

# 15 Tipps für mehr Superkraft in deinem Leben

Hey – super, dass Du Dich um Dich kümmerst!

Denn sonst würdest Du jetzt nicht meine Liste mit den 15 Tipps in den Händen halten oder am Bildschirm Deines Smartphones / PC's lesen...

Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und Sorge für sich zu tragen ist der erste und wichtigste Schritt in Richtung Veränderung. Ich gratuliere Dir dazu, dass Du diesen Weg gehen willst.

Es gibt viele Wege, seine psychische Widerstandskraft zu stärken. In der Psychologie sprechen wir von „Resilienz“ wenn es um diese besondere Fähigkeit geht. Seit vielen Jahren gibt es zahlreiche Forschungen darüber, was resiliente Menschen von anderen unterscheidet. Dabei haben die Forscherinnen und Forscher herausgefunden, dass es bestimmte Merkmale gibt, die sich herauskristallisiert haben.

Diese Fähigkeit zur Resilienz ist unterschiedlich ausgeprägt. Das tolle ist: Jeder Mensch kann seine Resilienz trainieren! Das geht natürlich nicht von heute auf morgen und es bedarf zunächst einer besonderen Aufmerksamkeit, um eigene „Baustellen“ zu identifizieren und dann achtsam daran zu arbeiten.

Doch was ist eigentlich das besondere an resilienten Menschen?

Hier kommt nun Resi ins Spiel, die über ganz besondere Elementarkräfte verfügt. Das Zusammenspiel dieser unterschiedlichen Kräfte macht sie zu so etwas wie einer Superheldin.





# Akzeptanz

## Tipp Nr. 1: Akzeptanz

Hierbei handelt es sich um eine der wichtigsten Fähigkeiten zu innerem Glück und Zufriedenheit. Es gibt Situationen, bei denen es nicht in unserer Macht liegt, sie zu verändern – aus welchem Grunde auch immer.

Dann ist es hilfreich, eine solche Situation oder Begebenheit so anzunehmen, wie sie ist. Das heißt im Übrigen nicht, dass man sie gut finden muss. Es lohnt sich nur einfach nicht dagegen anzukämpfen, da dies nur unnötig Energie verschleißt und zu Frustration führt.

Akzeptanz gilt auch auf der persönlichen Ebene: Sich so zu akzeptieren und wertzuschätzen, wie man ist oder aber zu akzeptieren, dass bestimmte Fähigkeiten vielleicht zum jetzigen Zeitpunkt **noch** nicht so, wie gewünscht, eingesetzt werden können oder noch weiterentwickelt werden müssen.



# Hol Dir Hilfe

## Tipp Nr. 2: Netzwerk und Beziehungen

Halte Kontakt zu anderen Menschen und pflege Beziehungen. Dabei ist die Anzahl der Freundschaften oder Kontakte nicht wichtig. Es reicht aus, mindestens eine wichtige Bezugsperson in seinem Leben zu haben. Hierbei spielt die Fähigkeit, bei Bedarf Unterstützung annehmen zu können eine wichtige Rolle.



# Jammern hilft nicht!

## Tipp Nr. 3 : Richte Deinen Fokus auf die Lösung

Frei nach dem Motto „Jammern hilft nicht!“ gilt es, den Fokus in Richtung Lösung auszurichten, statt dem alten und wenig Hilfreichen verhaftet zu bleiben. Hilfreich hierbei ist es, eigene Handlungsspielräume zu erkennen und auszuprobieren. Manchmal gibt es nicht die „eine“ richtige Lösung. Sinnvoll ist dann die Suche nach weiteren alternativen Lösungsmöglichkeiten und sich evtl. für die zweitbeste Lösung zu entscheiden. Kompetenzen wie Offenheit, Neugierde sowie die Fähigkeit zum Perspektivwechsel unterstützen bei der Entwicklung neuer Denk- und Verhaltensweisen.



# Think Pink!

## **Tipp Nr. 4: Realistischer Optimismus**

Hierbei geht es weniger darum, die Welt durch die rosaroten Brille zu betrachten. Vielmehr ist ein gesunder Optimismus gefragt, ähnlich der Metapher mit dem halbvollen/halbleeren Glas. Unter gesundem Optimismus verstehe ich, den Blick immer auch auf das zunächst wenig Offensichtliche auszurichten. Jede Situation kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Und in jeder Situation steckt auch immer eine gute Seite. Hier hilft die Frage: Wozu ist das jetzt gut? Dies verändert den Fokus und unterstützt dabei, in einen guten Zustand zu kommen.

Resiliente Menschen zeichnen sich durch eine positive Weltsicht und ein positives Selbstkonzept aus. Sie sind sich eigener Kompetenzen bewusst und haben gleichzeitig einen Blick für die Fertigkeiten, Talente und Begabungen anderer.



# Was geht in mir vor?

## **Tipp Nr. 5: Schule Deine Selbstwahrnehmung**

Eine gute Selbstwahrnehmung ermöglicht es, in bestimmten Situationen die eigenen Körpersignale zu spüren und mit deren Hilfe eine Situation besser einschätzen zu können. Man spricht hier auch von einem „Körperecho“, welches Signale aussendet. Oftmals sendet der Körper bereits eindeutige Signale aus, die unser Verstand noch nicht erfasst hat. Man spricht auch von „somatischen Markern“, die für die Gesundheit eine wichtige Rolle spielen, da sie oftmals die ersten Boten für aufkommenden innerlichen Stress sind. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass überhaupt ein flexibler Umgang mit Stress möglich ist.



# Wer bin ich?

## **Tipp Nr. 6: Selbstreflexion**

Diese Fähigkeit ermöglicht es Dir, Dein eigenes Verhalten aus einer Art „Meta-Perspektive“ heraus zu betrachten. Dabei nimmst Du eine Beobachterrolle ein und analysierst quasi wie von außen eine Situation oder ein Verhalten.

Es geht bei der Selbstreflexion nicht nur um die Fragen warum Du auf Dinge in einer bestimmten Art und Weise reagierst, sondern auch um Beobachtung und Bewertung eigener Gedanken und Gefühle.



# Yes I can!

## Tipp Nr. 7: Selbstwirksamkeit

Sie zählt mit zu den entscheidenden Faktoren darüber, wie Du Stress-Situationen erlebst und verarbeitest. Hier geht es darum, ins Tun zu kommen und das Ruder selbst in die Hand zu nehmen. Das setzt voraus, dass Du die Verantwortung für Dein Handeln übernimmst. Auch hier gilt: Verlasse die Opferrolle und sei Gestalterin Deines Lebens. Das fühlt sich nicht nur besser an sondern verleiht Dir auch mehr Kraft.

Je handlungsfähiger Du Dich fühlst, desto weniger hilflos siehst Du Dich einer Situation ausgeliefert.

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, bestimmte Situationen kompetent meistern zu können. Es erzeugt ein Gefühl von subjektiver Kompetenz und hat Auswirkungen auf Deinen WahrnehmungsfILTER, Dein Wertesystem und Deine Motivation.



*So, dass waren erstmal die wichtigsten Fähigkeiten  
– meine Elementarkräfte – die mir zu meiner  
Superkraft verhelfen. Diese Kräfte liegen auch in  
Dir und Du kannst sie trainieren.  
Ich verrate Dir aber noch ein paar weitere Tipps,  
die Dir dabei helfen in Deiner Kraft zu bleiben...*

## Tipp Nr. 8 Change it - Love it - Leave it

Es gibt immer wieder Situationen, die wir nicht toll finden. Und oft lehnen wir solche Situationen ab und kämpfen dagegen an. Hier ist es wichtig, sich die Situation genau anzusehen und zu analysieren, ob es eine Möglichkeit der Veränderung gibt. Daher betrachte eine jede Situation unter dem folgenden Aspekt:

1. Kannst Du etwas verändern?

→ Die Antwort lautet **JA** → **Change it**

Dann versuche es. Sieh genau hin, wo Du einen Hebel ansetzen kannst. Und gehe in die Veränderung oder hole Dir Leute dazu, um Dinge neu anzuschieben und in die Veränderung zu gehen.

→ Die Antwort lautet **Nein** → **Love it**

Es gibt keine Möglichkeit etwas zu verändern, etwa weil äußere Rahmenbedingungen es nicht zulassen? Dann versuche, das Positive in der Situation zu sehen und/oder ändere Deine Einstellung dazu.

Beispiel: Du bist unzufrieden mit Deiner Arbeitssituation. Du hast versucht, etwas zu ändern, aber es gelingt Dir nicht, weil die notwendige Unterstützung von außen fehlt. Gleichzeitig möchtest Du Dich nicht um eine neue Tätigkeit bemühen.

Dann frage Dich: Was ist (trotzdem) gut an meiner Arbeitssituation? Welche Vorteile bringt sie mir? Welche Dinge bereiten mir Freude und geben mir etwas? (z.B. Bestätigung, regelmäßiger Urlaub, nette Kolleg\*innen, ein finanzielles Polster)

Dann akzeptiere, dass Du **IM MOMENT** nichts ändern kannst und richte Deinen Fokus auf die Aspekte, die immer noch gut sind.

→ Die Antwort lautet **Nein** → **Leave it**

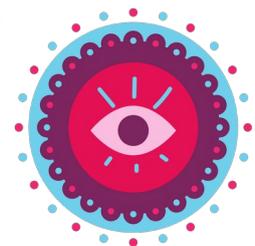
Wenn Dir beides nicht möglich ist, dann bleibt Dir noch die Möglichkeit, die Situation zu verlassen. Wichtig ist nur: **Treffe bewusst eine Entscheidung!** Gehe damit in die **Selbstwirksamkeit** und verlasse die Opferrolle.

Und wenn Du – aus welchem Grunde auch immer – keine dieser Möglichkeiten für Dich nutzen kannst, dann gehe zurück zu meinem Tipp Nr. 1: **Akzeptanz**. In diesem Fall bedeutet das: Akzeptiere, dass Du **IM MOMENT** die Situation weder lieben, noch verlassen, noch verändern kannst oder willst.

### **Tipp Nr. 9 : Aufmerksamkeitslenkung**

Auch hierbei geht es darum, Deinen Fokus auf die Dinge zu lenken, die schön sind und gut laufen. Manchmal verlieren wir das aus den Augen, vor allem, wenn wir uns über längere Zeit im Stress bewegen.

Nimm Dir im Laufe des Tages immer mal wieder einen Augenblick Zeit. Atme tief durch. Nimm die Menschen und die Umgebung um Dich herum wahr und frage Dich: Was kann ich genau jetzt in diesem Moment an schönen Dingen wahrnehmen? Welche schönen Momente und Begegnungen gab es heute schon? Vielleicht das nette Lächeln der Verkäuferin an der Kasse? Oder die hilfsbereite Kollegin? Oder der kurze Fußmarsch, bei dem ich frische Luft schnappen konnte?



### **Tipp Nr. 10: Dankbarkeit**

Praktiziere Dankbarkeit. Vielleicht hast Du schon einmal davon gehört. Aber wie soll das gehen?

Hierfür nimmst Du Dir am besten gegen Ende des Tages kurz vorm zu Bett gehen ein paar Minuten Zeit und lässt noch einmal den Tag vor Deinem geistigen Auge ablaufen. Wir im vorangegangenen

Tippe richtigst Du die Aufmerksamkeit auf die guten Dinge, die der Tag für Dich bereitgehalten hat. Und frage Dich nun: Wofür bin ich dankbar?

Richte dabei auch die Aufmerksamkeit auf die scheinbaren Selbstverständlichkeiten: Die heiße Dusche, die Du Dir täglich gönnst; Menschen, auf die Du Dich verlassen kannst; Dein verlässliches Einkommen; die Vorfreude auf den nächsten Urlaub oder das Treffen mit einer guten Freundin...

Dankbarkeit zahlt ein auf die Fähigkeit zum Optimismus und lässt sich gut mit Hilfe eines Dankbarkeitstagebuches trainieren. Trage hier jeden Abend drei bis fünf Dinge ein, für die Du dankbar bist.

### **Tippe Nr. 11: Bewegung**

Ja, vielleicht kannst Du es nicht mehr hören und bekommst sofort ein schlechtes Gewissen, wenn Du diesen Tippe liest... Denn eigentlich weißt Du es ja selber. Und gleichzeitig darfst Du Dir genau jetzt, in diesem Moment, die Erlaubnis geben, Dich mehr zu bewegen. Dabei musst Du nicht gleich zur Sportskanone mutieren! Es reicht aus, sich moderat zu bewegen.



Nimm Dir Zeit für Dich und betrachte es als ein Geschenk an Dich selbst, wenn Du Dir einen Spaziergang durch den Park oder Wald gönnst. Durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Und nicht nur das: Durch Bewegung werden Endorphine ausgeschüttet – Glückshormone, die Dein Körper selber produzieren kann, wenn Du ihn entsprechend unterstützt.

Es ist auch hilfreich, wenn Du alltägliche Wege aus eigener Muskelkraft bewältigst, also die Treppe statt des Fahrstuhls benutzt, dass Auto ganz bewusst einen Straßenzug entfernt von Deinem Ziel parkst oder eine Bushaltestelle früher aussteigst. Diese kleinen Bewegungseinheiten bringen eine ganze Menge – vor allem, wenn Dir die Zeit oder Muße zum Sport fehlt.

### **Tippe Nr. 12: Atmen**

Das klingt jetzt möglicherweise banal – denn was sonst sollt Du tun? Nicht atmen geht ja wohl schlecht...

Das Atmen im Sinne der Empfehlung meint: ganz bewusst atmen. Ganz oft ist es nämlich so, dass wir es nur oberflächlich und – im wahrsten Sinne des Wortes – kurzatmig tun.

Nimm Dir für einen Moment Zeit und beobachte Deinen Atem.

Teil 1:

Lenke Deine Aufmerksamkeit dabei zunächst auf den Bauch und spüre, ob Du hier eine Atembewegung wahrnimmst. Im nächsten Schritt lenke Deine Wahrnehmung auch auf den Brustkorb im Bereich Deiner unteren Rippen. Bewegt sich dieser Bereich beim Atmen? Ist die Bewegung deutlich zu spüren oder eher weniger? Im nächsten Schritt beobachtetest Du den Bereich unterhalb des Schlüsselbeins. Hier befinden sich die oberen Spitzen Deiner Lungenflügel. Spüre auch hier ganz aufmerksam hinein und nimm wahr, ob und wie sich dieser Bereich bei Deiner Atmung bewegt.

Teil 2:

Atme nun ganz bewusst in die eben beschriebenen Bereiche Deiner Lunge ein und aus. Nimm ganz gezielt die Atembewegung wahr, die dabei entsteht. Du kannst bei dieser Übung ganz bewusst

Deine Hände auf die entsprechenden Regionen legen, um die Lenkung des Atmens zu unterstützen.

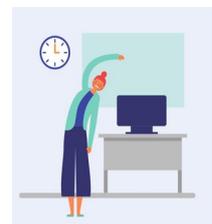
Teil 3:

Die vorherigen Schritte dienten zur Vorbereitung und Sensibilisierung auf diesen dritten Teil. Diesen Teil kannst Du künftig auch ohne die ersten beiden Schritte durchführen. Nimm Dir hierfür täglich Zeit. Setze Dich dabei hin und beobachte Deinen Atem. Dafür reicht bereits eine Minute aus.

Bei dieser Übung setzt Du gewissermaßen für einen Moment einen Reset-Knopf in Deinem Gehirn. Gleichzeitig kommt für einen Moment Dein gesamter Organismus zur Ruhe. Das tiefe Ein- und Ausatmen wirkt sich regulierend auf das Nervensystem aus und bringt Dich zur Ruhe. Stress hat in diesem Moment keine Chance, seine negative Wirkung zu entfalten.

### **Tipp Nr. 13: Mikropausen für Zwischendurch**

Gönne Dir spätestens alle 50 Minuten eine Mikropause und aktiviere dabei Dein System. Das sorgt für einen entspannten Geist und bringt Sauerstoff und Energie in Deinen Organismus.



#### ➤ **Aktivierungsübungen für die Mini-Pause**

- **Abklopfen** von Armen, Beinen, Oberkörper, Kopfhaut, Gesicht

Ziel:

*Lockerung und Aktivierung der Muskulatur; Verbesserung der Durchblutung*

*Säule: Selbstwirksamkeit*

- **Böxeln**

*Arme anwinkeln, leicht in die Knie gehen, Bauch und Po anspannen und beide Arme abwechselnd blitzschnell vor- und zurückbewegen*

Ziel:

*Aktivierung des gesamten Organismus innerhalb von 30 Sekunden; Verbesserung der Durchblutung; Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff*

*Säule: Selbstwirksamkeit*

- **Bürostretching**

*Dehnübungen für Nacken- und Schulterbereich, Arme, Beine, Körperseiten*

Ziel:

*Aktiviert und entspannt zugleich, Verbessert die Durchblutung*

### **Tipp Nr. 14: Meditation**

Meditation hilft Dir dabei, Dich zu fokussieren und einen klaren Geist zu behalten bzw. zu erlangen. Gönne Dir täglich ein paar Minuten. Deine Meditation kannst Du kombinieren mit der Beobachtung Deines Atmens. Bei der Meditation geht es nicht darum, über einen längeren Zeitraum an „nichts“ zu denken. Mit diesem Ziel würdest Du vermutlich schnell frustriert aufgeben.



Meditation dient vielmehr dazu, den eigenen Geist zur Ruhe zu bringen. Dabei richtest Du Deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt – z.B. Deinen Atem und beobachtest, wie er ein- und ausströmt, wie sich dabei die Atemluft anfühlt, kühl ein- und erwärmt wieder ausströmt. Gedanken dürfen

während dessen kommen und gehen. Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr, beobachte sie für einen Moment und lasse sie wieder ziehen...

Meditation kann sich auch auf ein Objekt ausrichten, z.B. eine Kerze, ein Bild oder eine Blume. Sie kann sich auf einen Ton oder ein gesungenes Mantra ausrichten, Meditation kann auch in Bewegung ausgeführt werden, z.B. bei der Geh-Meditation

### **Tipp Nr. 15: Ressourcentankstelle - Verabrede Dich mit Dir selbst**

Trage Dir hierzu einen verbindlichen Termin in Deinen Kalender ein. Überlege Dir, was Deine Ressourcen stärkt: ein Bad in der Wanne, mit Freunden ausgehen, ins Museum gehen, ein Kinobesuch, kochen, essen gehen, basteln, lesen, tanzen, Zeit mit der Familie... was auch immer es ist, nimm Dir die Zeit dafür. Und wie eingangs gesagt: Plane sie ganz bewusst ein, denn sonst kommen Deine Bedürfnisse möglicherweise wieder einmal unter die Räder.



Ich möchte Dich einladen, diese Tipps auszuprobieren. Wichtig ist es, wie bei allen Dingen, dabei zu bleiben und sich regelmäßig Zeit zu nehmen **auch als Wertschätzung gegenüber Dir selber**. Hab viel Freude mit den Übungen und spüre, wie Du damit Deine Superkräfte aktivieren kannst!

Deine Susanne



**SUSANNE COERS**  
SUPERKRAFT RESILIENZ

---

Coaching | Training | Beratung

Rischkamp 1  
29342 Wienhausen  
Mail@Susanne-Coers.de  
Www.Susanne-Coers.de