



## Aktuelle Themenschwerpunkte



Über ein Feedback oder neue Themenideen freue ich mich unter [www.coaching-adrian.de/kontakt/](http://www.coaching-adrian.de/kontakt/)

### Resilienz Coaching: Lösungslosigkeit Ade

Wer von uns ist nicht schon einmal von einer vermeintlichen „Lösungslosigkeit“ kalt erwischt worden? Ein Problem, das unlösbar schien, eine Situation, die keinen Ausweg parat hielt, ein Wirrwarr, das sich plötzlich wie ein nie gekanntes Chaos auf uns legte?



Solche Krisen können überraschend schnell und ohne Vorwarnung ins Leben treten - oder sie kündigen sich lange vorher an, doch wir warten, reiten das sogenannte tote Pferd, ignorieren und schieben die Realität aus unserem Fokus. Und dann ist die Krise plötzlich da, ungebremst, fordernd, ohne gütliche Rücksichtnahme. Wir haben den rettenden Absprung verpasst.

Manche Krisen halten zunächst keine sichtbaren Auswege parat. Wir haben das Gefühl, unter der Last des Problems in die Knie zu gehen.

In Krisen arbeitet unser Organismus auf Hochtouren, Adrenalin beherrscht unseren Körper und unsere Reaktionen, bis schließlich ein erster, erschöpfter Stillstand eintritt: Resignation, Kapitulation, Frustration.

## IN VINO VERITAS

... und wieder Rätselhaftes vom Canal Grande



### Personal Coaching/Business Coaching

Resilienz Coaching: Lösungslosigkeit ade

#### ... und wieder Rätselhaftes vom Canal Grande

Als seine Lebenszeit vorangeschritten war, kam ein venezianischer Kaufmann auf die Idee, sein Vermögen jenem Sohn zu überlassen, dessen Gondel bei einem Wettkampf als letzte an der Rialto-Brücke ankäme. Seine zwei Söhne stiegen daraufhin sogleich in ihre Gondeln - jeder von ihnen besaß ein einzigartiges Unikat - und ruderte von der Mündung des Canal Grande so langsam wie möglich in Richtung Ziel. Jedes Mal nun, wenn die Gondel des einen, die Gondel des anderen überholte, hielten sie schnell inne und stoppten ihre Gondel bis sie wieder höchstens auf der gleichen Höhe mit der anderen Gondel schaukelten.



Nach Stunden des wetteifernden Innehaltens, mittlerweile von der vermeintlichen Lösungslosigkeit des Wettstreits entmutigt, sprach ein Coach die beiden vom Ufer aus an: „Was macht ihr zwei denn für Gesichter und warum rudert ihr nicht weiter?“ Nachdem die Söhne ihr Leid geklagt hatten, bat der Coach sie, ihre Gondeln an das Ufer zu lenken und mit ihr ein Gläschen Wein zu trinken. Kaum war der Wein getrunken, sprach der Coach drei Worte. Die Geschwister rannten zu den Gondeln und jeder ruderte so schnell wie möglich zur Rialto-Brücke - nach kurzer Zeit stand der Empfänger des Erbes fest.

**Frage:** Welche drei Worte hatte der Coach gesagt?

Viel Spaß beim Denken und Visualisieren!



## NEWSLETTER MÄRZ 2015

...und meistens helfen da auch keine drei Worte mehr! ...



Die Liste möglicher Auslöser ist lang: Jobverlust, Unfälle, Abschiede, Ehescheidungen, der Tod eines nahen Angehörigen, etc. Wie schnell wir aus der Bahn geworfen werden, wie schnell wir wieder zurückfinden und wie schnell wir es schaffen, eine erste sichtbare, konstruktive Reaktion zu aktivieren, hängt von vielen, besonders auch individuellen Faktoren ab.

### Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit, Krisen unbeschadet zu überstehen

Seit über fünfzig Jahren untersucht die Resilienzforschung Eigenschaften, die Menschen dazu befähigen, Krisen „widerstandsfähig“ zu überstehen. Einige Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass die Ausprägungen von Resilienz auch genetisch bedingt sind und machen ein vererbtes „Glücksgen“ für den Grad unserer individuellen Widerstandsfähigkeit mitverantwortlich.

Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner erforschte bereits von 1955 bis 1999, im Rahmen einer Langzeitstudie, Menschen, die trotz schwieriger Lebensumstände die sogenannte „Stehaufmännchen-Qualität“ besaßen.

Sie fand heraus, dass Eigenschaften und Faktoren wie Selbstvertrauen, ein verlässliches Umfeld, Kommunikationsstärke, Problemlösefähigkeit und die Planungsfähigkeit, Lösungshilfen darstellen, die Krisen besser überstehen lassen und dabei unterstützen, Resilienz zu entwickeln.

Wünschen Sie weitere Informationen?

### Die meisten Resilienzfaktoren und -strategien sind auch im Erwachsenenalter erlernbar und trainierbar

Heute ist sich die Wissenschaft einig, Resilienz ist nicht ausschließlich biologisch vorgegeben, und die Entwicklungsmöglichkeiten von Resilienz beschränken sich nicht allein auf unsere ersten Lebensjahre. Resilienz umfasst Faktoren und Strategien, die auch im Erwachsenenalter erlernbar und trainierbar sind. Zu den sieben Resilienz-faktoren gehören: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung.

Als Coachin unterstütze ich Sie, fehlende Resilienz-faktoren zu entwickeln und vorhandene Strategien zu stärken. Ich begleite Sie dabei, Krisen zu überstehen und kreative, realisierbare Wege aus vermeintlichen Lösungslosigkeit zu finden und zu beschreiten. Lernen und trainieren Sie Ihre Resilienz-faktoren bevor Sie feststellen, dass eine Krise bereits die Türschwelle überschritten hat oder das Pferd, das Sie reiten, längst tot ist.

Besuchen Sie meine Seite: [www.coaching-adrian.de](http://www.coaching-adrian.de)