



Christian Molnar

Be the happiest you can be!

So steigern Sie Ihre emotionale Widerstandskraft!

- Zehn wirkungsvolle Resilienztipps -

Tipp 1:

Akzeptieren Sie Veränderungen in Ihrem Leben und schenken Sie nur Themen Energie, die Sie auch tatsächlich selbst verändern können. Alles um uns ist ständig in Bewegung und im Wandel. Das ist auch gut so, denn erst dadurch kann Neues entstehen. Erst dadurch können sich neue Chancen eröffnen. **Betrachten Sie eine Krise als Wendepunkt!** Das Gesetz der Polarität besagt, dass nichts ohne seinen Gegenpol existieren kann. Das ist die Idee von Yin und Yang! Helligkeit kann es nur geben, wenn es auch Dunkelheit gibt. Entspannung ist nur möglich, wenn es auch die Phase der Anspannung gibt. Nachdem alles in Bewegung und im Wandel ist, folgt auf eine schwierige Lebenssituation wieder eine Aufwärtsbewegung. Nützen Sie diese und nehmen Sie vor allem in Krisenzeiten eine bewusste Neuausrichtung Ihres Lebens vor!

Tipp 2:

Bleiben Sie nicht bei der Analyse des Problems hängen! Sonst werden Sie noch mehr, als Sie es ohnehin schon sind, zum Experten für Ihr Problem. **Es sind die Lösungen, die Sie weiterbringen!** Und das Finden von Lösungen findet in einer anderen Gehirnregion statt, als das Analysieren von Problemen.

Ändern Sie auch ganz bewusst den Blickwinkel auf das Problem. Wie würde jemand anderer Ihr Problem beschreiben? Sie werden sehen, dass es viele Möglichkeiten gibt, wie man auf eine Situation blicken kann. Und genauso viele Lösungen. **Also, lösen Sie sich von Ihrem Problem!**

Denken Sie an schwierige Situationen, die Sie bereits gemeistert haben. Reflektieren Sie, **wie Sie die Krisen der Vergangenheit bewältigt haben.** Damit erkennen Sie, über welche Fähigkeiten und Ressourcen Sie verfügen und vor allem auch, dass Sie es schaffen können. Das stärkt Ihre Zuversicht! So eröffnen Sie sich neue Lösungswege.

Tipp 3:

Resiliente Menschen haben ein **starkes Selbstwertgefühl.** Vielleicht haben Sie gerade eine schwierige Zeit. Vielleicht gelingt Ihnen wenig. Aber Sie sind nicht das Problem! Sie sind nicht die Rückschläge! Sie sind unendlich viel mehr als das! Und vor allem sind Sie **ein wertvoller und liebenswerter Mensch!**

Tun Sie sich daher etwas Gutes! Achten Sie besonders in schwierigen Lebenssituationen darauf, dass Sie so viele freudige Momente erleben, wie möglich. Sie essen gerne Eis, lieben Kinobesuche, gehen gerne im Wald spazieren? Na dann los! Lassen Sie es sich richtig gut gehen!

Tipp 4:

Nicht alles läuft immer so, wie wir es gerne hätten! So ist das Leben ganz einfach. Richten Sie Ihren Blick auf **die guten Seiten von Dingen und Situationen**. Damit ist nicht gemeint, etwas, das nicht in Ordnung ist, schönzureden. Das wäre eine falsch verstandene Art von positivem Denken. Sehen Sie die Herausforderung einer Situation und was konkret für Sie zu tun ist. Was können Sie daraus lernen? Lassen Sie auch Trauer und Wut zu. Akzeptieren Sie diese primären Gefühle zunächst und entwickeln Sie eine Strategie, die Sie emotional weiterbringt.

Die Studien des Sozialpsychologen Martin Seligmann zeigen sehr deutlich: **Optimisten sind gesünder und leben deutlich länger als Pessimisten**. Zudem fand er heraus, dass optimistische Menschen sich selbst als die Ursache von Erfolg und erfreulichen Ereignissen sehen, während sie für Misserfolge und unangenehme Situationen eher äußere Umstände verantwortlich machen. Nehmen Sie die Dinge in die Hand. Werden Sie zur Ursache für Ihren Erfolg!

Es ist nicht eine Situation, die uns ein schlechtes Gefühl gibt, sondern unsere Gedanken, die Bewertung der Situation und unsere Reaktion darauf. Ein negatives Ereignis ist zunächst nicht mehr als das. Erst wir geben dem ganzen eine Bedeutung ... oder auch nicht. **Lernen Sie, Ihre eigenen Gedanken zu beobachten**. Man spricht hier vom inneren Beobachter. Mit dieser einfachen Technik sind Sie in der Lage, Ihre Gedanken ganz bewusst wahrzunehmen und zu bemerken, wenn ihr Gedankenkarussell in Bewegung gerät. Stoppen Sie es, bevor es sich immer schneller dreht und ihre Welt aus den Angeln hebt! Nehmen Sie nicht alles, was in Ihrem Kopf vorgeht, immer ernst!

Tipp 5:

Der wichtigste Punkt überhaupt: Schaffen Sie sich ein **stabiles soziales Umfeld!**

Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen! Überlegen Sie, welche Menschen Ihnen gut tun? Mit wem haben Sie richtig Spaß und können genauso ein ernstes, tiefschürfendes Gespräch führen. Bleiben Sie in Kontakt mit diesen Menschen, denn Sie sind offenbar gut für einander. Ich weiß! Manchmal ist es schwierig, den Komfort und die Sicherheit des heimischen Sofas zu verlassen. Vor allem dann, wenn es einem nicht so gut geht. Aber die Menschen, von denen ich gerade spreche, kümmert das wenig. Die wollen Sie so, wie Sie sind. Authentisch! Nachdenklich, unendlich fröhlich, fallweise gebeutelt von den Stürmen des Lebens und mit diesem liebenswerten, kleinen Sprung in der Schüssel. Das mögen Ihre richtigen Freunde an Ihnen! Und Sie hören Ihnen gerne zu. Und nehmen Sie in den Arm. Oder auf den Arm. Was halt gerade notwendig ist. **Dazu sind Freunde da!** Und danach fühlen Sie sich besser. Viel besser. Garantiert!

Die wichtigste Freundschaft ist die **Freundschaft mit sich selbst**. Sie ist die Basis für gute Beziehungen zu anderen. Verläuft Ihr **innerer Dialog** in einem Ton, bei dem alle Freunde schon längst Reißaus genommen hätten? Dann ziehen Sie sich selbst hinunter. Und das haben Sie nicht verdient! Achten Sie darauf, dass Sie sorgsam und liebevoll über sich denken und mit sich selbst kommunizieren.

Akzeptieren Sie sich selbst mit Ihren Stärken und Schwächen.

Tipp 6:

Seien Sie dankbar! Dankbarkeit richtet unsere Aufmerksamkeit auf das Schöne und Positive in unserem Leben. Statt Mangel nehmen wir Fülle wahr! Wir erkennen, dass jeder Tag von unzähligen Ereignissen erfüllt ist, die uns gut tun und für die wir dankbar sein können.

Energie folgt der Aufmerksamkeit und fließt dahin, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten. Wir nehmen daher vermehrt die Dinge wahr, auf die unsere Dankbarkeit gerichtet ist und ziehen diese wiederum umso mehr in unsere Gedankenwelt und unser Leben.

Tipp 7:

Ein enger Zusammenhang besteht zwischen Dankbarkeit und dem **Gesetz der Resonanz**. Dieses besagt: Gleiches zieht Gleiches an! D.h. wir ziehen vorwiegend Dinge an, mit denen wir gleich oder sehr ähnlich schwingen. Das positive Bewusstsein, das wir durch Dankbarkeit erzeugen, erhöht unsere Schwingung. Diese positive Schwingung tritt wiederum mit der Außenwelt in Resonanz und zieht noch mehr von dem in unser Leben, was wir uns wünschen. Es besteht daher ein untrennbarer Zusammenhang zwischen Ihrer Gedanken- und Gefühlswelt und dem, was Ihnen im Außen widerfährt.

Achten Sie daher auf Ihre Gedanken!

Tipp 8:

Seien Sie achtsam! Versuchen Sie, Achtsamkeit in Ihren Tag zu integrieren. Meditation und Yoga sind hier sehr hilfreich. Seien Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit auch bei alltäglichen Tätigkeiten. Das kann man gut trainieren. Der Zen-Meister Suzuki Roshi hat das so ausgedrückt: „Wenn du den Reis wäschst, dann wasch den Reis. Wenn du Karotten schneidest, schneid Karotten. Und wenn du die Suppe umrührst, dann rühr die Suppe um ...“ Nützen Sie diese alltäglichen Tätigkeiten, um sich eine kleine Auszeit von der Hektik des Tages und dem Strom Ihrer Gedanken zu gönnen.

So bleiben Sie in Ihrer Mitte. Dort sind Sie **kraftvoll und handlungsfähig** und können gute Entscheidungen treffen.

Tipp 9:

Achten Sie auf eine gute **Balance zwischen Gegenwart und Zukunft!** Nehmen Sie sich bewusst im Hier und Jetzt wahr, ohne dabei die Planung der Zukunft zu vernachlässigen. Die Beschäftigung mit der Zukunft soll absichtsvoll sein. Keinesfalls sollen Ihre Gedanken ziellos um diffuse Ängste und unklare Zukunftserwartungen kreisen. Es geht hier um klare Zielformulierung.

Entwickeln Sie eine **Vision von sich selbst** und Ihrem Leben, die kraftvoll genug ist, um **starke Emotionen** in Ihnen zu wecken. Dann haben Sie auch die Entschlossenheit und den Mut, Ihre Vision umzusetzen.

Setzen Sie sich erreichbare Ziele und verfolgen Sie diese konsequent, statt unerreichbaren Zielen nachzujagen und dabei nur Energie zu verlieren! Treffen Sie Entscheidungen. Etwas zu tun ist in jedem Fall besser, als reglos zu verharren. Beim Segeln sagt man: Ein Boot muss in Fahrt bleiben! Ganz besonders in stürmischer See. Dann refft man die Segel und es geht weiter. Ein Boot das sich nicht bewegt, ist manövrierunfähig und der Wucht von Wind und Wellen völlig schutzlos ausgeliefert. Werden Sie daher in der Krise aktiv und suchen Sie nach Auswegen! So bekommen Sie die **Kontrolle über ihr Leben** zurück.

Tipp 10:

Bewegung und Ernährung: „In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist“, sagten schon die Römer. Teresa von Ávila meinte: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Gut, das war nicht gerade gestern, aber es stimmt noch immer. Angenommen, es läuft gerade richtig gut bei Ihnen. Alles klappt ... Ihre Beziehung verläuft harmonisch, die Kinder sind lammfromm. Sie haben den neuen, langersehnten Job. Die verdiente Gehaltserhöhung ... Sehen Sie das Bild? Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie stopfen täglich Pommes, Hamburger und Pizza in sich hinein und spülen das Ganze mit gezuckerten Getränken hinunter. Dann werden Sie die glücklichen Ereignissen in Ihrem Leben nur genießen können, wenn Sie unendlich robust sind und Fett und Zucker in einem Maße verarbeiten können, wie kaum ein anderer. Gut, es besteht die Möglichkeit, dass Sie dazu in der Lage sind. Man kann es probieren. Oder auch nicht. Das Interessante daran - Wenn Sie Ihrem Körper verschiedenste Nahrungsmittel anbieten, dann will er plötzlich mehr davon. Dann werden Sie sehr bald wieder eine **natürliche Lust auf all das haben, was Ihnen gut tut**. Und das können gelegentlich durchaus Pommes, vierfach geräucherter Tofu oder Schweinebraten sein.

Ganz genauso funktioniert es mit der Bewegung. Sobald Sie Ihren Körper bewegen, will dieser mehr davon. **Bleiben Sie in Bewegung** und machen Sie es sich einfach. Sie haben keine Zeit, stundenlang Sport zu treiben? Gut, dann nehmen Sie doch öfter mal die Stiege, als die Rolltreppe oder den Lift. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen. Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuß. So bauen Sie kleine sportliche Einheiten in Ihren Tag ein, die sich schnell summieren. Sie werden den Erfolg sehr rasch bemerken!

Mehr Informationen zum Thema Resilienz finden Sie auf meiner Website
www.christianmolnar.at

Kontaktieren Sie mich!

Email: info@christianmolnar.at

Telefon: **+43 699 108 62 339**

Erarbeiten wir gemeinsam Ihre ganz persönliche Resilienzstrategie!

Ich freue mich darauf, Sie in einem meiner Seminare und Workshops oder im persönlichen Coaching zu begrüßen. Neben Gruppentrainings sind auch Einzeltrainings möglich.