

allem aber werden Sie ein Grundprinzip kennenlernen, mit dem Sie, wenn Sie es einhalten, entscheidend an Stärke gewinnen.

Resilienz ist keine Frage von Verhalten

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, Resilienz sei durch reines Verhaltenstraining zu erreichen. Psychische Widerstandskraft ist keine Verhaltensweise, sie ist etwas Substanzielles. Psychisch stark zu werden heißt nicht, an seinem Verhalten zu arbeiten, sondern an seiner Haltung. Einer Haltung dem Leben, den Menschen und sich selbst gegenüber.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch zeigen, was dies konkret bedeutet, und Ihnen ein neues Verständnis von Gesundheit vermitteln. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es

eigentlich nicht viel braucht, um gesund und leistungsstark zu sein – und warum es vielen Menschen so schwerfällt, dieses wenige zu leben.

Gesundes Leben findet nicht an der Oberfläche statt

Erinnern Sie sich noch an die Momente in Ihrem Leben, in denen Sie das Gefühl hatten: Ja, das ist es. Das ist richtig! Momente der inneren Wahrheit, in denen Sie wussten, dass das, was war, richtig war? Und erinnern Sie sich, wie Sie sich in diesen Momenten gefühlt haben?

Menschen, die aufgrund geringer Resilienz zu mir in die Beratung kamen, kannten diese Momente nicht mehr. Sie haben vergessen, wie es sich anfühlt, man selbst zu sein – oder

sie waren nicht mutig genug, das, was sie fühlten, auch zu leben.

Wenn Sie psychisch stark werden wollen, dann sollte Ihnen Folgendes bewusst sein:

Resilienz entsteht überall dort, wo Begegnung mit der Wahrheit ist. Wo ein Dialog herrscht und wo dem, was ist, auf Augenhöhe begegnet wird. Resilienz ist die Fähigkeit, zu sich und zu dem, was ist, zu stehen.

Sie geht dort verloren, wo Begegnung und Authentizität fehlen. Wo Realitäten ignoriert, wo das, was ist, missachtet wird.

Jeder Mensch kann „resilient“ werden – wenn er sich auf den Weg zu sich selbst macht und ein authentisches Leben beginnt. Dieses Buch soll Ihnen helfen, zu Ihrer Substanz zu finden, um selbst dem stärksten

Sturm standhalten zu können. Es soll Ihnen keine neue Verhaltensweise vermitteln, sondern Ihnen helfen, zu einer neuen Haltung zu finden. Einer Haltung, die Sie durch Ihr Leben trägt und Ihnen hilft, einen festen Stand zu entwickeln – eine Haltung, die nichts anderes ist als Ausdruck von dem, was Sie wollen und wer Sie sind.

Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen, dann ist nicht selten das eigene Lebensalter ein Thema: „Meinen Sie, dass in meinem Alter noch was zu machen ist?“, ist die häufige Frage, die auf der einen Seite scherzhaft und auf der anderen Seite ängstlich gestellt wird. „Ja, es ist so lange etwas zu machen, so lange Sie es wollen und bereit sind, die notwendigen Konsequenzen dafür zu ziehen“, ist dann meine Antwort.

Wir können in jedem Alter psychische Widerstandskraft entwickeln und stark werden – nur wird es mit zunehmendem Alter schwerer. Je länger wir leben, desto mehr werden uns Denk- und Verhaltensmuster zur Gewohnheit. Und je älter eine Gewohnheit ist, umso schwerer ist es, diese wieder loszuwerden, da sie meist Teil unseres Selbstverständnisses geworden ist. Diejenigen, die ich beraten habe, haben ihre psychische Stärke – ohne es zu merken – durch falsche Muster verloren. Am Ende konnten sie nicht mehr von dem Muster lassen, weil sie selbst zu dem Muster geworden sind.

Wer seine psychische Widerstandskraft stärken will, der muss wissen, dass er dies nur kann, wenn er wirklich bereit ist, sich