

DER KLEINE SELBSTCOACH



ISABELLE FILLIOZAT  
JACQUES DE COULON

# RESILIENZ: DIE KUNST, KRISEN ZU MEISTERN

SCORPIO

# SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



ISABELLE FILLIOZAT  
JACQUES DE COULON

# RESILIENZ: DIE KUNST, KRISEN ZU MEISTERN

Aus dem Französischen  
von Claudia Seele-Nyima

**SCORPIO**

Isabelle Filliozat

TEIL 1  
STARK DURCH  
RESILIENZ

*Der Schlüssel zu einem wahrhaft gelingenden Leben ist Resilienz, die Kunst, auch nach einem schweren Schlag wieder aufzustehen und einen Neuanfang zu wagen. Indem wir lernen, seelische Ressourcen aufzubauen und sie abzurufen, können wir aus jedem Umbruch gestärkt hervorgehen.*

*Der kleine Selbstcoach*

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Psychische Widerstandskraft lässt sich trainieren. Auch wenn Misserfolge und Niederlagen uns oftmals zutiefst verletzen oder gar zu einem Bruch in unserem Leben führen, müssen wir uns vor ihnen nicht fürchten. Denn solche Fehlschläge können zu unseren Mentoren werden und uns stärker machen.

Wo auch immer eine Niederlage uns trifft – auf der körperlichen, emotionalen, sozialen oder finanziellen Ebene –, stets ist sie eine Verletzung, ein Bruch im Lauf der Dinge, etwas, das uns in unserem Schwung ausbremst. Oft fällt es uns schwer, einen Fehlschlag zu akzeptieren, und wir versuchen uns dem damit verbundenen Schmerz zu entziehen. Die einen kleiden ihn in Schuldgefühle, die anderen wehren ihn durch Verleugnen oder Aggressivität ab. Und selbst wenn wir uns von der Niederlage erholen und wieder aufstehen, bleibt doch die Erinnerung daran, dass wir gefallen sind.

Dass wir uns Erfolg wünschen, ist ganz natürlich. Aber müssen wir deswegen wirklich vor dem Scheitern weglaufen? Ist ein Leben ohne Niederlagen und einschneidende Veränderungen überhaupt möglich? Nein! Denn jede Erneuerung wird nur durch den Bruch mit etwas Bestehendem möglich; es gibt keine Weiterentwicklung ohne das Loslassen von Vergangenen. Wie wäre es also, wenn wir Fehlschläge und Umbrüche, wie zum Beispiel eine Trennung vom Partner oder eine berufliche Kündigung, einmal unter einem ganz anderen Blickwinkel betrachten würden? Wenn wir sie wertschätzen würden, weil wir aus ihnen lernen, sie zu unseren Mentoren, unseren Lehrern machen?

Worin wir uns üben sollten, ist Resilienz – der Fähigkeit, nach schwierigen Ereignissen wieder aufzustehen und Kraft für den Neubeginn zu schöpfen. Resilienz ist eine Lebenseinstellung, die den Blick zuversichtlich nach vorn lenkt, wenn wir eine Niederlage erfahren haben.

Wir Mitteleuropäer haben ein überwiegend negatives Bild vom Scheitern. Sie melden mit Ihrem Unternehmen Konkurs an? Das beschädigt unweigerlich Ihr Ansehen und die Banken geben Ihnen keinen Kredit mehr. Ganz anders dagegen in den Ver-

einigten Staaten: Ein Unternehmer, der noch nie gescheitert ist, läuft Gefahr, als risikoscheu und somit als wenig vertrauenswürdig zu gelten. Scheitern bedeutet Erfahrung – vorausgesetzt, wir lernen aus unserem Fehlschlag und kapseln uns nicht in unserem Verletztsein ein.



*Nicht wer nie scheitert, ist ein Gewinner,  
sondern wer nie aufgibt.*

EDWIN LOUIS COLE

Jede Niederlage ist unweigerlich eine Zäsur. Und mancher Umbruch wird als Scheitern erlebt. Worauf es ankommt, ist, dass wir uns von den Wechselfällen und Brüchen in unserem Leben nicht dauerhaft schachmatt setzen lassen, sondern alle unsere Ressourcen einsetzen, um gestärkt daraus hervorzugehen und einen Neuanfang zu machen.

## Ein Bruch in meinem Leben

Sei es eine drastische Veränderung im persönlichen Umfeld, ein schmerzhafter finanzieller Einschnitt, eine Trennung im emotionalen oder beruflichen Bereich, in Freundschaften, in der Familie, sei es eine Niederlage bei einem Wettbewerb oder das Scheitern einer Bewerbung, Trauer darüber, dass man eine Sportart oder eine Freizeitbeschäftigung nicht mehr ausüben kann: Brüche sind in unserem Leben allgegenwärtig. Niemand bleibt davon verschont. Denken Sie zunächst an eine Zäsur aus Ihrem Leben und übertragen Sie den hier beschriebenen Prozess des Umgehens mit dieser einschneidenden Begebenheit, sobald Sie ihn verinnerlicht haben, auch auf andere Situationen.

**Stellen Sie sich jetzt eine Situation vor, in der Sie einen bestimmten Bruch, eine Niederlage erlebt haben oder erleben könnten: Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?**

(Unzutreffendes streichen)

Angst/Zorn/Verbitterung/Eifersucht/Freude/Beklommenheit/  
Wut/Raserei/Furcht/Besorgnis/Ruhe/Liebe/Zärtlichkeit/  
Scham/Schuldgefühle/Sonstiges ...

**Und nun zeichnen Sie die gegenwärtige Situation:**

(Sie müssen dafür nicht zeichnen »können«; bringen Sie Ihre Darstellung einfach zu Papier. Es kann ein genaues Bild der verschiedenen beteiligten Personen sein oder eine abstrakte Zeichnung, und sei es nur ein Kreis, ein Kreuz, ein Viereck oder eine Kritzelei.)

## Der Bruch – vorher und nachher

Zeichnen Sie das »Vorher« in die linke und das »Nachher« in die rechte Spalte ein; die gepunktete Linie steht für den Bruch«.



## Eine Zäsur, ein Einschnitt ist immer eine Geburt – zu uns selbst

Erst durch den »Bruch«, den das Einreißen der Fruchtblase symbolisiert, konnten wir überhaupt zur Welt kommen. Dann zwang – bzw. ermöglichte – uns das Durchschneiden der Nabelschnur, allein zu atmen. Dabei tut es den Lungen anfangs weh, wenn sie sich entfalten ...

Einschneidende Veränderungen gehören zum Leben, sie sind notwendig, damit wir immer wieder neu geboren werden – und dabei immer mehr wir selbst werden können.

## UM UNSER EIGENES LEBEN ZU LEBEN, MÜSSEN WIR UNSER ELTERNHAUS VERLASSEN

**Erinnern Sie sich an den Moment, als Sie bei Ihren Eltern ausgezogen sind.**

Ich war ... Jahre alt.

Wie waren die Umstände meines Auszugs?

---

---

---

Diese Gefühle hatte ich damals:

---

---

---