

Modul 11

Zuversicht

Deine Kursleiterin

Gesundheitsexpertin und Lebensfreudestifterin

Karima Stockmann

„Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.“

Oscar Wilde



In der heutigen Einheit beschäftigen wir uns mit dem letzten Finger unserer Resilienz-Hand, unserem Daumen. Und der steht ja für die Zuversicht.

Fokus nicht nur auf den Stress

Viel zu oft haben wir unseren Fokus auf den Stressauslösern. Dabei hat unser Leben doch so viel anderes zu bieten.

Welche Dinge geben dir Kraft? Welche laufen gerade gut für dich? Gibt es etwas, das früher schmerzlich war und das du heute überwunden hast? Was findest du an dir selbst gut? Was sind deine Stärken? Aus welchen Herausforderungen hast du dazu gelernt? Versuche immer wieder diese Dinge bewusst wahrzunehmen.

Die Komposition deines Lebens

Jede einzelne Antwort auf diese Fragen ist ein neuer Ton, ein anderer Rhythmus, in der Komposition deines Lebens.

Aus den vielen einzelnen Tönen entsteht dein ganz persönliches, individuelles Musikstück – und du bist der Komponist.

Mal ist es schneller, mal langsamer, mal dramatisch, mal fröhlich, mal alles zusammen.

Zuversicht beginnt mit der richtigen Wahrnehmung

Das allumfassende, achtsame Wahrnehmen über deine Stressfaktoren und Probleme hinaus ist es, was deine Zuversicht nährt.

Denn das Schöne an der Zuversicht ist, dass sie nicht mit einer rosaroten Optimismus-Brille ins Leben guckt. Sie sagt nicht: „Ach, ist doch alles nicht so schlimm, hab dich nicht so.“ Zuversicht nimmt die Herausforderungen des Lebens ernst und vertraut dennoch darauf, dass es möglich ist, diese Herausforderungen immer wieder zu meistern.

Übung: 10 Dinge, die dich zufrieden machen („Erkenntnis-Liste“)

Diese Übung eignet sich hervorragend, um deinen Fokus auf die positiven Seiten des Lebens und auf deine inneren Stärken zu lenken.

Nimm dir einen Zettel zur Hand und schreibe 10 Dinge auf, die in deinem Leben die wohlklingenden Töne deiner Komposition repräsentieren.

Suche dir dabei vor allem Dinge aus, die ausgerechnet auf Grund zurückliegender Herausforderungen jetzt Teil deines Lebens sind.

Was hast du zum Beispiel dadurch Wichtiges über dich selbst gelernt? Welche neuen Fertigkeiten hast du entwickelt, weil du etwas eher Unangenehmes überwinden musstest? Was hast du geschafft, obwohl dich das Leben mit einer verzwickten Situation ausbremsen wollte? Welche Erfolge konntest du feiern, weil du trotz Schwierigkeiten in einer Angelegenheit nicht aufgegeben hast?

Hausaufgabe

Heute haben wir eine kleine Übung für dich, mit der du Zuversicht auch im Alltag trainieren kannst. Frage dich zusätzlich zu deiner Erkenntnis-Liste jeden Abend vor dem Zubettgehen: „Was ist heute gut gelaufen?“

Gib dir Tag für Tag immer wieder einen „Daumen hoch“ für all deine kleinen und großen Erfolge, Erkenntnisse und sonstigen Zugewinne des Tages!