:** Beobachte Dich selbst, erkenne Zusammenhänge zwischen Denken, Handeln und Fühlen
- **Übernahme von 100% Verantwortung - Achtsamkeit - Bewusstheit**
- **und Spaß am persönlichen Wachstum & der Weiterentwicklung**

Erfolge sind nicht garantiert - Sie werden verdient! Um sicher zu gehen, dass Du einen Mehrwert aus der Bearbeitung ziehst, bitte ich Dich, dieses Versprechen zu unterschreiben und damit zu bestätigen, dass hiermit persönlich wachsen, Deine Persönlichkeit und Werte auf ein neues überragendes Level bringst, und Dich dementsprechend anstrengst, und ehrlich zu Dir selbst und Deinem Umfeld bist, sodass Du und andere das gewünschte Endergebnis bald schon merken. **Mach' es für Dich! #goforit**

Unterschrift Coachee:



Unterschrift Florian Kroll:

Ich freue mich auf eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit mit Dir! Wenn Du bei der Bearbeitung des GROW-BOOKs irgendwo nicht weiterkommst oder Fragen auftauchen, dann kontaktiere mich gerne per Mail (s. Fußzeile) und wir bringen Dich wieder zurück auf Deinen richtigen Weg. Viel Freude beim Entdecken Deiner Fähigkeiten und Stärken. Dein Florian

Übrigens: „Das Gras wächst nicht schneller, wenn Du oder andere daran ziehen.“ Wachstum braucht ebenfalls viel Zeit, Pflege, Beständigkeit und regelmäßiges Üben, auch praktisch – Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen! Daher bitte ich Dich, wende diese Übungen regelmäßig bzw. in regelmäßigen Abständen immer wieder an und gehe sie Schritt für Schritt durch, damit sich eine Gewohnheit im „neuen Denken und Handeln“ fortlaufend entwickelt.

Los geht's!

Chapter 1: STATUS QUO & POTENTIAL ENTDECKEN – alles fängt irgendwo an.

Also, los geht es dort, wo Du jetzt gerade stehst und bist.

1. Erstelle Dir eine Liste Deiner **wichtigsten** Lebensbereiche (z.B. Job/Beruf, Finanzen, Beziehung/Partnerschaft, Fitness, Psyche/Mental Health, Freizeit/Hobby ... usw.)

(1) -----
 (2) -----
 (3) -----
 (4) -----
 (5) -----
 (6) -----
 (7) -----
 (8) -----

2. Schätze nun zu jedem Lebensbereich ein, wie zufrieden Du mit/in ihm bist. Verwende dazu einfach die Strichlinie als Skala – 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (optimal) und zeichne einfach ein Kreuz an die jeweilige Stelle (s. Bsp.):

Beispiel: Job 1 -- **X** -- -- -- -- -- -- 10

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| (1) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (2) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (3) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (4) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (5) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (6) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (7) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |
| (8) | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 10 |

3. Schau Dir Deine Skalen nun in Ruhe an und frage Dich:

- In welchem Lebensbereich ist der größte „Schmerz“? (größte Unzufriedenheit)
- In welchem Bereich würde eine Veränderung am meisten Auswirkungen auf meine Lebenszufriedenheit bewirken?
- In welchem Bereich würde mir ein Veränderung am leichtesten fallen?

Beispiel: Mein größter Schmerz ist im Bereich „Beziehung“. Da würde eine Verbesserung auch eine ganz starke Auswirkung auf meine Lebenszufriedenheit haben. Die Veränderung wäre schwierig, aber lohnenswert. Am leichtesten wäre eine Veränderung wahrscheinlich im Bereich „Job“.

4. Entscheide Dich für einen Bereich, in dem Du etwas verändern möchtest.

Beispiel: Ich möchte ich Bereich „Beziehung“ wirklich etwas verändern. Das hat mich schon erschreckt, dass ich in diesem Bereich so krass unzufrieden bin.

Hier möchte ich etwas verändern:

5. Frage Dich: Was wäre der erste kleine Schritt, der mein Leben ein kleines Stückchen besser machen würde?

Der erste Schritt wäre:

6. Gehe diesen Schritt und noch einen Schritt und noch einen ... es funktioniert!

Beispiel: Ich habe Angst, dass ich diesen Schritt immer wieder aufschiebe. Ich erzähle einer nahestehenden Person, dass ich mit meinem/r Partner*in sprechen möchte und bitte sie, jeden Tag bei mir nachzufragen, ob ich meine/n Partner*in auch wirklich bereits angesprochen habe.

Wie kann ich mich selbst dabei unterstützen, tagtäglich kleine Schritte zu gehen? _____

Chapter 3: Die Seelenreise

Mit dieser Übung kommst Du in den Kontakt mit Deinem Inneren und erfährst mehr darüber, was in Dir vorgeht. Welche Gedanken z.B. unbewusst mitlaufen und welche Gefühle Du gar nicht so bewusst wahrnimmst. **#seelenreise**

Das hilft Dir, **Dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden**, was Du jetzt gerade brauchst. Zum Beispiel, wenn Du Dich gerade gestresst fühlst, vor einer schwierigen Entscheidung stehst oder Du einen Konflikt mit jemandem hast.

Die Seelenreise macht sich den sogenannten psychologischen **Zeigarnik-Effekt** zunutze, wonach unser Verstand stetig danach strebt, Dinge abschließen zu wollen. Solange wir etwas nicht beendet haben, erzeugt das bei uns eine innere Spannung und Zerrissenheit, die wir auflösen wollen.

Diese Methode funktioniert nach einem einfachen Prinzip. Man nimmt sich einen bestimmten Satzanfang und ergänzt diesen dann mit allen für Dich möglichen Satzendungen. Dabei ist es wichtig, wirklich alles, was Dir in den Kopf kommt, spontan, schnell und unzensiert aufzuschreiben, egal wie blödsinnig sich das anhören mag. Dadurch wird der Verstand ausgetrickst und größtenteils ausgeschaltet, Du kannst sogar auf Dinge zugreifen, die bisher noch im Unbewussten verborgen lagen.

Das geht so:

1. Stelle Dir einen Timer, z.B. in Deinem Smartphone auf **5 Minuten**.
2. Schreibe zu jedem der folgenden Satzanfänge über die Dauer von 5 Minuten alles auf, was Dir dazu einfällt. Schnell und unzensiert. Diese Satzanfänge helfen Dir dabei, Deinen Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen auf die Spur zu kommen.

Hier drei mögliche Satzanfänge:

- Wenn es etwas gäbe, das ich gerade gut gebrauchen könnte, ...
- Wenn ich meinen innersten Bedürfnissen und Wünschen heute ein kleines bisschen mehr Bewusstsein entgegenbringe, ...
- Wenn ich heute ein kleines bisschen mehr von der der Person, die ich bin, zum Ausdruck bringen sollte, ...

Mein eigener Satzanfang:

Du kannst diese Methode auch für andere Themen, Fragestellungen oder Probleme nutzen, zu denen Du Deine tieferliegenden Gedanken herausfinden möchtest. Dann starte einfach mit Satzanfängen, die zu Deinen Themen besser passen. Sei erfinderisch & kreativ!

Viel Spaß beim Entdecken! 😊

Chapter 4: Der „Klarheits-Katalysator“ – ohne Plan kein Ziel!

Manchmal möchte man nichts lieber als einfach seine Ruhe. Ruhe vor einem Problem, einer Grübelei oder „Sorgenmacherei“. Jetzt hilft Dir der Klarheits-Katalysator weiter! Diese Methode eignet sich wunderbar, um Dir Klarheit über das zu verschaffen, was Dir gerade überhaupt im Kern das Leben schwer macht und Dir die Leichtigkeit nimmt – und wir reden hier nicht davon, dass Du Dich über den belegten Parkplatz, die lange Schlange im Supermarkt oder die teure Handyrechnung ärgerst. Das passiert! – Vielmehr geht es um die schwerwiegenden Situationen, wie z.B. die nicht laufende Partnerschaft, eine Trennung, der Jobverlust oder ein Streit mit nahestehenden Menschen bzw. innerliche Ängste und/oder Verletzungen, tiefe Unzufriedenheit & ständige Gereiztheit, die nicht nach „einmal darüber schlafen“ weg sind.

Du hast immer die Wahl, ob Du Dich für den Moment von ihnen distanzieren möchtest (was meistens nur bedingt funktioniert) oder ob Du Dich lieber damit auseinandersetzen solltest. Mit einer Skalierung durch den Klarheits-Katalysator setzt Du diese Umstände, die mit viel Nerven und negativen Auswirkungen verbunden sind, auf eine bestimmte Art und Weise in einen anderen Maßstab. Dadurch verändert sich Deine Sichtweise und Du kannst Dich leichter beruhigen und aus dem Gedankenkarussell aussteigen, es akzeptieren, bestenfalls ändern und hinter Dir lassen.

So geht es los:

1. **Formuliere das konkrete (zu lösende) Anliegen.** (Worum geht es? Bsp. Mein/e Partner/in hört mir einfach nicht richtig zu.) – Beschränke Dich erstmal auf ein einziges Anliegen (Störfaktor).

2. Auf einer Skala von 1 bis 10 (1= wenig schlimm; 10=es gibt nichts Schlimmeres): **Wie schlimm ist die derzeitige Problemsituation für Dich?**

Beispiel: 1 -- -- -- -- -- -- -X- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- -- 10

3. Im Verhältnis zum heutigen Tag: **Wie problematisch ist diese Situation für Dich?** (als Beispiel zur Einordnung: Die Meeting-Situation heute früh war weniger schlimm. Aber nachher ist noch der Elternabend, bei dem es bestimmt wieder hoch hergeht.) Also, im Beispiel so mittel:

Beispiel: 1 -- -- -- -X- -- -- -- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- -- 10

4. Im Verhältnis **zu der vergangenen Woche**: Wie problematisch ist diese Situation für Dich? (Beispiel: „Das war ja eine ganz normale Woche. Aber der Stress mit den Kindern, dass die Handwerker ihren Termin nicht eingehalten haben und ich den Geburtstag von Tante Sabine vergessen habe. Da wiegt das jetzt wirklich nicht so schwer.“)

Beispiel - Also, mehr so im unteren Spektrum: 1 **-X-** -- -- -- -- -- -- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- 10

5. Im Verhältnis **zum letzten Jahr**: Wie problematisch ist diese Situation für Dich? (Da muss ich schon lachen. Das ist natürlich gar nicht schlimm. Aber ein bisschen schon doch, weil es eben auch immer und immer wieder vorkommt, dass ich warten muss.)

Beispiel - Also: 1 -- -- **-X-** -- -- -- -- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- 10

6. Im Verhältnis **zu Deinem gesamten Leben**: Wie problematisch ist diese Situation für Dich? (Beispiel: Okay, bezogen auf mein gesamtes Leben spielt es nun wirklich so gut wie keine Rolle, dass ich jetzt hier sitze und warte. Aber! Da es immer wieder vorkommt, fällt es schon ins Gewicht.)

Beispiel - Also: 1 **-X-** -- -- -- -- -- -- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- 10

7. Auf einer **Skala von 1 bis 10**: Wie schlimm ist diese Situation jetzt noch für Dich? Wie fühlt es sich an? (Beispiel: Viel weniger als am Anfang der Übung. Aber ein bisschen schlimm ist es schon noch.)

Beispiel - Also: 1 **-X-** -- -- -- -- -- -- -- 10

Eigene Einschätzung:

(1) 1 -- -- -- -- -- -- -- 10

8. Welches Fazit ziehe ich nun? Wie geht es mir jetzt? Welche Sichtweise habe ich jetzt auf mein Problem? (Beispiel: Ich werde meine Anliegen offen und ehrlich aus- bzw. ansprechen. Immer wieder leide ich darunter und das lässt sich ja vielleicht auch ändern.)

Hinweis: Manchmal geht es nicht NUR darum, ein Problem loszulassen oder zu akzeptieren. Es würde dadurch meistens schlimmer, größer oder mehr werden. Der einzige Weg führt „hindurch“ – sozusagen das Problem und Anliegen anzugehen. Wenn Du zum Beispiel ein Problem mit Deinem Selbstbewusstsein oder Selbstwert hast, dann solltest Du Dinge tun, die Selbstbewusstsein verlangen – nur dadurch baust Du die gewünschte neue Eigenschaft oder Fähigkeit auf. Es gibt keinen anderen Weg!

Du hast es geschafft! 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 5: Die Glücksspirale

Mit dieser Übung installierst Du in Deinem Selbstcoaching einen Prozess, der Dein Selbstvertrauen ganz automatisch immer weiter nach oben schraubt, wie in einer Spirale – in einer „Glücksspirale“ halt. Du nimmst Dir jeden Tag eine einzige Sache vor, die Du garantiert umsetzen kannst und auch wirst. Damit beweist Du Dir selbst, dass Du Dich auf Dich verlassen kannst. Und das stärkt Dein (Selbst-) Bewusstsein und Deinen (Selbst-) Wert – und zwar Tag für Tag!

- 1. Nimm' Dir jeden Tag eine Sache vor, die Du umsetzen möchtest.** Schreibe dies am besten täglich auf. Für diese Sache gelten vier Kriterien: **a)** Etwas, das Du noch nie getan hast oder selten tust; **b)** Etwas, das Du auf jeden Fall schaffen wirst (es geht nicht, um den objektiven Nutzen, sondern darum es Dir zu beweisen: „Wenn ich mir etwas vornehme, setze ich es auch um“); **c)** Etwas, das nur von Dir selbst abhängt und **d)** Etwas, das messbar ist.
- 2. Setze Dein Vorhaben in die Tat um!**
- 3.** Prüfe, ob Du Dein Vorhaben umgesetzt hast. **Sei stolz auf Dich** und mache Dir bewusst, dass Du Dich auf Dich verlassen kannst, weil Du machst, was Du Dir vornimmst.

Diese Schritte kannst Du jeden Tag durchführen:

- 1.** Was nehme ich mir heute vor? Etwas, das ich noch nicht oder selten gemacht habe, das ich auf jeden Fall schaffen werden, das nur von mir abhängt bzw. das messbar ist. (Beispiele: 2x in der Woche Sport machen, 1x am Tag frisches Obst essen, abends vor dem Schlafengehen einen Tee trinken, 1x am Tag eine 10-minütige Auszeit mit Meditation/Atemübungen, um Stress, Druck und Belastung zu reduzieren)

- 2.** Wie setze ich den Vorsatz in die Tat um? (Beispiel: Ich mache mir ein Post-It, eine Terminerinnerung in den Kalender, stelle mir einen Termin-Wecker o.Ä. – oder ich lege das frische Obst schon abends raus für den nächsten Tag, lege mir die Sportkleidung schon hin, bereit alles vor, sodass ich „nur noch starte“ ...)

3. Habe ich umgesetzt, was ich mir vorgenommen habe? („Ja, ich habe 2x Sport gemacht, frisches Obst gegessen und mich um meinen Stresspegel gekümmert – aber ich habe es nicht geschafft, z.B. den Tee zu trinken oder mich mehr um meine sozialen Kontakte zu kümmern ...“) Du darfst hier schonungslos ehrlich zu Dir sein! Denn Du bist ja die einzige Person, die das hier lesen wird.

Falls Du einmal etwas nicht umsetzt, begib Dich auf Spurensuche: War das, was ich mir vorgenommen hatte zu groß? Habe ich mich nicht zuverlässig genug daran erinnert? Kenne ich das „größere Ziel“ dahinter nicht? **Lerne aus Deinen nicht umgesetzten Vorsätzen und passe Deine Vorhaben für die Zukunft dementsprechend an.**

Wichtig: Es geht bei der Glücksspirale nicht darum, besonders viel zu schaffen, z.B. Deine gesamte Ernährung auf den Kopf zustellen oder Deine Wohnung von heute auf morgen ordentlicher zu bekommen. Die Glücksspirale ist allein dazu da, Dir zu beweisen: Ich bin ein Mensch, der schafft, was er sich vornimmt. Du zeigst Dir mit Deinen täglichen Erfolgen, dass Du Dir selbst vertrauen und Dich wirklich auf Dich verlassen kannst – **Du beweist Integrität!** Erst bei Dir und dann auch für bzw. bei anderen! Eine der wichtigsten Eigenschaften des Lebens.

Mit der Glücksspirale kommt Dein Selbstbewusstsein richtig in Schwung. Du wirst merken: Das macht Dich innerlich zufriedener und glücklicher als Du es je gehant hast.

Du hast auch diese Übung erfolgreich geschafft! 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 6: Geschenk-Denken

Das Geschenk-Denken hilft Dir, Krisen oder auch kleineren Ärgernissen im Rückblick den Stachel zu nehmen. Und zwar, indem Du ganz bewusst den Blick auf das Positive lenkst. **WICHTIG:** Das Geschenk-Denken hilft Dir erst im Nachhinein, also langfristig. In der akuten Krise hilft es nicht! Hier ist dann eher der Aufbau von Resilienz gefragt! Dazu mehr im nächsten Kapitel der GROW-BOOK Reihe.

Wenn Du gerade eine schwierige Zeit, eine Krise oder mental belastende Erlebnisse durchlebst, dann stelle Dir dazu Fragen, die konsequent das Gute & Positive daran spiegeln: (Hier am Bsp. einer Trennung vom/von Partner/Partnerin.)

1. **Was ist das Gute daran?** (Beispiel: Die Trennung hat mir geholfen, wirklich zu meinen Wünschen zu stehen. Ohne die Trennung wäre ich nicht in eine andere Stadt oder ein anderes Land gezogen und hätte diesen wunderbaren neuen Job nicht angefangen.)

2. **Was kann ich daraus lernen und Positives mitnehmen?** (Beispiel: Es lohnt sich, für sein Leben, seine Bedürfnisse und Ideen einzustehen, diese klar zu formulieren und zu kommunizieren, auch, wenn man dadurch einen schmerzhaften Weg in Kauf nehmen muss – der langfristige Effekt dabei ist enorm und unbezahlbar!

3. **Was ist das Geschenk darin oder dabei?** (Beispiel: Letztendlich bin ich klüger und erfahrener geworden, bin an mir gewachsen und kenne mich nun selbst besser – das hilft mir sehr dabei, mir selbst und meinen Entscheidungen zu vertrauen, egal wie schwer und hart diese sein mögen!)

Dieses Geschenk-Denken kannst Du jeden Tag durchführen, und übst Dich damit regelmäßig in Positivität.

1. Wie kannst Du das Geschenk-Denken weiter trainieren? Übe diese Denkmuster an kleinen alltäglichen Ärgernissen und Missgeschicken. Zum Beispiel, wenn Deine Bahn Verspätung hat oder Du einen Strafzettel für zu schnelles Fahren bekommen hast. Überlege so lange bis Dir wenigstens ein positiver Punkt dazu einfällt. Beispielsweise so etwas wie: „Vielleicht hat mich der Strafzettel und die Ermahnung für das schnelle Fahren vor einem Unfall geschützt.“

Wie erinnere ich mich daran, das Geschenk-Denken zu trainieren und anzuwenden? (Handy-Alarm, Wecker, Post-It, Erinnerungen, etc. ...)

2. Wenn Du mit Krisen, Vorfällen und schlechten Gedanken aus der Vergangenheit zu tun hast, dann suche Dir jetzt das Positive darin. (Schreibe sie auf, und sprich sie leise oder laut vor Dir her!) Zum Beispiel, wenn Du die Trennung erlebt hast oder Deinen Job verloren hast. Beispielsweise: Ohne die Trennung hättest Du diese anderen wunderbaren Menschen nicht kennengelernt oder schon lange vergessene Leidenschaften, Hobbies und Aktivitäten niemals wieder machen können, die Dich so erfüllen. Oder: Ohne den Jobverlust würde ich mich weiter jeden Tag über meinen cholerischen und unreflektierten Chef aufregen.

Auf welche zu bewältigenden Krisen möchte ich das Geschenk-Denken anwenden?

Wichtig: Wenn Du jetzt das Positive in Deiner Krise entdeckst, dann merke Dir, dass Du damit nicht das Negative und Schlechte wegschiebst. Das Geschenk-Denken hilft Dir ein „Sowohl-als-auch“ zu sehen. Und zwar genau an den Stellen, an denen die meisten von uns Menschen dazu neigen, ausschließlich auf das Negative zu konzentrieren.

Mit dem Geschenk-Denken erweiterst Du Deinen gedanklichen bzw. mentalen Horizont. Im Coaching und der Therapie wird das auch „Reframing“ genannt. Du wirst merken: Das macht Dich ausgeglichener und insgesamt positiver als Du es je gehnt hast.

Du hast auch diese Übung erfolgreich geschafft! 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 7: RESILIENZ ist ein Multitalent

Resilienz hilft Dir, mentale Widerstandskraft zu entwickeln und damit Krisen vorbereitet und gut entgegenzutreten, wenn sie denn mal entstehen, denn eins ist sicher, so ziemlich jeder Mensch erleidet früher oder später in seinem Leben mindestens einmal eine Krise. Sei es eine wichtige Prüfung, die man verhaut, eine Mid-Life-Krise, eine Trennung, eine schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit oder der Verlust einer geliebten Person. Leider bleibt keiner davon verschont. Belastende Situationen und Abschnitte des Lebens gehen dabei nicht spurlos an uns vorbei.

Um dann vorbereitet zu sein und sich gut vorbereitet zu fühlen, ist es möglich eine gesunde Widerstandskraft zu entwickeln und im Ernstfall anzuwenden – diese Kraft nennt sich Resilienz. Und Resilienz kann erlernt werden, diese wird Menschen nicht in „die Wiege gelegt“.

1. Die Resilienz Faktoren (Mit Hilfe von Langzeitstudien haben PsychologInnen herausgefunden, dass Resilienz auf bestimmten Fähigkeiten basiert, die erlernbar sind.)

- **Akzeptanz:** Leugne die Wirklichkeit und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle des Ärgers oder der Trauer nicht!
- **Selbstverantwortung:** Menschen mit hoher Resilienz sehen sich selbst nicht als ein Opfer der Umstände, sondern übernehmen Verantwortung für Ihr Sein, Handeln und ihr Leben.
- **Selbstwirksamkeit:** Resiliente Menschen mit hoher Resilienz glauben daran, Einfluss auf ihr Leben (und das anderer) zu haben. Sie glauben daran, dass sich die Dinge auch wieder zum Positiven wenden werden.
- **Lösungsorientierung:** Resiliente Menschen schauen in die Zukunft und passen sich den veränderten Bedingungen an. Sie ziehen die richtigen Schlüsse aus dem, was passiert ist, und lernen daraus. Wenn notwendig, dann suchen sie nach neuen Optionen, um glücklich zu sein.
- **Netzwerkorientierung:** Resiliente Menschen sind bereit, Hilfe von außen anzunehmen, und bauen sich Freundschaften auf, die ihnen in schweren Zeiten Unterstützung bieten.

Wie ausgeprägt sind Deine **Resilienz-Fähigkeiten**? Schätze Dich jetzt selbst ein, auf einer Skala von 1 bis 10 setzt Du ein Kreuzchen (wobei 1 = „schlecht“ , 10 = nahezu „optimal“ ist).

| | |
|-----------------------------|----------------|
| Akzeptanz | 1 - - - - - 10 |
| Selbstverantwortung | 1 - - - - - 10 |
| Selbstwirksamkeit | 1 - - - - - 10 |
| Lösungsorientierung | 1 - - - - - 10 |
| Netzwerkorientierung | 1 - - - - - 10 |

2. Welche Fähigkeiten sind jetzt noch verbesserungswürdig?

Überlege Dir wie Du genau an diese Stelle gekommen bist? Mache ein Brainstorming zu den verschiedenen Fähigkeiten und den Situationen, die dazu passen (z.B. Du siehst Deine **Selbstwirksamkeit** bei ca. 8 Punkten). Beispielsweise: Obwohl Du weißt, dass die Dinge des Lebens auch mal nicht so laufen wie gewünscht, bleibst Du wohlgesonnen dran und arbeitest an XY weiter, weil Du einen langfristigen Sinn darin siehst und weißt, dass es sich auszahlen und die belohnen wird – und es funktioniert für Dich. Deswegen vergibst Du 8 Punkte!

So arbeitest Du die **einzelnen Fähigkeiten** (s.o.) Deiner derzeitigen Resilienz gezielt heraus.

3. In Anlehnung an das Kapitel 6 - Was ist das Geschenk darin oder dabei? Und was kann ich für mich ganz gezielt daraus lernen & ableiten? (Beispiel: Letztendlich bin ich klüger und erfahrener geworden, bin an mir gewachsen und kenne mich nun selbst besser – das hilft mir sehr dabei, mir selbst und meinen Entscheidungen zu vertrauen, egal wie schwer und hart diese sein mögen!)

Dieses Geschenk-Denken aus Punkt 3 kannst Du jeden Tag durchführen, und übst Dich damit regelmäßig in Positivität und damit letztendlich in Resilienz.

Folgend zwei Punkte aus Kapitel 6 (Wiederholung!), die Du dabei immer wieder regelmäßig in Deinen Fokus rücken solltest, um langfristig Deine Resilienz zu stärken und zu erhalten:

1. Wie kannst Du das Geschenk-Denken weiter trainieren? Übe diese Denkmuster an kleinen alltäglichen Ärgernissen und Missgeschicken. Zum Beispiel, wenn Deine Bahn Verspätung hat oder Du einen Strafzettel für zu schnelles Fahren bekommen hast. Überlege so lange bis Dir wenigstens ein positiver Punkt dazu einfällt. Beispielsweise so etwas wie: „Vielleicht hat mich der Strafzettel und die Ermahnung für das schnelle Fahren vor einem Unfall geschützt.“

Wie erinnere ich mich daran, das Geschenk-Denken zu trainieren und anzuwenden? (Handy-Alarm, Wecker, Post-It, Erinnerungen, etc. ...)

2. Wenn Du mit Krisen, Vorfällen und schlechten Gedanken aus der Vergangenheit zu tun hast, dann suche Dir jetzt das Positive darin. (Schreibe sie auf, und sprich sie leise oder laut vor Dir her!) Zum Beispiel, wenn Du die Trennung erlebt hast oder Deinen Job verloren hast. Beispielsweise: Ohne die Trennung hättest Du diese anderen wunderbaren Menschen nicht kennengelernt oder schon lange vergessene Leidenschaften, Hobbies und Aktivitäten niemals wieder machen können, die Dich so erfüllen. Oder: Ohne den Jobverlust würde ich mich weiter jeden Tag über meinen cholerischen und unreflektierten Chef aufregen.

Auf welche zu bewältigenden Krisen möchte ich das Geschenk-Denken anwenden?

Wichtig: Wenn Du jetzt Deine Resilienz entdeckst, dann merke Dir, dass Du damit nicht das Negative und Schlechte wegschiebst. Vergiss' nicht, es geht nicht darum das Leid nicht zu spüren oder nicht und niemals traurig zu sein. Mit regelmäßigem Bewusstsein dafür, wirst Du mehr Möglichkeiten sehen, auch im Unglück einen tieferen Sinn für Dich zu erkennen.

Mit einer gesunden und stärker ausgeprägten Resilienz und regelmäßiger Übung darin, wird es Dir gelingen, immer häufiger die Spanne zwischen dem Schmerz und der Zeit, wo Du anfängst, Positives zu sehen, zu verkürzen. Versprochen!

Du hast auch diese Übung erfolgreich geschafft. 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 8: ONE MINUTE – 1 Minute

Mit „ONE MINUTE“, mit DER einen Minute, schenkst Du Deinem Kopf eine kurze Erholungspause von Deinen Gedanken – denn immerhin haben wir pro Tag 60.000 bis 90.000 Gedanken. Nicht wenig, oder? Mit dieser einen Minute lädst du ganz fix und konzentriert Deine Batterien wieder auf und kannst in stressigen Situationen entspannter reagieren & bleibst mehr in Deiner Mitte.

Die Basisminute ist eine Idee von Martin Boroson. Dabei geht es darum, eine Minute lang einfach nur „zu sein“, statt ständig etwas „zu tun“. Das Tolle an der Basisminute: Sie passt in jeden Alltag, denn eine Minute hat jeder Mensch übrig, überall und zu jederzeit. Und sie ist einfach anzuwenden. Kostenlos, ohne Kurs, ohne Coach und Lehrer oder Vorwissen.

So geht's:

1. Suche Dir einen **Platz, an dem Du ungestört bist** und stell' Dein Telefon aus.
2. Wähle eine **Sitzposition, die Du gut für eine Minute halten kannst**. Setze Dich am besten auf eine harte Oberfläche, wie z.B. den Boden oder eine Stuhlkante. Lehne Dich nicht an! Richte Dich im Sitzen auf – spanne Deine Körpermitte an – und spüre die Kraft, die sich von dort aus entwickelt.
3. Stelle Dir einen Wecker oder eine Stoppuhr auf **exakt eine Minute**. Es ist wichtig einen Wecker zu nutzen, damit Du für diese Minute komplett die Zeit vergessen kannst. Übe wirklich nur für eine einzige Minute!
4. Schließe die Augen und atme langsam ein und aus. **Vertiefe Dich in Deinen Atem**. So lange, bis der Wecker klingelt. Dann beende die Übung – ruhig, kontrolliert und konsequent! Das ist nämlich der Kern des Ganzen.
5. **Wenn Du zwischendurch abgelenkt bist, dann mache Dir darüber keine Gedanken**, sondern vertiefe Dich einfach wieder in Deinen Atem.

Zu welchen Zeitpunkten in Deinem Alltag kannst Du ONE MINUTE einbauen? (nach dem Frühstück, abends nach dem Feierabend, nach dem Sport, in der Mittagspause, am Wochenende ... ?)

Wichtig: Nach einer Pause kannst Du wieder richtig loslegen. Brauchst Du Motivation dazu? Dann hilft Dir die folgende Übung aus den GROW-BOOKs im Kapitel 9. Damit schaffst Du auch die schwierigsten Vorhaben in die Tat umzusetzen!

Du hast auch diese Übung erfolgreich geschafft. 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 9: Selbstmotivation steigern!

Die **6 Fragen zur Selbstmotivation** wurden vom amerik. Psychologen Michael Pantalon entwickelt. Seine Fragen zielen darauf ab, Menschen **in nur wenigen Minuten** davon zu überzeugen, einen „Lebenswandel“ anzustoßen – also in die sofortige Motivation zu kommen, möglichst schnell etwas an der derzeitigen Situation oder dem eigenen Verhalten zu ändern.

Selbstmotivation steigern! – Die Methode ist sehr erfolgreich und wissenschaftlich abgesichert. Später hat man herausgefunden, dass diese Methode auch exzellent im Bereich des Selbstcoachings und der Selbstführung angewendet werden kann und funktioniert. Los geht's!

Beantworte Dir dazu die folgenden Fragen (Bitte schriftlich):

Wozu möchtest Du Dich motivieren? (Beispiel: „Heute laufen gehen.“)

1. Was könnte ein möglicher Grund sein, das zu tun? (Beispiele: „Ich will fitter werden!“ oder „Ich will wieder mein Wohlfühlgewicht haben!“)

2. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie bereit bist Du sofort mit dieser Sache anzufangen? (Beispiel: „eine 4“) – Bitte setze ein Kreuzchen zu Deiner derzeitigen Motivation!

Ich bin bereit ... **1** - - - - - **10**

3. Warum hast Du keine niedrigere Zahl gewählt? (Beispiel: „Weil ich mich daran erinnere, wie großartig ich mich nach dem letzten Mal Laufen gehen gefühlt habe.“)

4. Wenn Du Dir vorstellst, Du hättest es bereits getan: Was wären dann wahrscheinlich die positiven Folgen? (Beispiel: „Ich würde mich super fühlen und nächstes Mal würde es mir vielleicht leichter fallen laufen zu gehen.“)

5. Warum ist Dir das wichtig? (Beispiel: Ich würde erleben, dass das Laufen dafür sorgt, dass ich mich besser fühle, weil ich danach viel ausgeglichener und zufriedener bin – und es einen enorm positiven Effekt auf mein Leben hat!“)

6. Was wäre ein erster Schritt, wenn Du **anfangen wollen** würdest? (Beispiel: Ich ziehe mir jetzt gleich meine Laufsachen an und gehe nach draußen laufen!“)

UND JETZT? Und jetzt tust Du genau das, was Du bei Frage 6 beantwortet hast. Du hast Dir Deine guten Gründe bewusst gemacht. Du weißt, wieso es für Dich gut ist, genau das jetzt zu tun. Und mit dieser etwas veränderten Haltung sollte es Dir viel leichter fallen, nun wirklich ins Handeln zu kommen.

Du hast auch diese Übung erfolgreich geschafft. 😊

Weiter so! Dein Florian.

Chapter 10: Sei kein People-Pleaser!

Für Vieles, was Dir wichtig ist, brauchst Du Zeit und einen freien Kopf. Ob es um Berufliches oder Deine privaten Vorhaben geht. Daher solltest Du „Nein“ sagen können, um Dir genau den Freiraum zu schaffen, den Du brauchst. **Sei also kein People-Pleaser!** Hier sind drei Übungen dafür.

Schreibe Dir vorerst die Dinge auf, wobei Du gerne endlich mal „Nein“ sagen willst, um Dich abzugrenzen, ohne immer ein schlechtes Gewissen haben zu müssen:

Hier sind die drei Übungen, mit denen Du das „Nein sagen“ trainieren kannst:

1. **Bitte erstmal um „Bedenkzeit“**, damit verschaffst Du Dir die nötige Zeit, um in aller Ruhe noch einmal oder zweimal darüber (allein) nachdenken zu können. - Wenn Dich jemand um etwas bittet. Sage als erstes weder „Ja“ noch „Nein“. Sondern bitte höflich, bestimmt und sachlich um etwas Bedenkzeit, und sage, dass Du unaufgefordert wieder darauf zurückkommst - das musst Du nicht rechtfertigen, denn sonst wirkt es leicht unsicher und nicht (selbst-)bewusst.

Du kannst die Entscheidung also verschieben und später, wenn Du meinst, Du bist für Dich „klarer“, nochmal darauf zurückkommen. **Was könntest Du sagen, wenn Du Bedenkzeit erbitten möchtest?** (Beispiel: „Ich muss da kurz drüber nachdenken“ oder „Bitte gib mir etwas Zeit, ich sage Dir dann zu XY/rechtzeitig Bescheid!“)

2. **Manchmal kommst Du aber um eine Begründung nicht drum herum!** Wenn Du einen guten Grund für Deinen Grund hast, wenn es beruflich vielleicht mal „eng“ wird und/oder Du es sogar begründen musst ... macht es dem Gegenüber leichter, es nachzuvollziehen und es anzunehmen.

Denke an eine Situation die häufiger vorkommt und in der Du gerne „Nein“ sagen würdest. **Wie könntest Du Dein „Nein“ begründen?** (Beispiel: „Nein, ich kann Dir dabei nicht helfen, weil ich keine Zeit habe und einen wichtigen persönlichen Termin habe.“ oder „Nein, ich komme nicht mit, weil ich heute Abend Zeit für mich allein brauche.“ oder „Nein, ich habe gerade selbst so viel zu tun.“)

- 3. Mache ein Gegenangebot!** – Das zeugt davon, dass Du Dich kümmerst und man sich auf Dich trotzdem verlassen kann.

Im Gespräch ist es möglich, auch ein Gegenvorschlag zu machen, also vielleicht eine andere Idee, eine andere Uhrzeit, einen anderen Tag oder Vorgehensweise einzubringen, wie derjenige mit oder ohne Dich auch sein Anliegen lösen kann. Du zeigst damit, dass Dir der andere nicht egal ist. Gleichzeitig machst Du aber auch klar, dass Du nicht zur Verfügung stehst.

Denke an eine Situation, die öfter vorkommt und in der Du gerne „Nein“ sagen würdest. **Welches Gegenangebot kannst Du machen bzw. vorschlagen?** (Beispiel: „Nein, ich kann Dir zu 8.00 Uhr morgens nicht beim Umzug helfen, da ich meine Kinder dort zur Kita bringen und anschließend noch ein wichtigen Gespräch auf der Arbeit habe! - Aber, ich kann es mir gerne einrichten, dass ich ab 11.00 Uhr dabei bin, helfe und dann am Abend etwas länger bleibe, weil ich da dann mehr Zeit habe. Wäre das eine Idee?“)

„**Nein sagen**“ schafft Dir plötzlich viel mehr Freiraum und Möglichkeiten als Du es Dir jemals vorstellen kannst. Es hat außerdem viele gesunde Nebeneffekte, wie z.B. die Stärkung Deines Selbstwertes und Selbstbewusstseins - und Du wirst sehen, Dir wird mehr „Respekt“ entgegengebracht - weil Du Deinen eigenen Freiraum akzeptierst und die Menschen um Dich herum diesen nun ungefragt nicht mehr wahllos einnehmen. Mit dieser neuen Fähigkeit wirst Du zum Gestalter und zur Gestalterin Deines Lebens. **Ach ja, nur wer es probiert, kennt den Unterschied!**

YES! Du hast das Workbook erfolgreich durchgearbeitet. 😊

Jetzt hast Du Feuer gefangen und möchtest mich als persönlichen Begleiter auf Deiner Reise? Dann zögere nicht, mich zu kontaktieren und wir machen einen Termin aus, bei dem wir uns in einem kostenlosen Erstgespräch über Deine Ziele und Ideen austauschen.

Ich freue mich auf Dich, Dein Florian.

KONTAKT

Florian R. Kroll, M.Sc.
Systemischer Berater & Personal Trainer

Mail kontakt@floriankroll.de
WhatsApp 0176 – 613 79 354
Instagram [@florian.krll](https://www.instagram.com/florian.krll)