

## Praxistipps: 12 Wege, um psychisch stärker zu werden

1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Sinn finden
3. Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen
4. Äußere Umstände und innere Zustände annehmen
5. Mit Gefühlen konstruktiv umgehen
6. Optimistisch sein
- 7. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln**
8. Selbstwertgefühl aufbauen
9. Meditieren
10. „Allmachtsphantasien“ aufgeben
11. Geduld haben
12. Loslassen können

*„Wenn du in deinem eigenen Ich einen guten Gefährten gefunden hast, kannst du es schaffen, dein Leben zu meistern.“*

(Peter E. Schumacher, 1941 – 2013, Aphorismensammler und Publizist)

Vor einigen Jahren wanderte ich ein kurzes Teilstück des Jakobsweges, und zwar von Salzburg nach Innsbruck. Dabei gab es immer wieder Momente, in denen ich dachte: „Ich kann heute keinen einzigen Schritt mehr gehen.“ Und dann wanderte ich an diesem Tag doch noch vier weitere Stunden.

Es ist wahr: man weiß nicht, wie viel Kraft man hat, bis man sie braucht.

Das hat auch eine Freundin von mir einmal gesagt, als ihr Kind durch eine lebensbedrohliche Krankheit begleitete. Um seine eigenen Fähigkeiten kennen zu lernen, muss man sie ausprobieren. Das bedeutet oftmals, Grenzen zu überschreiten, Neuland zu wagen. Manchmal geschieht das freiwillig. Wenn wir uns zum Beispiel bewusst entscheiden, eine berufliche Herausforderung anzunehmen oder uns alleine auf Reisen begeben.

Aber manchmal haben wir gar keine Wahl. Das Leben fragt nicht, ob wir mit einer großen Enttäuschung fertig werden wollen, ob wir bereit sind, eine Phase der Arbeitslosigkeit oder eine schwere Erkrankung zu ertragen oder ob wir einverstanden sind, wenn unser Partner uns verlässt und eine Zeit von Trauer und Einsamkeit vor uns liegt. Wir werden ins kalte Wasser geschubst und müssen lernen, zu schwimmen – ohne Training, ohne Generalprobe. Das ist der Moment, wo wir Vertrauen in unsere Fähigkeiten brauchen.

Der erste Schritt ist, keine Angst vor Fehlern zu haben. Was auch immer „Fehler“ für Sie in dieser Situation bedeutet. Wichtig ist, sich nicht selbst abzuwerten und es sich vorzuwerfen, wenn man mit einer schwierigen Lage nicht so umgehen kann, wie man es sich von sich selbst oder andere von einem erwarten. Wenn es einem nicht gelingt, ruhig zu bleiben oder positiv zu denken. Wenn man sich nicht überwinden kann, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wenn man daheim Trübsal bläst, anstatt sich zu überlegen, wie man aus der Krise heraus kommt. Das Leben ist immer in Bewegung und keine Situation bleibt ewig gleich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Entspannung – und sei die Lage noch so ausweglos – oft das beste Mittel der Wahl ist. Hilfestellung und Lösungen kommen dann manchmal von alleine – sei es von innen oder von außen.

*"Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins."  
(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916, österr. Schriftstellerin)*

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln bedeutet, dem Leben selbst zu vertrauen. Denn Sie sind ein Teil des Lebens. Sie existieren und haben damit alle notwendigen Veranlagungen, die es braucht, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Und die Fähigkeiten, die Sie noch nicht haben, werden Sie entwickeln. So wie Muskeln erst dann erstarben, wenn wir sie benützen.

Vertrauen kann man definieren als die Summe positiver Erfahrungen.

Deshalb ist es so hilfreich, wenn wir uns bewusst machen, wie oft wir schon schwierige Situationen gemeistert haben. Das beginnt vom Erlernen des Fahrradfahrens (das uns vielleicht zu Beginn auch als unmöglich erschien) über bestandene Prüfungen in der Schule, bewältigter Liebeskummer, Phasen von Stress oder andere Dinge, mit denen das Leben uns ungefragt konfrontiert – und die wir alle mehr oder weniger heil überstanden haben (dass manchmal Narben zurück bleiben, gehört dazu – ein unversehrtes Herz hat nicht gelebt!).

#### **Übung: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln**

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas Bestimmtes schaffen können (eine Prüfung bestehen, eine Krise meistern, unangenehme Gefühle aushalten, etc.), dann überlegen Sie:

1. Gab es bisher in Ihrem Leben schon ähnliche Situationen? Oder andere Herausforderungen, die Sie geschafft haben?
2. Welche inneren Ressourcen (Fähigkeiten, Überzeugungen,...) haben es Ihnen ermöglicht, diese Situationen zu meistern? Welche Menschen haben Sie dabei unterstützt? Was war noch hilfreich?
3. Wie möchten Sie diese Ressourcen stärken? Welche Fähigkeiten möchten Sie noch entwickeln?
4. Auf welche Weise? Was würden Sie dazu brauchen, wer oder was könnte Ihnen dabei helfen? (ein Gespräch mit ..., ein Buch, ein Kurs, bestimmte Musik, ...)
5. Wann immer Ihnen etwas gelingt, Sie etwas gut gemacht haben: halten Sie inne und spüren Sie genau, wie sich das anfühlt. Wo im Körper spüren Sie diesen Erfolg? Was denken Sie in so einem Moment? Welche Gefühle erleben Sie? Merken Sie sich dieses gute Gefühl!