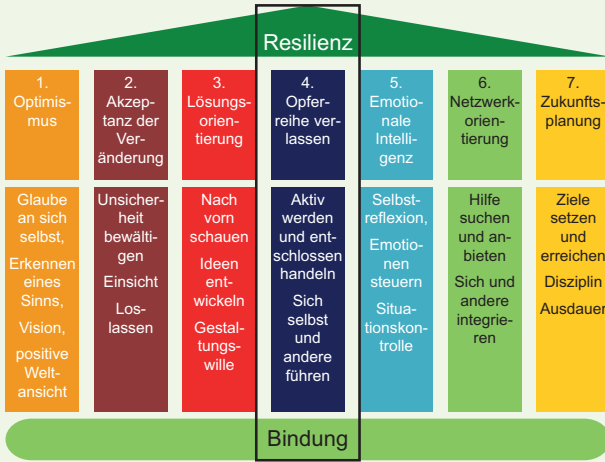


### 3. Stress abbauen – Resilienz stärken



Auf der Basis **menschlicher Bindung** entscheiden sieben Fähigkeiten darüber, wie resilient Sie sind:

1. **Optimistische Grundhaltung:** mit Zuversicht eine positive Vision verfolgen und an die eigene Umsetzungsfähigkeit glauben
2. **Akzeptanz von Veränderungen:** Loslassen der Vergangenheit
3. **Lösungsorientierung:** Nach vorn schauen und Gestaltungsideen entwickeln
4. **Übernahme von Verantwortung und Verlassen der Opferrolle:** Schluss mit Jammern, nicht die Schuld bei anderen suchen, losgehen und handeln
5. **Emotionale Intelligenz:** Ehrlich zu sich sein, Antennen für die Umwelt sensibilisieren, eigene Emotionen im Griff haben, eigene Bedürfnisse schützen
6. **Netzwerkorientierung:** Hilfe anbieten und annehmen, Verbündete suchen, sich integrieren, viel miteinander klären
7. **Zukunftsplanung:** Nicht beim Träumen stehen bleiben, sondern klare Ziele setzen, Pläne aufstellen und mit Disziplin verfolgen, beharrlich sein, wenn sich nicht gleich der Erfolg einstellt

**Beispiel:** Neigen Sie dazu, sich über Ihre Arbeit zu beklagen und zu jammern? Dann verlassen Sie jetzt die Opferrolle und werden aktiv!

1. Überlegen Sie, worin Sie gut sind. Stellen Sie sich bildlich vor, dass andere Sie zu Ihrem (Lebens)Erfolg beglückwünschen: Wofür bekämen Sie diese Anerkennung und Wertschätzung?
2. Lassen Sie los von der Arbeit, die Sie nicht erfüllt. Sie verlieren erst einmal Vieles: Finanzielle Absicherung, Ihre Kolleg(innen), die tägliche Ordnung und Struktur. Trauern Sie ein wenig.
3. Schauen Sie nach vorn! Ein Übergang ist oft wie eine holprige Wegstrecke in nebliger Umgebung. Wer unbeirrt weiterfährt, kommt bald in ein weites sonniges Land. Steuern Sie einfach auf Ihr Erfolgs- oder Wohlfühlbild zu. Das ist Ihr Kompass.
4. Vielleicht wollen Sie sich selbständig machen? Befragen Sie Menschen, die diesen Schritt erfolgreich gegangen sind. Lassen Sie sich beraten, wie es für Sie am besten gehen kann.
5. Rechnen Sie Rückschläge und Stunden des Zauderns ein. Beides ist normal. Setzen Sie sich mit den Signalen aus Ihrem Inneren auseinander. Die Entspannungstechniken aus unserer Broschüre helfen Ihnen, negative Stressreaktionen aufzulösen.
6. Erklären Sie sich zuerst Ihrer Familie. Sagen Sie dann aller Welt mit klarer Botschaft, was Sie vorhaben. Sie werden erstaunt sein, wie viele Türen sich öffnen. Netzwerke arbeiten für Sie.
7. Erstellen Sie einen Businessplan und auch einen Plan zur Umstellung Ihres persönlichen Lebens. Setzen Sie sich kurzfristige Ziele. Bleiben Sie dran! Ohne Disziplin geht es nicht.