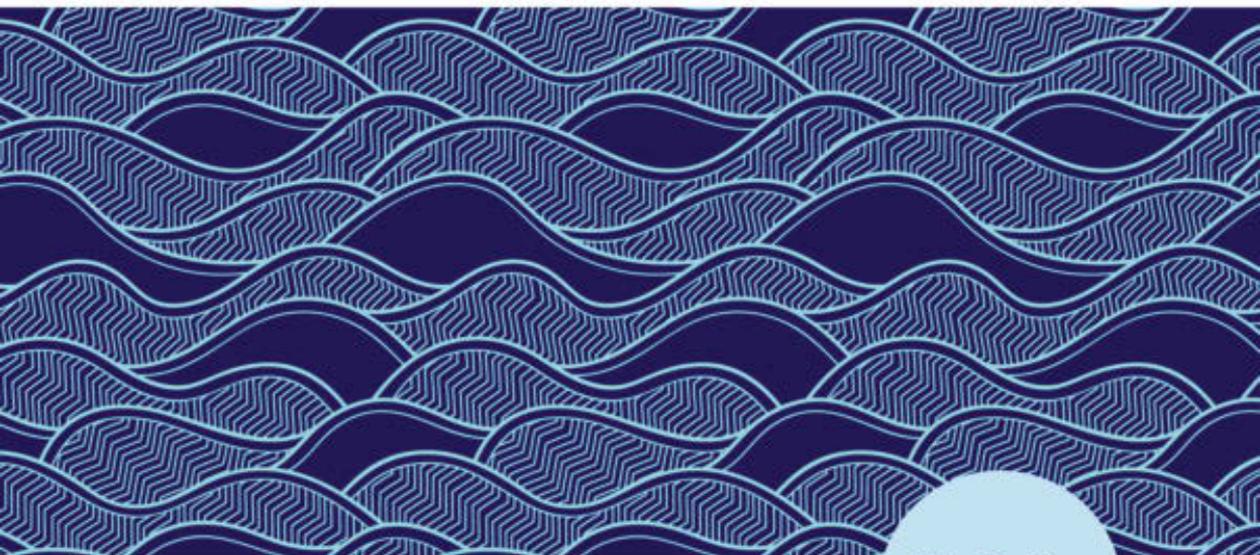


Carolin v. Richthofen  
Nathalie Vitzthum



Mit Online-  
Materialien

# Praxisbuch Resilienz und Balance

**BELTZ**

---

v. Richthofen/Vitzthum | Praxisbuch Resilienz und Balance

---

*Für Florentine, Leonie und Luise –  
unsere drei starken Mädchen*

---

Carolin v. Richthofen | Nathalie Vitzthum

# **Praxisbuch Resilienz und Balance**

**Coaching-Kompetenz: Methoden und Tools**

Mit Online-Materialien

**BELTZ**

---

**Haftungsausschluss:** Alle vorgestellten Konzepte sind Anregungen, die nur von Fachpersonen nach eigenem Ermessen im Rahmen gesetzlicher Vorschriften genutzt und/oder variiert werden sollten. Autorinnen und Verlag übernehmen keinerlei Haftung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-36739-6 Print  
ISBN 978-3-407-36750-1 E-Book PDF

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz Verlag  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Umschlaggestaltung: Michael Matl  
Umschlagillustration: © getty images, Sasha Tyan  
Herstellung und Satz: Jenny Pötzsch  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	9	
Vorwort	10	
<b>Von Ausnahmезuständen und Möglichkeiten</b>	<b>13</b>	<b>01</b>
Resilienz – ein lebenslanges Lernen	14	
Wie Sie dieses Buch für sich nutzen können	17	
Wie Sie dieses Buch im Coaching nutzen können	19	
<b>Durch den Sturm gehen</b>	<b>21</b>	<b>02</b>
Seelische Abwehrkräfte stärken	22	
<b>Kraftquellen erkennen</b>	<b>37</b>	<b>03</b>
Kraftquelle Geist	39	
# Sinn	39	
# Werte und Prioritäten	42	
# Selbstvertrauen	44	
# Grit	50	
# Die innere Landkarte prüfen	51	
# Anfängergeist	53	
Kraftquelle Herz	60	
# Fühlen, was ist	60	
# Glaube, Zuversicht, Hoffnung	62	
# Geben, Helfen und Pflegen	64	
# Stärken einsetzen	64	

<b>Kraftquelle Körper</b>	<b>67</b>
# Sinnlichkeit	71
# Herzkohärenzatzung	73
# Ruhe finden	75
# Schlaf	77

**04** **Wirksamkeit erleben** **83**

<b>Selbstwahrnehmung steigern</b>	<b>85</b>
# Stressauslöser bewusst machen	85
# Fühlen üben	86
# Kraft der Überzeugungen	88
# Verzichten	90
<b>Perspektive gewinnen</b>	<b>92</b>
# Ein Glas Wasser trinken	92
# Fokus ausrichten	93
# Staunen	94
# Kosmische Bedeutungslosigkeit	95
# Spielräume erkennen	96
# Wilde Visionen	98
# Neue Perspektiven	100
<b>Die Steuerung übernehmen</b>	<b>103</b>
# Liebevoller Selbstgespräche	110
# Vergeben	113
# Metta – liebende Güte	115
# Kreativität	117
# Kleine Erfolge herstellen	119
# Üben und Ehrenrunden einplanen	120
# Praxis des Gelingens	123

# Embrace the suck	124
# Coping ugly	125
# Überwintern	126

**Die eigene Welt gestalten** 129

<b>Stärkende Strukturen</b>	131
# Routinen und Rituale entwickeln	131
# Ballast abwerfen	132
# Vollkommener Fokus	133
<b>Stärkendes Umfeld</b>	136
# Krisenhelfer	136
# Sich gegenseitig guttun	137
# Lovebombing	139
<b>Stärkendes Tun</b>	141
# 16 Sekunden	145
# Wildes Tanzen	147
# Challenges	148

**Das volle Leben** 151

<b>Die Freude ins Leben lassen</b>	153
# Lieben	153
# Feste feiern	155
# Unendliche Dankbarkeit	156
# Türen öffnen	158
<b>Alltagsfreuden</b>	160
# Innehalten	160
# Das Wichtige zuerst	161
# Genussnuggets	163

Glückspraxis	164
# Inspiration	164
# Humor und Heiterkeit	165
# Gemeinsam Schwingen	167
# Selfgifting	168
# Savoring	168

07

Anhang	171
Fähigkeiten für heute und morgen	172
Über die Autorinnen	173
Literatur	174
Online-Ressource	178

---

## Danksagung

Von Herzen danken wir unseren Interviewpartner:innen Nikola Gazzo, Christa Spannbauer, Pfarrer Justus Münster, Dr. Ursula Wagner, Dr. Andrea Gartenbach, Annika Köppern, Ulrike Breitbach, Felicitas Ritter und Daniela Wiesler für die Einblicke, die sie uns in ihre Arbeit, in ihre wichtigsten Erkenntnisse und in ihre tiefsten Gedanken gegeben haben. Die Interviews haben uns tief berührt und sie alle führen uns vor Augen, wie bewegend die Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz ist.

Carolin und Nathalie

## Vorwort

Das Leben hat das Potenzial, uns aus der Bahn zu werfen. Schicksalsschläge, Grenzüberschreitungen, Misserfolge und Alltagskränkungen können uns in die Knie zwingen. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie auf Krisen reagieren, und darin, wie sie sich aus einer krisenhaften Situation wieder in eine kraftvolle Position bringen können, inwieweit sie resilient auf erlebte Rückschläge, Belastungen und Krisen reagieren, sich also (schnell) stabilisieren und ohne (zu große) seelische Verletzungen wieder Kraft, Handlungsfähigkeit und Perspektive finden.

Dieses Buch ist entstanden in einer Zeit der manifesten Krisen und Ausnahmezustände. Als die Welt von der Coronapandemie ergriffen wurde und Deutschland in den Lockdown ging, hat sich unser Blick auf das Thema Resilienz intensiviert. Aber nicht nur die Pandemie, sondern auch die schon lange andauernde Sorge um das Klima und dann der unvorstellbare Krieg in Europa – all das wirkt wie ein Brennglas. Wir haben innegehalten und überlegt, welche Tonalität unser Buch über Resilienz jetzt benötigt – und was für ein Buch wir zu diesem Thema selbst gern lesen würden.

Gerade extrem herausfordernde Situationen können uns dazu bringen, uns neuen Möglichkeiten zu öffnen. Sie bringen uns dazu, uns auf das zu konzentrieren, was *jetzt* am wichtigsten ist. Und manchmal geben sie uns – endlich – die Erlaubnis, Dinge aufzugeben, die für uns an Bedeutung verloren haben. Wenn unser Spielraum eingeschränkt wird, rückt das, was für uns wesentlich ist, plötzlich in den Fokus: Sicherheit, unsere Liebsten, Gesundheit, eine sinnstiftende Perspektive. Krisen verschieben unsere Aufmerksamkeit. Und wir können uns die Erlaubnis geben, das wirklich *Wichtige* anzugehen, anstatt uns lediglich um das *Drängende* zu kümmern. Dabei sind es häufig die keineswegs perfekten Lösungen, die uns über die ersten, noch knirschenden Runden bringen. Es ist paradox: Genau in diesen Ausnahmezuständen, in denen das Leben nicht mehr wie gewohnt funktioniert, werden wir kreativ, lassen das Bisherige los und beginnen, vieles zu überdenken, neu zu denken.

Schon früher waren wir von dem aus Japan stammenden ästhetischen Konzept Wabi-Sabi fasziniert. Das ist die Kunst, die Schönheit in der Unvollkommenheit und den Tiefgang in der Natur zu finden. Resilienz-Coaching ist für uns genau das: mit Zuwendung und Bedacht auf unsere wunderschöne Unperfektheit zu schauen und dieses Kunstwerk, das wir sind, in seinen besten Zustand zu bringen.

Nicht umsonst wird die dem Konzept Wabi-Sabi verwandte Kunst des Kintsugi, also des Flickens zerbrochener Keramik mit Gold, häufig als Metapher für Resi-

lienz benutzt. Brüche werden hier nicht versteckt, sie werden vielmehr betont und durch das Gold sozusagen zelebriert. Auf diese Weise kann unglaublich Schönes aus Scherben entstehen, an das vorher noch keiner dachte. Aber natürlich ist hier nicht nur das schöne Ergebnis wichtig, es ist gleichzeitig der Prozess: die Aufmerksamkeit, die Ruhe und Zeit, die benötigt wird, das Wesentliche zu erkennen und (wieder)herzustellen, der zugewandte und behutsame Aufbau.

#### Tipp

Tipp: Wenn Sie mehr über Wabi-Sabi erfahren möchten, dann empfehlen wir: <https://nobleharbor.com/tea/chado/WhatIsWabi-Sabi.htm>



So haben wir ein Buch geschrieben, das uns alle dabei begleiten soll, mit Zuwendung, mit Behutsamkeit und Freude – und einer kleinen Prise Selbstironie – den Weg der Vertiefung unserer Beziehungen zu gehen, zu uns selbst und zu anderen. So kann die Zuversicht, an Krisen zu wachsen, in uns Kraft bekommen. Wir haben für uns alle geschrieben, also für Berater:innen und Coaches, genauso wie für uns als Mütter und Väter, Söhne und Töchter, für unsere Klient:innen sowie für unsere Kinder. Denn in jeder unserer Rollen können wir von der Vielfalt dessen profitieren, was Menschen stärken und wachsen lassen kann. Wir verwenden hier daher eine andere Sprache, als wir sie üblicherweise benutzen, wenn wir über Coaching und Methoden sprechen. Und wir bieten in diesem Buch keine reine Toolbox mit Arbeitstechniken.

#### Wichtig

Wenn Sie mögen, kann dieses Buch viel mehr sein: eine Anreicherung der eigenen Coachingpraxis und zugleich eine Reise durch einen Prozess der Selbsterkundung und der Auseinandersetzung mit Ideen, Lösungsansätzen und Gedankenexperimenten, die aufrichten und stärken.



Wir möchten Sie einladen, alles, was Sie hier finden, für sich selbst und ebenso für die Menschen, mit denen Sie arbeiten, zu nutzen – auf genau die Weise, die zu Ihnen, Ihrer Art der Arbeit und zu Ihren Klient:innen passt.

Wir haben bei unserer Zusammenstellung nicht nur auf unsere eigenen Erfahrungen vertraut, sondern auch Expertinnen und Menschen unserer Profession befragt, die wir über alles schätzen. In diesem Buch kommen Profis zu Wort, die ihre ganz eigenen Zugänge zu den Welten von Menschen pflegen. Sie berichten von ihren Erfahrungen und zeigen, was sie in Zeiten von Krisen als besonders wirksam erleben. Manchmal geht es in den Interviews um inspirierende Arbeitswei-

---

sen, darum, Menschen im Umgang mit Erfahrungen des Scheiterns zu stärken, manchmal aber auch um die Auseinandersetzung mit extremen Erschütterungen. Diese Interviews haben uns zutiefst bewegt. Auch sie zeigen uns: Die Lebenserfahrungen, die Resilienz von Menschen verlangen, sind häufig erschütternd. Sie berühren unser Verständnis von uns selbst, aber auch unsere Vorstellung davon, wie die Welt ist. Mit diesen Interviews wollen wir im Blick behalten, was der größere Zusammenhang ist: Dass es nicht nur um Stressabbau, Balance, Kompetenzerleben und das Erwecken ungeahnter Glücksgefühle geht, sondern auch darum, die Türen zu finden zu Überlebensstrategien, Durchhaltevermögen, Mut und einfach nur zum nächsten kleinen Schritt.

Unsere Zusammenstellung ist ein Fundus, der erst durch die Arbeit einfühlsamer, beherzter und achtsamer Coaches, die dem Wohlergehen und Wachstum ihrer Klient:innen dienen wollen, zum Leben erwacht. Unser Buch soll stark machen, Freude bereiten, Wahlmöglichkeiten eröffnen und Lust machen, einmal etwas anderes auszuprobieren. Das gilt für uns Coaches und gleichermaßen für die Menschen, mit denen wir die Ehre haben, arbeiten zu dürfen.

Carolin v. Richthofen und Nathalie Vitzthum

---

# Von Ausnahme- zuständen und Möglichkeiten

01

## Resilienz – ein lebenslanges Lernen

Sich resilient zu verhalten heißt nicht, unberührt zu bleiben, Leidvolles nicht an sich heranzulassen. Es bedeutet vielmehr, die Täler des Lebens so zu durchwandern, dass man gestärkt aus ihnen hervorkommt. Dazu gehört meistens das Erleben einer belastenden Situation, möglicherweise sogar einer Krise, einer Erfahrung, die das Potenzial hat, uns umzuhauen. Die US-amerikanische Psychologin Emmy Werner, die in jedem Buch über Resilienz einen Ehrenplatz bekommt, weil sie die Ursprünge der Forschung auf diesem Gebiet geprägt hat wie keine andere, nennt resiliente Menschen »vulnerable but invincible« (Werner 1996, S. 47–51), ganz nach dem Motto: »Ja, ich bin verletzlich – und nein, ich lass mich davon im Kern nicht unterkriegen!« Der Buchtitel des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh »Ohne Schlamm kein Lotos: Die Kunst, Leid zu verwandeln« (2015) bringt es auf den Punkt: Um Resilienzfähigkeit zu entwickeln, benötigen wir den Parcours des Lebens, die Zumutungen, Krisen und Überforderungen.

Aber nicht nur tiefgreifende Krisen fordern uns zu resilientem Verhalten. Auch die Herausforderungen des Alltags gilt es zu meistern. Wir müssen Veränderungen verarbeiten, den Wegfall, die Verschiebung von Selbstverständlichkeiten. Das verlangt von uns immer wieder Anpassungsprozesse, die wir besser oder schlechter, schneller oder langsamer meistern können. Das Aufrechterhalten der psychischen Gesundheit ist daher ein lebenslanger Lernprozess, in dem der Mensch sich selbst immer wieder nachjustieren muss, während sich sein Leben sowohl im normalen Lauf der Zeit, aber auch durch Rückschläge und Krisen immer wieder verändert. Gerade diese Veränderungsfähigkeit macht widerstandsfähig. Das bedeutet: Resilienz umfasst gleichermaßen Stärke *und* Flexibilität.

Einer der führenden Forscher auf dem Gebiet, Raffael Kalisch, ist Professor für Bildgebung des menschlichen Gehirns. Er definiert den Begriff wie folgt: »Resilienz ist die Aufrechterhaltung beziehungsweise schnelle Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach Widrigkeiten« (Kalisch 2017, S. 28).



### Wichtig

Resilienz ist also die Praxis der persönlichen Bewältigung von Krisen. Resilienz ist keine Eigenschaft, sondern das Ergebnis eines Verhaltens, das wir als Anpassungsleistung nach einer mehr oder weniger großen Herausforderung zeigen.

Resilienz kann also durch den Einsatz sämtlicher Möglichkeiten eines Menschen, für seine psychische Gesundheit vor, während und nach Krisen zu sorgen, gelingen. Hierzu gehören sowohl persönliche Faktoren, wie etwa kognitive und emotionale Fähigkeiten des Selbstmanagements, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, aber auch Umweltfaktoren wie stärkende Beziehungen. Wir wollen hier nicht in einzelnen Modelle eintauchen, zentral ist aber immer wieder, dass es sich bei Resilienz um ein *dynamisches* und nicht um ein starres Konzept handelt, das ein aktives Gestalten auf der Basis von persönlichen Fähigkeiten, hilfreichen Denkmustern und wohltuenden Umweltfaktoren verlangt. Der Begriff ist ebenso flexibel wie Menschen es sein müssen, wenn sie sich den Herausforderungen des Lebens stellen.

#### Literatur

Wenn Sie die einzelnen Modelle zum Thema Resilienz näher kennenlernen möchten, dann empfehlen wir das Buch »Resilienz« von Klaus Fröhlich-Gildhoff, K. und Maika Rönnau-Böse (2022).



Der Psychologieprofessor George Bonanno, Columbia University, weist darauf hin, wie wichtig es ist, sich ein Repertoire an Verhaltensweisen aufzubauen, mit denen wir uns in schwierigen Situationen selbst stabilisieren können. Das bedeutet: In den Situationen, in denen wir akut etwas benötigen, das uns stabilisiert, sollten wir eine Auswahl an Möglichkeiten bereits parat haben, auf die wir dann zurückgreifen können. Denn nicht alles, was uns einfällt, um uns etwas Gutes zu tun, wird passen. Und der Ernstfall ist in der Regel nicht der Moment, um Neues auszuprobieren. Wichtig sind dann eine hohe Flexibilität und ein wacher Spürsinn für das, was uns stärkt. Wenn wir dann die Erfahrung machen können, dass wir uns in einer Krise ein wenig selbst helfen können, dann wird das unser Vertrauen darauf stärken, dass wir in Zukunft Herausforderungen ebenfalls gut überstehen werden (Bonanno 2004, S. 20–28). Resilienzfähigkeit ist somit die heilende Kehrseite zu den Widrigkeiten, zu Stress, Krisen und Traumata. Der Fokus liegt in diesem Buch darauf, wie wir uns so gut wie möglich rüsten können, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Eine Abgrenzung ist uns an dieser Stelle wichtig: Resilienz heißt nicht, darin besser zu werden, das Übel, den Druck, die Abwertungen und Missachtungen von zentralen Bedürfnissen immer besser auszuhalten. Es darf nicht darum gehen, einen Beitrag zu noch mehr Ausbeutung, Grenzüberschreitung und Überstunden zu leisten. Resilienz ist kein anderes Wort für Masochismus. Vielmehr muss es darum gehen, das Bewusstsein für Belastungsgrenzen zu schaffen, Triggerpunkte zu entschärfen, Nein-Sagen zu üben – also vielmehr die Fähigkeit zu erarbeiten,

---

das eigene Wohlergehen auf vielfache Weise zu fördern und die persönlichen Prioritäten im Blick zu behalten und ernst zu nehmen.

Jeder Mensch ist grundsätzlich fähig zur Resilienz. Das bedeutet, wir alle haben schon heute bestimmte Einstellungen, Verhaltensweisen und Strukturen, die uns zur Resilienz fähig machen, und wir können diese auch noch weiter kultivieren, um mit den Schwierigkeiten von morgen besser umgehen zu können. Auch wenn wir noch nicht ganz genau wissen, was uns eines Tages in Zeiten der Not guttun wird, so können wir doch immerhin sagen: Je mehr wir auf unserer Seite haben, desto besser sind wir gewappnet für alles, was kommen mag. Man könnte auch andersherum formulieren: Wer jetzt schon daran arbeitet, Sinn, Freude und glückliche Beziehungen zu haben, der hat über diese wundervolle Lebenssituation hinaus auch noch den Vorteil, für Krisen besser gerüstet zu sein.

## Wie Sie dieses Buch für sich nutzen können

Viele Coaches lieben die intensiven Begegnungen mit Ihren Klient:innen. Die Beziehungen, die wir mit den Ratsuchenden eingehen, haben aber auch Folgen für uns selbst. Sie sind zwar längst nicht so umfangreich erforscht wie in den Nachbardisziplinen Psychotherapie und Psychiatrie. Es gibt aber erste Anzeichen, dass in der Welt des Coachings ebenfalls Selbstfürsorge der Unterstützenden ein wichtiges Gebot sein sollte. In der Literatur werden mindestens 30 negative Effekte beschrieben, die das Coaching auf den Coach haben kann (Schermuly 2014, S. 167–182). Darin steckt ein Appell: So sehr wir im Dienste anderer dazu beitragen, dass Menschen ihre Ressourcen erkennen, Neues erlernen, Ungeliebtes verabschieden und Veränderungen aktiv vorantreiben, so sehr sollten wir auch uns selbst in den Fokus nehmen, unsere eigenen Kraftquellen im Auge behalten und unsere Resilienzfähigkeit stärken.

Gerade dann, wenn wir mit Coachees arbeiten, die besonders schwierige Lebenslagen und Krisen thematisieren, ist es daher wichtig, die eigenen Energien und Kraftquellen in den Blick zu nehmen, sie zu pflegen und zu stärken.

Schöpfen Sie also für sich selbst und für Ihre Klient:innen aus unserem Fundus, probieren Sie aus, was am besten hilft und sortieren Sie aus, was im Moment (noch) nicht an der Reihe ist. Sie können an dieser Stelle selbst erfahren: Je genauer Sie sich selbst in Ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten und Herausforderungen sehen, desto besser können Sie sich vorbereiten und Erfahrungen sammeln, wie Sie mit den Widrigkeiten Ihres Lebens umgehen, sie bewältigen und sie vielleicht sogar als einen inspirierenden Teil Ihres Lebens als Coach erkennen können.

So ist es zum Beispiel unabdingbar, sich immer wieder mit den eigenen Grenzen auseinanderzusetzen. Der Wirtschaftspsychologe Carsten Schermuly weist in seinen Studien über die (negativen) Auswirkungen von Coaching darauf hin, wie wichtig es für Coaches ist, sich der Themen bewusst zu werden, die ihnen persönlich nahe oder gar zu nahe gehen. Die befragten Coaches gaben an, in mehr als 40 Prozent der letzten Coachings von einem Problem, das zur Sprache kam, selbst betroffen gewesen zu sein. Das kann dem Einfühlungsvermögen in der Beratungssituation natürlich guttun – aber auch zum Problem werden: Was, wenn die Themen unserer Klient:innen eigene schmerzhaft Knöpfe drücken und Prozesse auslösen, die wir plötzlich nicht mehr steuern können?

Ein wichtiger Teil unserer Aufgabe ist es, immer wieder genau hinzuschauen: Wo liegen die eigenen sensiblen Themen? An welchen Stellen sollte ich gut oder noch besser für mich sorgen? Dazu gehört auch, selbst Therapie, Coaching oder