

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

jeder von uns erlebt Phasen, in denen die Herausforderungen des Lebens erdrückend erscheinen. Ob beruflicher Druck, persönliche Rückschläge oder unerwartete Krisen – oft fühlen wir uns von Stress und Belastungen überwältigt.

Doch während manche Menschen unter dem Druck zerbrechen, gehen andere gestärkt daraus hervor. Worin liegt der Unterschied?

In dieser Ausgabe unseres Newsletters möchte ich Ihnen die Kunst der Resilienz näherbringen. Sie erfahren, was Resilienz bedeutet, warum sie entscheidend für Ihr Wohlbefinden ist und wie Sie Ihre innere Widerstandskraft gezielt stärken können.

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Stress, Rückschlägen und Krisen umzugehen und trotz widriger Umstände handlungsfähig zu bleiben. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die sich gezielt entwickeln und trainieren lässt.

Menschen mit hoher Resilienz...

- ✔ bleiben auch in schwierigen Situationen gelassen und lösungsorientiert.
- ✔ lassen sich von Misserfolgen nicht entmutigen, sondern lernen daraus.
- ✔ bewahren eine positive Grundhaltung, selbst wenn es mal turbulent zugeht.

Doch wie gelingt es, diese mentale Stärke aufzubauen?

Strategien für mehr Resilienz

Resilienz ist ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Hier sind einige bewährte Methoden, um Ihre Widerstandskraft zu stärken:

1. Akzeptanz: Nehmen Sie an, was Sie nicht ändern können

Oft verschwenden wir Energie, indem wir uns gegen unvermeidbare Situationen wehren. Stattdessen hilft es, anzuerkennen, dass Herausforderungen zum Leben gehören.

Fragen Sie sich: „Was liegt in meiner Kontrolle – und worauf habe ich keinen Einfluss?“
Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie aktiv verändern können.

2. Positive Selbstgespräche: Werden Sie Ihr eigener Unterstützer

Achten Sie darauf, wie Sie mit sich selbst sprechen. Statt sich in negativen Gedanken zu verlieren („Ich schaffe das nicht“), ersetzen Sie sie durch konstruktive Aussagen („Ich finde eine Lösung, Schritt für Schritt“). Selbstmitgefühl ist eine Schlüsselkompetenz für Resilienz.

3. Ein starkes Netzwerk: Holen Sie sich Unterstützung

Resiliente Menschen wissen, dass sie nicht alles allein bewältigen müssen. Pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk, sprechen Sie mit Freunden oder Kollegen über Ihre Sorgen und holen Sie sich Rat, wenn Sie ihn brauchen. Der Austausch mit anderen kann oft neue Perspektiven eröffnen.

4. Flexibilität: Sehen Sie Herausforderungen als Chancen

Krisen können Wachstum und Veränderung bringen. Fragen Sie sich: „Was kann ich aus dieser Situation lernen?“ Menschen mit hoher Resilienz passen sich an neue Gegebenheiten an und finden alternative Lösungswege.

5. Achtsamkeit & Entspannung: Den Stresslevel aktiv regulieren

Regelmäßige Entspannungstechniken wie Meditation, bewusste Atemübungen oder Bewegung helfen, innere Ruhe zu bewahren. Je mehr Sie Ihr Nervensystem im Alltag beruhigen, desto widerstandsfähiger reagieren Sie auf Stress.

Resilienz in der Praxis – Inspiration aus dem echten Leben

Viele erfolgreiche Menschen haben extreme Herausforderungen gemeistert, indem sie ihre Resilienz gestärkt haben. Denken Sie an Nelson Mandela, der trotz 27 Jahren Gefangenschaft nie seinen Mut verlor. Oder an erfolgreiche Unternehmer, die nach Rückschlägen neu gestartet sind. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie haben Schwierigkeiten nicht als Endstation gesehen, sondern als Möglichkeit zum Wachstum.

Abschließende Gedanken

Resilienz ist kein angeborenes Talent, sondern eine Fähigkeit, die jeder entwickeln kann. Indem Sie bewusst an Ihrer mentalen Stärke arbeiten, werden Sie lernen, auch in schwierigen Zeiten gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

Machen Sie heute den ersten Schritt: Wählen Sie eine der oben genannten Strategien aus und setzen Sie sie in den kommenden Tagen bewusst um. Sie werden sehen – Resilienz wächst mit jeder Herausforderung, die Sie meistern.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Gelassenheit auf Ihrem Weg!

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Interessantes aus meinen Blog



Stress in Erfolg umwandeln

Entdecken Sie Tipps und Techniken, um Stress und Ängste zu bewältigen, die mentale Gesundheit zu stärken und dauerhaft Erfolge zu erzielen.

[WEITERLESEN](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Vorschau auf die nächsten Events



Wachstums-Booster für Unternehmer

Mittwoch - **05.03.2025** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!.

[JETZT ANMELDEN](#)

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer



Leben im Hier und Jetzt

Mittwoch - **22.01.2024** um **19:00 Uhr**

Der Schlüssel zu einem besseren und erfolgreicherem Leben. In der Gegenwart zu leben kann uns helfen, mehr von dem zu schaffen, was wir uns im Leben wünschen.

[MEHR ERFAHREN](#)

Impuls-Vortrag in Kooperation mit [DIE SCHULE DES LEBENS](#)



Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen

Mittwoch - **19.03.2025** um **10:00 Uhr**

Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

[JETZT ANMELDEN](#)

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](#)

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)