

Carolin Gieseemann · Ines Bruckschen

DER RESILIENZ FAKTOR



Was dich
langfristig erfolgreich
macht

MURMANN

Carolin Gieseemann
Ines Bruckschen

DER RESILIENZ FAKTOR

Was dich
langfristig erfolgreich
macht

MURMANN

INHALTS VERZEICHNIS

GEBRAUCHSANLEITUNG S.4

DANK S.282

ANMERKUNGEN S.285

LITERATUR S.286

- 0 CHECK-IN**
WAS BRAUCHEN WIR HEUTE FÜR EIN GELINGENDES LEBEN? **S.7**
- 1 AKZEPTANZ**
STARTE MIT DEM, WAS DA IST **S.27**
- 2 OPTIMISMUS**
WIE DU EIN ZUVERSICHTLICHES BILD VON DEINER ZUKUNFT ENTWICKELST **S.57**
- 3 EIGENVERANTWORTUNG**
WIE DU DEINE (JOB-)ENTWICKLUNG SELBST IN DIE HAND NIMMST **S.85**
- 4 SELBSTWIRKSAMKEIT**
WIE DU DEINE MÖGLICHKEITEN ERWEITERST **S.123**
- 5 LÖSUNGSORIENTIERUNG**
WIE DU IMMER MUTIGER UND AKTIVER WIRST **S.159**
- 6 NETZWERKORIENTIERUNG**
WIE DU STÄRKENDE BEZIEHUNGEN AUFBAUST **S.199**
- 7 ZUKUNFTSORIENTIERUNG**
WIE DU AKTIV EINE NEUE GESCHICHTE FÜR DICH SCHREIBST **S.235**
- 8 CHECK-OUT** **S.279**

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Hallo, schön, dass du da bist und dir Zeit nimmst für Impulse, wie du deinen Job und dein Leben noch aktiver gestalten kannst. Und dich gleichzeitig wappnest für Herausforderungen oder Krisen, die ja immer Teil unseres Lebens sind. Sprich: wie du den Resilienzfaktor nutzt, um langfristig erfolgreich zu werden.

Du kannst dieses Buch unterschiedlich nutzen – je nachdem, wofür du es gerade liest. Du suchst:

→ *konkrete Hilfestellungen in schwierigen Situationen?*

Dann lies das Buch am besten von vorn bis hinten. Das Buch ist in sieben wichtige Bausteine der Resilienz gegliedert, die aufeinander aufbauen. Am meisten profitierst du, wenn du über das Gelesene selbst noch einmal nachdenkst und die Tools nicht nur überfliegst, sondern direkt ausprobierst. Dieses Buch darf auf jeden Fall vollgeschrieben werden!

→ *den nächsten beruflichen Schritt, der dich erfüllt und dir Perspektiven bietet?*

Auch in diesem Fall fang am besten vorne an und finde Kapitel für Kapitel heraus, was dich wirklich interessiert, worin du gut bist, was du gerne machst und welche Jobs und Projekte zu dir passen könnten. Mit diesem Wissen entwickelst du schließlich eine Strategie, die dich in vielen kleinen motivierenden Schritten zu deinem Ziel bringt.

→ *kleine, feine Inspirationen, wie du dich weiterentwickeln kannst?*

Dann blättere gern hin und her. Wir haben in den Kapiteln verschiedene **Reflexionsfragen** und **Tools** eingefügt. Schau, was dich anspricht, und probier das eine oder andere einfach mal aus. Oder schau dir erst mal nur die Zeichnungen an – und lies an der Stelle rein, wo ein Bild dein Interesse weckt.

→ *Impulse für dich als Coach oder als Führungskraft?*

Jedes Kapitel hat einen Resilienzbaustein als Fokus. Du kannst also gezielt nach Übungen oder Anregungen suchen. Dein Mitarbeiter sieht sich immer als Opfer? Schau mal ins Kapitel »Eigenverantwortung«. Du willst deinen Coachee dabei unterstützen, auf neue Ideen zu kommen? Dann wirst du bei »Lösungsorientierung« fündig.

Für alle gilt: Das Buch darf gern immer wieder gelesen werden. Es ist im besten Sinne ein Arbeits- und Nachschlagebuch – ähnlich wie ein Kochbuch, das man ja auch nicht nach dem ersten Kochen weglegt, sondern immer wieder zur Anregung, Planung und Umsetzung aufschlägt, bis die einzelnen Bilder und Schritte von allein kommen.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen, beim Lachen und beim Tun.

CHECK-IN

Was brauchen wir heute für
ein gelingendes Leben?

Bevor wir damit starten, uns Bausteine für ein gelingendes Leben anzusehen, frag dich doch mal kurz selbst:

Wie sieht für mich konkret ein gelingendes Leben aus?

Zur Inspiration ein paar Gedanken von uns:



Carolin:

- *Zeit mit Familie und Freunden verbringen,*
- *Freude und Erfüllung im Beruf und mich als wirksam erleben,*
- *die Möglichkeit, zu wachsen und zu lernen,*
- *mich kreativ ausdrücken – mit Musik, mit Schreiben oder Zeichnen*
- *Zeit in der Natur und einfach da sein.*

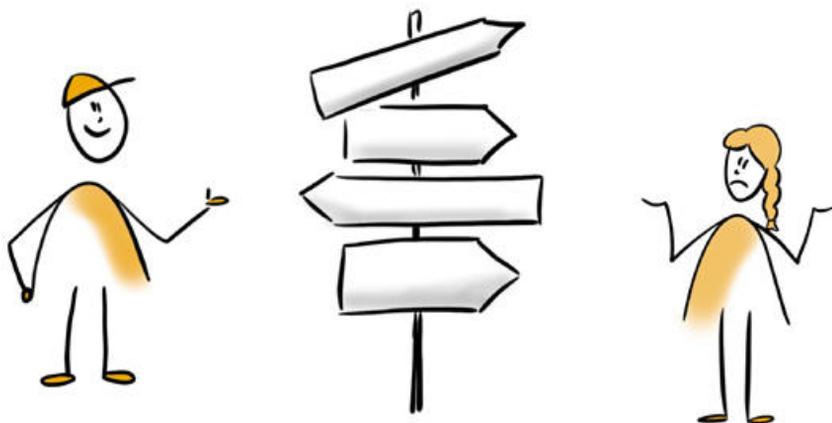


Ines:

- *Verbundenheit spüren mit den Menschen, die mir wichtig sind,*
- *einen Beruf ausüben, der mir Freude macht und etwas bewirkt,*
- *die Schönheit des Augenblicks wahrnehmen (Sonnenstrahlen auf der Haut, Blütenduft, Kinderlachen, Haselnusseis ...),*
- *gesund sein und Energie haben für meine Ziele.*

Unser Leben ist ein großes Versprechen

Noch nie schien uns die Welt so viele Chancen zu bieten. Wir können alles werden, arbeiten, wo wir wollen, mitgestalten und uns entwickeln. Gleichzeitig folgt eine Krise auf die andere: Pandemie, Kriege, Inflation, Fachkräftemangel und Stress im Job haben uns dünnhäutig gemacht. Mittlerweile ist klar: Es wird anstrengend und unberechenbar bleiben. Wir brauchen also mehr denn je die Fähigkeit, uns gut durch Krisen zu bringen und zu erkennen, wo in der Unsicherheit unsere Gestaltungsfreiheit liegt.

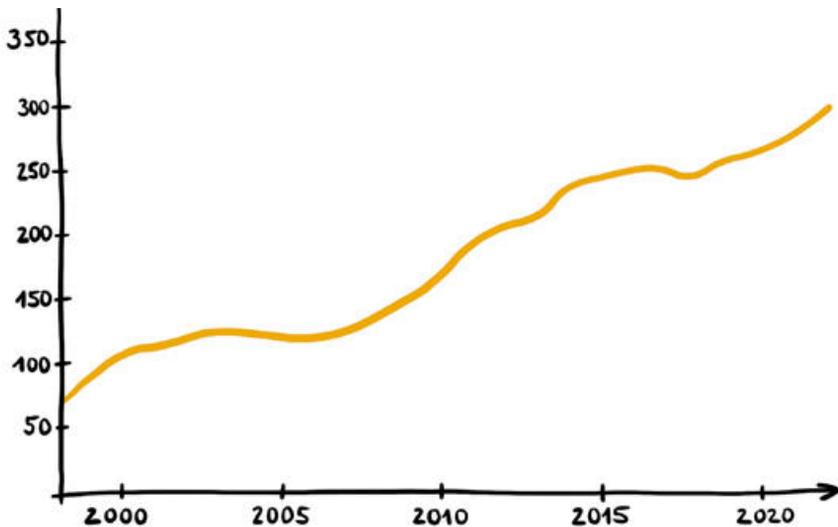


So viele Möglichkeiten - und was der eine als Chance sieht, empfindet ein anderer eher als überfordernd

Bislang fällt vielen von uns vor allem eine Strategie ein, wenn es turbulent wird: Zähne zusammenbeißen, Augen zu und durch, einfach noch mehr anstrengen. Dafür opfern wir auch Wochenenden oder Urlaubstage, muss ja alles gemacht werden. Und wenn uns dann irgendwann die Puste ausgeht, suchen wir die Ursache dafür wieder bei uns. Wieso schaffe ich das nicht? Andere kriegen das doch auch hin ...

Wirklich? Die Zahl der psychischen Erkrankungen wie Burn-out, Depression, Angststörungen oder Süchte steigt seit Jahren stetig. Die Coaching-Marktanalyse der RAUEN Group¹ untersucht regelmäßig den Coaching-Markt und die Themen, die Kunden mitbringen. Für 2024 konstatierte er, dass das Thema Resilienzstärkung seine Häufigkeit und Bedeutung gegenüber 2023 fast verdoppelt und gegenüber 2022 vervierfacht hat. Dabei sind das ja nur diejenigen, die sich eingestehen: Mir wird das zu viel.

Fakt ist: Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch. Diese Tendenz zeigt sich schon seit den 2000er-Jahren. Im Jahr 2023 hat sich die Lage weiter verschärft und einen neuen Höchststand an psychischen Erkrankungen erreicht. Das belegen zum Beispiel die Zahlen im DAK Gesundheitsreport 2023. Die Krankheitstage aufgrund



Zahlen der Krankheitstage aufgrund psychischer Erkrankungen je 100 Versicherungsnehmer:innen²

psychischer Erkrankungen haben sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdreifacht.

Zu wissen, dass wir mit unseren Überforderungsgedanken nicht allein sind, kann tröstlich sein. Menschen aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen sind betroffen, überlastete Eltern wie vereinsamende Singles, Geschäftsführerinnen wie Krankenpfleger, Erzieherinnen wie Akademiker. Ständig war Krise in den letzten Jahren. Wir sollen eine Transformation nach der anderen begleiten, altes Wissen verblasst gefühlt schneller, als wir uns neues wieder aneignen, und die alten äußeren Ordnungssysteme wie Hierarchien verlieren an Verbindlichkeit.

Um mit diesen veränderten Gegebenheiten besser klarzukommen, brauchen wir andere Kompetenzen als früher. Herauszufinden, welche das sind, beschäftigt schon seit Jahren etliche Hochschulen und Forschungseinrichtungen, und wir hatten beim Lesen der Studien das Gefühl, es wird von Jahr zu Jahr mehr, was wir können sollen.



Die wichtigsten **Zukunftskompetenzen**, um mit dem stetigen Wandel und der wachsenden Komplexität zurechtzukommen, sind mittlerweile typische Anforderungen im Job

Obwohl wir ordentlich ausgemistet haben, bleibt auch bei uns das Gefühl: Alle Future Skills zu besitzen hat etwas von der eierlegenden Wollmilchsau.

Wie geht es dir, wenn du liest, was du alles sein sollst? Stresst es dich? Das muss es nicht, denn:

1. Zum einen sind hier garantiert **Kompetenzen** dabei, die du **schon ziemlich gut** draufhast. Welche das sind, kannst du über verschiedene Tools in den Kapiteln »Optimismus«, »Eigenverantwortung« und »Selbstwirksamkeit« herausfinden.
2. Ein paar andere Kompetenzen kannst und solltest du sogar **loslassen** oder **transformieren**. Denn manches, das du fest verinnerlicht hast, kann dir heute im Weg stehen. Dieses Loslassen schafft Raum für Neues! Damit beschäftigen wir uns gleich auf den nächsten Seiten.
3. Außerdem geben wir dir mit diesem Buch jede Menge **weitere Strategien** an die Hand, die in kleinen Schritten dafür sorgen, deine Resilienz zu stärken. Denn über eine **gesteigerte Selbstfürsorge** bleibst du **auf gesunde Art und Weise belastbar**.

Beginnen wir mit der Reflexion, wie es mit den Zukunftskompetenzen bei dir aussieht.

Einladung zur Selbstreflexion:

Welche Zukunftskompetenzen bringst du schon ganz gut mit (nutze zur Inspiration das Bild auf Seite 11 - Zukunftskompetenzen)?

Bei welchen Zukunftskompetenzen hast du noch Nachholbedarf?

Welche Kompetenz könntest du noch weiterentwickeln, um deinen persönlichen Zielen näher zu kommen?

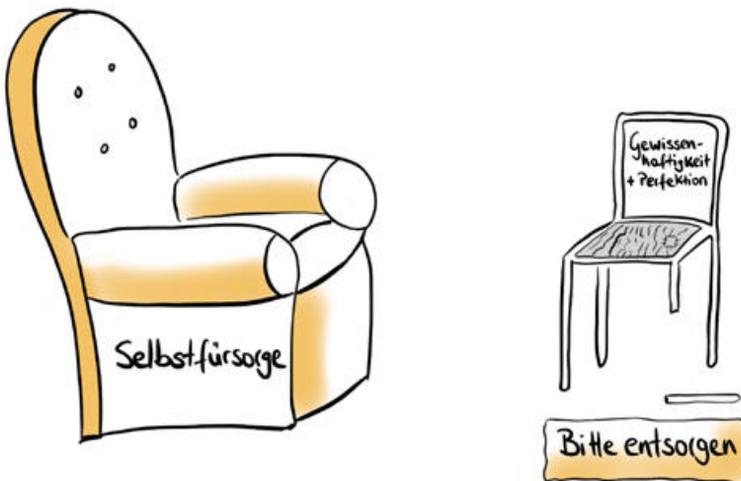
Loslassen tut gut!

Es ist wie beim Wohnung-Verschönern. Willst du den tollen und unglaublich gemütlichen Lesesessel in dein Wohnzimmer stellen, um darin wunderbare Stunden mit großartigen Büchern zum Entspannen und Krafttanken zu verbringen? Dann musst du erst mal Platz für ihn schaffen.

Es gibt zwei vermeintliche Stärken, die sich bei vielen von uns in den »inneren Wohnzimmern« breitgemacht haben. Früher haben sie für viel Anerkennung gesorgt, heute sind sie doch recht verschlissenen und für die heutigen Anforderungen nicht mehr so geeignet.

Gewissenhaftigkeit: Für viele eine Ur-Tugend, deren Verlust in der heutigen Welt eine wahre Tragödie darstellt. Und ehrlich: Wen nervt es nicht, wenn die Präsentationen des Kollegen immer wieder vor Fehlern strotzen oder die Freundin den geliehenen Rasenmäher ziemlich verdreckt zurückbringt. Wenn wir mal wieder die Schludrigkeiten von anderen ausbügeln müssen und so unsere eigene Belastung erhöhen.

Aufgaben gewissenhaft zu erledigen ist grundsätzlich etwas Gutes. Die Übergänge zum **Perfektionismus** sind jedoch fließend, und beide Verhaltensweisen kosten einfach viel Zeit. Wann ist etwas schon wirklich perfekt? An den meisten Ergebnissen könnten wir bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag feilen und sie verbessern und würden doch niemals fertig. Nun arbeiten die wenigsten von uns in Berufen, in denen Fehler Leben kosten. Heute gilt die Devise: Lieber früher ins Handeln kommen, dabei eher merken, wenn etwas nichts bringt, und dann beim Weitermachen anpassen und wieder Neues ausprobieren.



Manches Neue kommt dazu - wir dürfen aber anderes auch getrost entsorgen!



Ines:

Dass ich diese Zeilen heute schreibe, ist irgendwie lustig, denn eigentlich fühle ich mich ertappt. Gewissenhaftigkeit und Perfektion waren lange ein wichtiger Teil meiner Identität. Ich bin mir auch sicher, dass mein hoher Anspruch mich weit gebracht hat. Aber ich fürchte, ich habe es zeitweise übertrieben. Was habe ich unsere Volontäre in der Redaktion damit genervt, dass sie Texte immer wieder zurückbekamen, wenn noch Fehler drin waren. Und wenn man mich so richtig auf die Palme bringen will, antwortet man nicht auf meine Nachrichten. Leider habe ich auch Zeit mit Ärgern und Umerziehungsmaßnahmen verbracht, um andere vom Nutzen der Gewissenhaftigkeit zu überzeugen. Und dann sollte mein Perfektionsdrang auf einmal »old school« sein? Das Umlernen fand ich erst anstrengend, dann immer leichter. Manchmal überfällt er mich auch heute noch hinterrücks, aber mit den weniger wichtigen Fristen und Aktionen kann ich heute deutlich entspannter umgehen. Und was soll ich sagen: Das spart mir so viel Zeit und Energie!

Was wir dafür bekommen

Wenn wir uns entscheiden, ein bisschen weniger perfektionistisch unterwegs zu sein und vielleicht eine zu 80 Prozent gute Sache abzugeben, dann gewinnen wir die Zeit, die wir in die letzten 20 Prozent gesteckt hätten (nicht unerheblich!). Die können wir dann für **kreative Techniken** nutzen, um auf **neue Ideen** zu kommen. Wir können uns mit Menschen **austauschen**, die ebenfalls gute **Anregungen zum Thema** beisteuern. Und wir agieren **immer pragmatischer**.

Beispiel Marshmallow Challenge

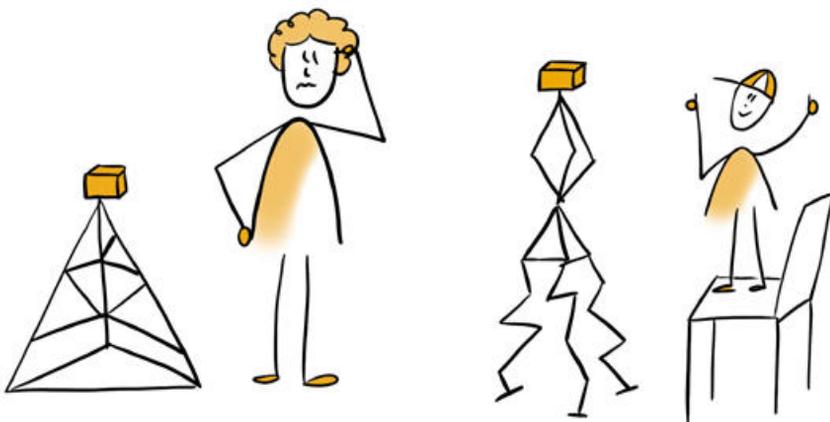
Wie wirkungsvoll das »Weiterentwickeln beim Tun« sein kann, zeigt die Marshmallow Challenge. Der Kanadier Tom Wujec hat dieses Spiel entwickelt, 2010 bei einem TED-Talk vorgestellt und mit Hunderten von unterschiedlichen Teams durchgeführt:

Teams von fünf bis sechs Personen erhalten jeweils ein Marshmallow, 20 ungekochte Spaghetti, einen Meter Bindfaden, einen

Meter Klebeband und eine Schere. Ihre Aufgabe ist es, innerhalb von 18 Minuten eine möglichst hohe, freistehende Konstruktion zu bauen, auf deren Spitze das (ganze) Marshmallow thront. Gewonnen hat das Team mit der höchsten Konstruktion.

Am besten von allen Teams schnitten Kindergartenkinder mit einer durchschnittlichen Turmhöhe von 75 Zentimetern ab. Schlusslicht waren BWL-Absolvent:innen mit 25 Zentimetern im Schnitt. Wie kommt's? Die BWL-Teams begannen erst mal, ausgiebig zu planen. Kurz vor Ablauf der Zeit hatte jeder seine konkrete Aufgabe, und alles lief wie am Schnürchen – bis das Marshmallow auf die Spitze gesetzt wurde. Der leichte Zuckerschaum veränderte die Statik der Spaghetti-Konstrukte komplett, viele stürzten vor dem Messen ein.

Die Kindergartenkinder begannen dagegen sofort mit dem Ausprobieren. Gingen Strukturen dabei kaputt – sprich: brachen die Spaghetti –, wurde viel geklebt und damit neue Struktur geschaffen. So wuchs ihr Turm von Minute 1 bis Minute 18 langsam in die Höhe. Was nicht funktionierte, wurde früh erkannt, dann wurde eben etwas anderes ausprobiert. Du kennst das vielleicht als **iteratives Vorgehen**.



Nicht schöner, aber höher!

Adieu, Einzelkämpfer, bye-bye, Dauer-Durchbeißer!

Es gibt weitere Strategien, die wir getrost loslassen können: Als Einzelne werden wir niemals so viel erreichen wie ein gutes Team oder ein Netzwerk, das Kräfte bündelt. Und wenn wir noch so sehr die Zähne zusammenbeißen. Verabschieden wir uns also von dem Gedanken, alles allein schaffen zu müssen, überlegen wir lieber, welche Menschen am besten zu uns und in unsere Netzwerke passen (mehr dazu im Kapitel »Netzwerkorientierung«).

Auch die Durchbeiß-Strategie hat weitgehend ausgedient: Wir können sie zwar immer mal wieder für eine kurze Zeit nutzen, um eine Ausnahmesituation zu überbrücken. Sobald die Durchbeiß-Strategie zum Dauerzustand wird, schadet sie uns. Zum einen gesundheitlich, zum anderen aber auch in puncto Leistung – wer immer am Anschlag arbeitet, kann nicht so kreativ und intelligent agieren wie ausgeruhte Köpfe. In so einem Fall sollten wir Unterstützung suchen und sehen, welche Bereiche wir in unserem Leben dringend ausbalancieren wollen.

Wie sieht es bei dir aus? Wie wichtig ist es dir, perfekte Arbeit abzuliefern?

Einladung zur Selbstreflexion:

In welchen Situationen ist es dir besonders wichtig, gewissenhaft zu arbeiten und perfekte Ergebnisse abzuliefern? Fallen dir Beispiele ein?

Wie häufig hattest du schon das Gefühl, alles allein hinbekommen zu müssen? Was waren das konkret für Phasen?

An welche Situationen würdest du künftig gerne etwas lockerer rangehen? Bei welchen Themen wünschst du dir mehr Team-Feeling? Wo könntest du um Unterstützung bitten? Wo würden auch 80 Prozent reichen?

Die Hoffnung, bei veränderten Rahmenbedingungen würde sich alles andere verbessern, ist weit verbreitet. Es wäre auch so angenehm, da müssten wir ja »nur« die für uns ideale Organisation finden und alles wird gut. Natürlich ist etwas Wahres dran. In wirklich toxischen Umfeldern können wir an unserer Haltung arbeiten, so viel wir wollen, ohne dass es zum Guten führt. Grundsätzlich müssen aber alle Unternehmen den Herausforderungen unserer Zeit begegnen, und wir werden an den wenigsten Stellen eine Welt wiederfinden, wie sie früher war und wo es weniger stressig zugeht. Wir können jedoch sehr gut an unserer Fähigkeit arbeiten, mit diesen Gegebenheiten zurechtzukommen. Denn die Resilienz hilft uns wirklich. Sie ist der Faktor, der uns langfristig erfolgreich und gesund sein lässt.

Resilienz – Was ist das überhaupt?

Noch vor einigen Jahren war der Begriff »Resilienz« außerhalb der Physik weitgehend unbekannt. Ursprünglich bedeutet er, dass etwas, das sich unter Druck verformt, beim Nachlassen des Drucks wieder in seine ursprüngliche Form zurückspringt, zum Beispiel wie eine Stahlfeder oder ein Schwamm.

Vor allem die Forscherin und Psychologin Emmy Werner hat mit einer berühmten Längsschnittstudie die Grundlage dafür gelegt, den Resilienzbe­griff auf unsere psychische Gesundheit zu übertragen. Sie fragte sich, wie Kinder, die unter schwierigen Bedingungen heranwachsen, dennoch psychisch gesunde und stabile Persönlichkeiten

werden. Untersucht hat sie das bereits in den 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts auf der Insel Kauai, einer Nachbarinsel von Hawaii, auf der damals Armut und eine hohe Arbeitslosigkeit herrschten. Insgesamt wurden die Teilnehmenden 40 Jahre lang regelmäßig untersucht. Dabei fand sie verschiedene Faktoren, die das gesunde Aufwachsen begünstigten. Besonders wichtig: mindestens eine stabile Beziehung während der Kindheit (das konnte neben den Eltern auch ein Großelternteil oder eine Lehrerin sein).

Seitdem wurden weltweit unzählige Resilienzstudien durchgeführt, teilweise nur zu einzelnen Aspekten, teilweise sehr breit angelegt. Einen weiteren Schub bekam die Resilienzforschung, als Martin Seligman, ein amerikanischer Psychologe, in den 1990er-Jahren die Positive Psychologie begründete. Bis dahin hatte sich die Psychologie vor allem auf psychische Erkrankungen fokussiert. Seligman forschte nun daran, wie psychische Gesundheit gefördert werden kann – auch unter schwierigen Bedingungen (Seligman arbeitete dazu sehr oft mit dem Militär zusammen).

Dass das Thema immer prominenter wird, sieht man schon daran, wie häufig der Begriff mittlerweile gegoogelt wird. Da wundert es nicht, dass in den letzten Jahren immer mehr Bücher, Ideen und Konzepte zu Resilienz erschienen sind. Dabei gibt es zwischen den Autorinnen und Autoren viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede. Schnell verliert man hier den Überblick: Es gibt Bambus-, Stehauf-Männchen- oder Lotus-Strategien, die aus 5, 7, 8 oder noch mehr Säulen, Schlüsseln, Faktoren oder Elementen bestehen. Und mittlerweile gibt es auch noch Konzepte für Teamresilienz und sogar eine ISO-Norm für Resilienz für Organisationen. Alles ziemlich unübersichtlich ...

Wir haben für dich die wichtigsten Forschungen und Bücher zum Thema gesichtet, sortiert und geprüft. In dieses Buch haben wir das aufgenommen, was einerseits wissenschaftlich gut belegt ist. Und was du andererseits in deinem beruflichen Alltag, aber auch bei deiner Karrieregestaltung leicht nutzen kannst.

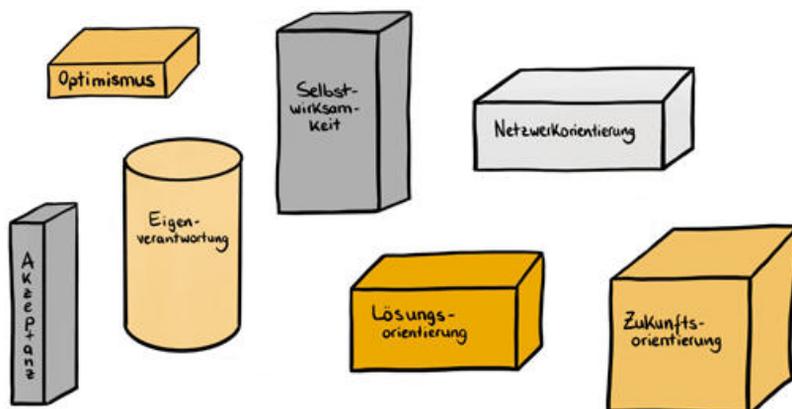
Welche Bausteine haben wir dir für deine Resilienz mitgebracht?

Mit den Resilienzbausteinen, die wir dir zusammen mit den passenden Tools in diesem Buch anbieten, bist du gut gewappnet für die ständigen Veränderungen in deinem beruflichen (und privaten) Umfeld. Alle sieben Resilienzbausteine zusammen ergeben dann deinen Resilienzfaktor, der dich langfristig erfolgreich macht.

Manche Tools werden dir womöglich schnell zur lieben Gewohnheit. Andere nutzt du vielleicht nur gelegentlich, oder du lässt es ganz, weil es dir gerade nicht passend für dich erscheint. Das ist auch so gewollt. Es ist ein bisschen wie mit einem Besteckkasten: Ein Messer brauchst du täglich. Aber wenn du eine Suppe auslöffeln willst, ist es gut zu wissen, dass du auch noch eine Suppenkelle in der Schublade hast. Und bei einem Fischgericht könnten auch die Fischmesser einmal zum Einsatz kommen.

Wir werden dir dabei immer nur so viel Theorie wie nötig zumuten. Uns geht es ums Machen – wir wollen ganz praktische Hilfe anbieten bei den kleineren und größeren Herausforderungen des Lebens. Deshalb kombinieren wir jeden Baustein mit einfachen Tools, die dich sofort ins Tun bringen. Na, neugierig?

Wir haben uns bewusst entschieden, von Bausteinen zu sprechen – denn das heißt, du kannst immer wieder neu kombinieren, von manchem viel verbauen, anderes nur auf die Spitze setzen – wie es zu dir und deinem Leben passt.



Sieben unterschiedliche Bausteine, die sich immer wieder neu zusammenbauen lassen

Und das funktioniert wirklich?

Dafür gibt es jetzt doch noch ein bisschen Theorie. Und zwar über unser faszinierendstes Organ: unser Gehirn. In diesem Gehirn stecken (grob vereinfacht) zwei Gehirne – und die schauen wir uns mal genauer an.

Da wäre einerseits unser (entwicklungsgeschichtlich älteres) »Reptilien«-Gehirn. Das ist großartig darin, unsere Körperfunktionen unbewusst zu steuern: Herzschlag und Atmung, Muskeln, Hunger und Verdauungssystem, unsere Hormone etc. All das können wir zwar bemerken, aber nicht willentlich ansteuern. Ob und wann wir Hunger bekommen, ob uns kalt ist oder wir anfangen zu schwitzen – das hätten wir zwar gern selbst im Griff, aber da hat dieser Part unseres Hirns durchaus seinen eigenen Kopf ...

Und dann ist da unser vernunftbegabtes, denkendes, kluges Menschenhirn (das sitzt im neofrontalen Cortex – dieser Part unseres Hirns kann sich auch so schöne Fachbegriffe ausdenken). Damit können wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wir können über etwas nachdenken, sind kreativ, lernen neues Wissen.

Wenn alles gut läuft, arbeiten die beiden - »Reptilien«-Gehirn und vernunftbegabtes, denkendes, kluges Menschenhirn - Hand in Hand. Das merken wir nicht mal - aber ein Großteil unseres Lebens funktioniert so. Zum Glück! Das ist sehr effizient, schont unsere Ressourcen und macht unser Leben leicht.



Allerdings sind sich die beiden nicht immer einig. Wenn Gefahr oder Stress droht, übernimmt unser Echsenanteil die Kontrolle und wird zu Godzilla. Und zwar in Sekundenschnelle. Denn unser Reptilienhirn ist schneller als unser denkendes Hirn. Immer! Das merken wir besonders dann, wenn wir uns erschrecken: Wir zucken zurück, noch bevor wir nachdenken konnten. Manchmal merken wir dann im Nachhinein: Ach, das war gar keine riesige Spinne, nur ein dunkler Fleck auf dem Boden. Da ist unser Puls aber schon mal bei 160.

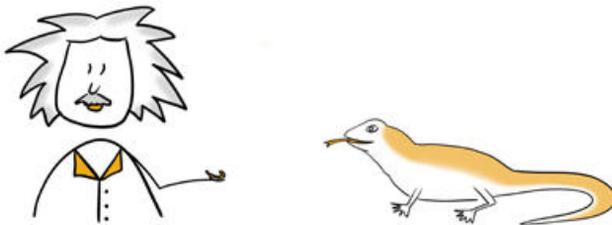


Schuld daran ist die Amygdala, ein kleiner, aber sehr wichtiger Part in unserem Hirn. Bei Stress oder Krisen übernehmen diese sogenannten Mandelkerne das Steuer - und dann hat auch unser ach so kluger Verstand, der so reflektiert ist, keine Chance mehr.

Das hat auch durchaus seine Berechtigung. Wir stammen alle von Menschen ab, die vor dem Säbelzahn tiger Reißaus genommen

haben, ohne lange darüber nachzudenken, ob der wohl gefährlich ist (die anderen wurden gefressen). Und dass unser Hirn so auf Reize reagiert, ist erst mal gesund. Ja, wir brauchen ein gewisses Maß an Aufregung, Stress und Anspannung in unserem Leben. Das merken wir spätestens dann, wenn wir am dritten Tag am Strand anfangen, uns zu langweilen. Wir suchen manchmal sogar ganz bewusst diesen Kick – sei es im Kino oder beim Blind Date. Problematisch wird es nur, wenn unser ganzes Leben aus Stress und Anspannung besteht. Dann fährt unser hirneigenes Alarmsystem überhaupt nicht mehr runter – und das kann uns krank machen.

Die gute Nachricht ist: Unser Hirn kann lernen, mit Stress und Anspannung entspannter umzugehen, eben resilienter zu werden! Wir haben in diesem Buch viele Tools, die – häufiger angewendet – Spuren hinterlassen in unseren neuronalen Netzen. Und aus einem ersten Trampelpfad kann sogar eine dreispurige Autobahn werden. Egal wie alt wir sind, unser Hirn lernt immer noch dazu.



Die schlechte Nachricht: Lesen allein reicht leider nicht aus. Das wird dein Leben nicht verändern. Schon allein deshalb, weil das Reptilienhirn Sprache nicht versteht. Das erreichen wir nur über unseren Körper.

Deshalb werden wir dich in diesem Buch immer wieder dazu auffordern, mit den Händen zu arbeiten, Dinge zu notieren oder Körperübungen zu machen. Und ja, die Versuchung ist groß, über diese Stellen hinwegzublättern und einfach weiterzulesen. Denn diese Autobahn haben wir fast alle in unserem Hirn (»Das ist ein Buch, und ein Buch ist zum Lesen da!«). Aber wie gesagt, du hast am meisten