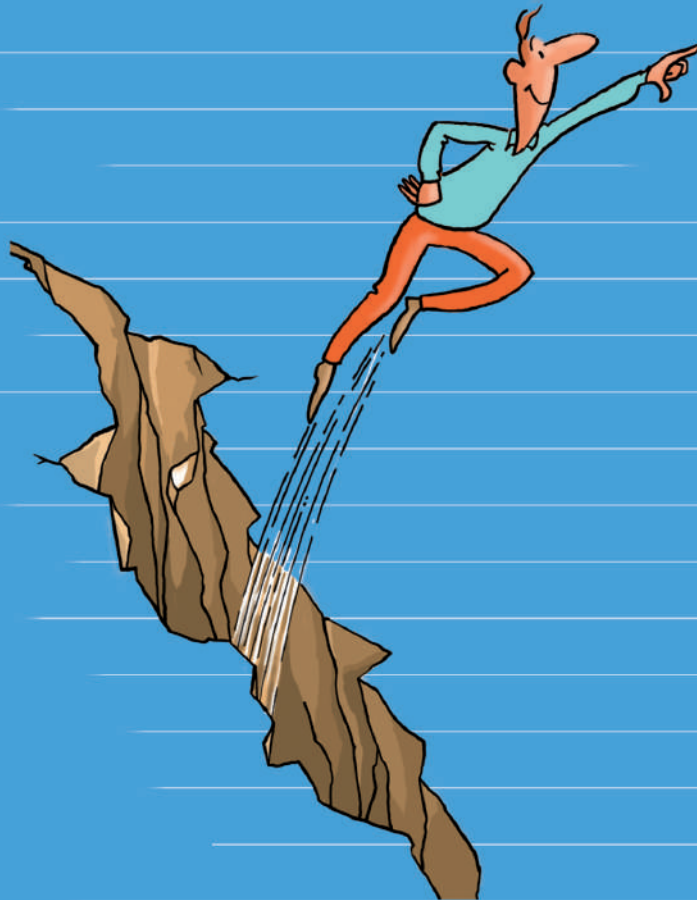


Das Übungsheft für gute Gefühle

Isabelle Filliozat

Stark durch Resilienz



SCORPIO
We Change the World

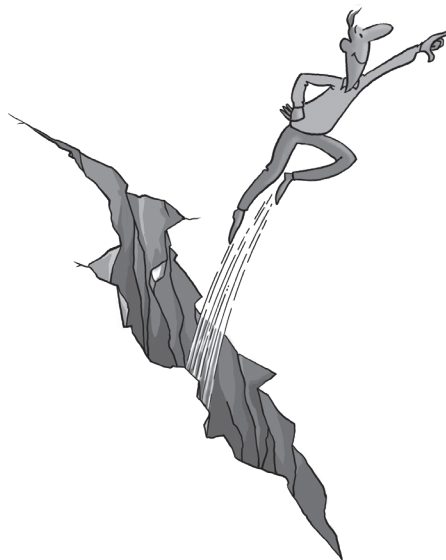
Relaunch:
3. Umbruch
= Imprimatur
20.01.2022

Pantonefarbe
Blau: 299 U



Isabelle Filliozat

Stark durch Resilienz



Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

SCORPIO



Isabelle Fillozat ist Psychotherapeutin, Vortragsrednerin und Autorin. Es ist ihre Leidenschaft, zu lernen, zu verstehen und ihre Erkenntnisse weiterzugeben. Seit über dreißig Jahren setzt sie sich dafür ein, dass Menschen besser mit sich selbst und miteinander leben, und unterstützt sie dabei. Ihre Bücher avancierten zu Bestsellern. Auf Deutsch erschienen unter anderem »Sei, wie du fühlst« und »Ich schenk dir meine Wut«.

Die Originalausgabe ist erstmals 2015 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Petit cahier d'exercices pour se relever d'un échec

© Éditions Jouvence, S.A.,

Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.

www.editions-jouvence.com

info@editions-jouvence.com

© der deutschen überarbeiteten Neuausgabe 2022 Scorpio Verlag,

ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danaï Afrati & Veronika Preisler, München

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-472-3

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

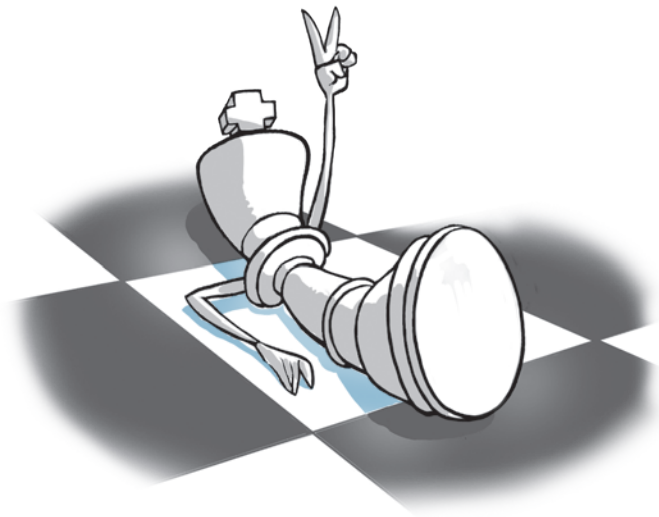
*Nicht wer nie scheitert, ist ein Gewinner,
sondern wer nie aufgibt.*

EDWIN LOUIS COLE

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 Vergangenem. 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 Vereinigten 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.

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 privaten oder beruflichen Bereich, eine Krise 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. Wählen Sie zunächst eine Zäsur aus Ihrem Leben aus und ich zeige Ihnen in diesem Übungsheft, wie Sie mit der einschneidenden Begebenheit bestmöglich umgehen. Sobald Sie den hier beschriebenen Prozess verinnerlicht haben, lässt er sich auch auf andere Situationen übertragen.

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:

.....
.....
.....

Erinnert mich das an etwas? Kann ich in anderen einschneidenden Situationen meines Lebens eine ähnliche Struktur erkennen? Denn manchmal wiederholen wir Dinge. Besonders, wenn etwas in uns immer noch verletzt ist.

Die Familie hat uns ermöglicht, erwachsen zu werden. Eines Tages wird sie uns zu eng, wir müssen fortgehen. Aber auch in anderen Momenten des Lebens erkennen wir möglicherweise irgendwann, dass wir uns in einem Rahmen, einer Beziehung, der/die uns früher viel gebracht hat, nicht mehr entfalten können. Das ist die Stunde der

Trennung, des Umbruchs. Dabei kann es ziemlich beängstigend sein, die eine Trapezschaukel loszulassen, ohne sicher sein zu können, dass man die nächste rechtzeitig zu fassen bekommt ...



Wenn wir aus unserem momentanen Leben »herauswachsen«

Mit unseren Lebensumständen ist es ein bisschen wie mit der Kleidung: Mitunter passen uns unsere alten Sachen nicht mehr oder es platzen sogar die Nähte, weil wir gewachsen sind oder zugenommen haben und sie zu klein geworden sind. Bevor wir jedoch neue anziehen können, die uns besser passen, müssen wir die alten erst mal ablegen. Und dieses Übergangsstadium der Nacktheit kann Ängste erzeugen. Wir waren an die alten Kleider gewöhnt, sie waren wie ein Teil von uns. Uns jetzt von ihnen zu trennen bedeutet, unsere Sicherheitszone zu verlassen, um uns auf etwas Unbekanntes einzulassen.

Das sind meine Befürchtungen:

-
-
-
-
-
-
-

Umstände	Reaktionen anderer	Meine Gefühle	Meine Gedanken	Mein Verhalten unmittelbar nach dem Bruch/dem Einschnitt
Beispiel: Auszug bei meinen Eltern				