

## 12 Tipps für mehr Widerstandskraft

### »» 1. Akzeptiere den Wandel als etwas, das zum Leben gehört!

Es ist etwas anderes, ob du Wandel nur hinnimmst oder ob du ihn wirklich akzeptierst. Noch besser ist es, die Veränderungen zu begrüßen. Sie machen das Leben schließlich spannend, sie machen es zu einem großen Abenteuer.

### »» 2. Betrachte Krisen nicht als unüberwindbare Probleme!

Krisen sind oft Wendepunkte im Leben. Oder sie sind schwierige Situationen, die vorübergehen. Sie sind jedenfalls kein Grund, um in Schockstarre zu verfallen.

### »» 3. Glaube an deine Ziele und dein Können!

Hast du realistische Ziele heißt das, dass du diese Ziele mit deinen Fähigkeiten erreichen kannst. Allein der Glaube daran ist wie ein Schutzschild gegenüber Krisen.

### »» 4. Triff aktiv Entscheidungen und verlasse die Opferrolle!

Manche Menschen schieben ihr Leben lang alles Schlimme, das ihnen passiert, auf die Kindheit oder die Umstände oder sonst irgendetwas, das sie tatsächlich oder angeblich nicht ändern können. Eine solche Opferrolle bringt dich nirgendwohin. Die Vergangenheit ist vergangen. Triff deine Entscheidungen! Heute! Sie allein bestimmen darüber, wo du morgen und übermorgen sein wirst.

## »» 5. Sieh die Dinge aus einer langfristigen Perspektive!

Weite dein Sichtfeld. Statt nur den heutigen Tag oder eine Woche oder einen Monat zu sehen, solltest du weit darüber hinausblicken. Das heißt NICHT, wichtige Handlungen zu verschieben. Es heißt, sich klar darüber zu werden, wie viel du mittel- und langfristig verändern kannst.

## »» 6. Baue soziale Beziehungen auf!

Gute Freunde und Bekannte sind ein Netzwerk, das dir in schweren Zeiten hilft. Ganz wichtig sind positiv denkende Menschen. Weißt du, dass du solche Beziehungen hast, schenkt dir das eine Menge Gelassenheit.

## »» 7. Achte auf dich selbst!

Vergiss nie deine Bedürfnisse. Sie zu befriedigen, ist wichtig für dein seelisches Gleichgewicht und auch für dein körperliches Wohlbefinden. Nimm Warnsignale – zum Beispiel Schlafstörungen – ernst und steuere rechtzeitig gegen.

## »» 8. Denke positiv über dich!

Egal, was andere über dich sagen oder denken: Du selbst kennst dich am besten. Gehe freundlich mit dir um, verzeihe dir Fehler und sei stolz auf deine Stärken und auf das, was du schon alles erreicht hast.

## »» 9. Reflektiere über die Krisen, die du schon erlebt hast!

Wichtig dabei: Reflektieren heißt NICHT endlos grübeln! Es dient einfach dazu, dir klarzumachen, was du schon alles bewältigt hast und welche Ressourcen du besitzt.

»» **10. Akzeptiere deine Niederlagen!**

Du solltest nicht jede Niederlage in einen Sieg umdeuten. Manchmal hast du eben einfach verloren. Das zuzugeben – auch vor dir selbst – zeugt von Größe.

»» **11. Sei immer lösungsorientiert!**

Fokussierst du dich auf die Lösung, tritt das Problem als solches automatisch in den Hintergrund. Du gewinnst permanent an Wissen und Erfahrung. Das macht auch das Spektrum möglicher Lösungen immer breiter.

»» **12. Suche aktiv nach neuen Herausforderungen!**

Mit Herausforderungen fertig zu werden, ist das eine. Aber suche auch aktiv solche Herausforderungen. Du kannst an ihnen wachsen und es zahlt sich aus, wenn Krisen kommen, die du dir nicht ausgesucht hast.