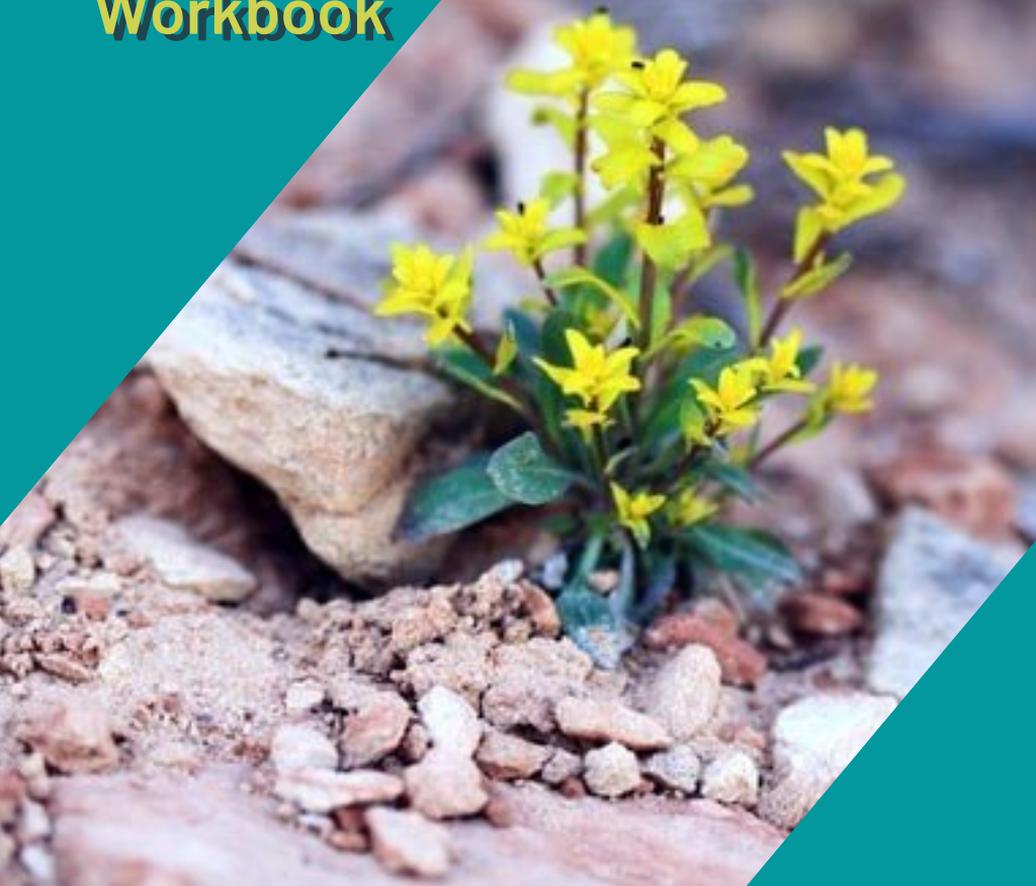


Katrin Sanetra

# STÄRKE DEIN SEELISCHES IMMUNSYSTEM

---

Workbook



# 01

Resilienz -  
Stark durch die Krise

# 02

Die 7 Säulen der  
Resilienz kurz erklärt

# 03

Wie resilient bist du?

# 04

Übungen zur Stärkung  
deiner Resilienz

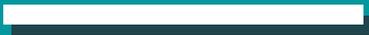
INHALT



**01**

**RESILIENZ -**

**STARK DURCH  
DIE KRISE**



Der eine sieht Probleme,  
wie Bäume, dicht an dicht.  
Der andere Zwischenräume  
und dadurch auch das  
Licht.

01



Resilienz ist die Widerstandskraft, die du innerhalb in einer Krise entwickelst. So, wie wir auf der einen Seite ein körperliches Immunsystem haben, das Viren und Bakterien abwehrt, so haben wir auf der anderen Seite unser seelisches Immunsystem, das dafür sorgt, dass der Stress, den wir bei Krisen empfinden, quasi an uns abprallt.

Resilienz ist die Fähigkeit, diese Situationen gut zu überstehen, sich schnell von ihnen zu erholen und zu Gleichgewicht und Harmonie zurückzukehren.

Je öfter du die Erfahrung machst, dass du Schwierigkeiten und Herausforderungen im Leben überwinden kannst, umso mehr reifst du zu einer starken Persönlichkeit und stärkst dein Gefühl für deine Selbstwirksamkeit.

02

**DIE 7 SÄULEN  
DER RESILIENZ  
KURZ ERKLÄRT**

---

02

# 7 Säulen der Resilienz



## Optimismus

Erinnere dich, dass jede Krise zeitlich begrenzt ist. Vertraue deinen Ressourcen und glaube daran, dass du die Dinge nur deshalb in deinem Leben hast, weil du das auch schaffen kannst.

## Akzeptanz

Nimm die Situation an. Höre auf gegen etwas zu kämpfen, sondern nutze die Energie, um Lösungen zu finden.

## Lösungsorientierung

Überlege dir Lösungen für deine Situation. Strukturiere dein derzeitiges Problem in einzelne Positionen und versuche sie Punkt für Punkt abzarbeiten. Dadurch kommst du ins Handeln und die Krise verliert ihren Schrecken.

## Verlassen der Opferrolle

Versuche aufzuhören, bei anderen die Schuld für deine Situation zu suchen oder dich im Selbstmitleid zu verlieren. Besinne dich stattdessen auf deine Stärken und Ressourcen und richte dich wieder zu deiner wahren Größe auf. Du veränderst nichts durch Jammern oder Selbstmitleid, auch wenn es sich im ersten Moment manchmal so anfühlt.

# 02



## Übernahme von Verantwortung

Es ist einfach darauf zu warten, dass andere die Probleme für uns lösen. Übe dich immer wieder darin, dir die Verantwortung für dein Leben und dafür, wie du es erlebst, zu dir zurückzuholen. Nur dann geschieht das, was DU wirklich willst.

## Netzwerken

Pflege kontinuierlich deine Freundschaften und zeige dich mutig mit deinem Problem. Nur, wenn du offen mit deiner Situation umgehst, erfahren Menschen davon und können reagieren. Ich bin sicher, dass jedes Problem dieser Welt schon irgendwo von irgendwem gelöst wurde. Nur wenn du mit deinem Problem sichtbar wirst, kann dich die Lösung auch finden.

## Zukunftsplanung

Entwickle konkrete Zukunftspläne für die Zeit nach der Krise. Wohin soll deine Reise gehen? Wenn du davon eine klare Vorstellung hast, kann dein Gehirn gar nicht anders, als alles daranzusetzen, um Wege zu finden, dieses Ziel auch zu erreichen.

Und bereite dich bereits in stressfreien Zeiten darauf vor, dass es im Leben zu Veränderungen kommen kann.

**03**

# **WIE RESILIENT BIST DU?**



**Hast du Vertrauen in deine Fähigkeiten  
oder zweifelst du eher an dir?**

---

---

---

---

**Welches sind deine größten Stärken?**

---

---

---

---

Gibt es Menschen in deinem Leben, die du um Hilfe bitten kannst und die dich unterstützen?

---

---

---

---

Glaubst du daran, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt?

Ja, da bin ich mir sicher

Meistens ist es so

Nein, fällt mir schwer

## Auf welche Ressourcen konntest du bereits erfolgreich in Krisen zurückgreifen

(eigene Stärken, Trost durch andere, Hilfe von anderen, frühere Erfahrungen, Vertrauen....)

---

---

---

---

Fällt es dir schwer, in Krisenzeiten klar zu denken?

Ja, es fühlt sich meist an wie ein unüberwindbarer Berg

Manchmal gelingt mir das

Ich bleibe auch in schwierigen Situationen ruhig und bin klar und strukturiert

Gibst du schnell auf, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir wünschst?

Ja, leider

Eher selten. Meist bleibe ich dran.

Nein, ich ziehe durch, was ich mir vorgenommen habe

Fühlst du dich in schwierigen Situationen schnell als Opfer?

Ja

Nein

**04**

**ÜBUNGEN ZUR  
STÄRKUNG  
DEINER  
RESILIENZ**



# 04



01

Nimm dir am Abend kurz Zeit und erkenne die Dinge des Tages an, für die du dankbar bist. Dadurch machst du dir bewusst, wie reich du bereits bist und dass es das Leben gut mit dir meint.

02

Erkenne dich immer wieder für das an, was dir bereits gut gelingt und was du gut kannst. Es müssen gar nicht immer große Dinge sein. Nichts ist selbstverständlich. Also lobe dich auch ruhig mal für Kleinigkeiten.

03

Lächle! Dadurch aktivierst du deine Gesichtsmuskulatur und deinem Gehirn wird signalisiert, dass es dir gut geht. Und: Du kannst niemals lächeln und gleichzeitig wütend sein.

04



04

Sorge für ausreichend Schlaf und finde eine Balance zwischen Aktivität und Pausen.

05

Lerne auch mal NEIN zu sagen und Grenzen zu setzen.

06

Mache dir deine Krisenkompetenzen bewusst. Notiere auf einem Blatt Papier einige Beispiele von herausfordernden Situationen aus deinem Leben. Wie hast du sie erlebt, was waren die primären Gefühle, die du hattest, und was konntest du im Nachhinein daraus lernen? Wer stand dir zur Seite? Auf welche deiner Stärken konntest du zurückgreifen?

04



07

Übe dich darin, auf deinen Instinkt zu achten. Treffe häufiger Entscheidungen aus dem Bauch heraus und vertraue. Oft hören wir auf unseren inneren Zweifler und lassen uns verunsichern.

Wenn du das nächste Mal in einem Restaurant sitzt, wähle doch einfach das Gericht, welches dir als erstes in den Blick fällt. Vielleicht hat es einen Grund, dass du dieses als Erstes gesehen hast?

08

Umgib dich mit lieben Menschen, die dir wohlgesonnen sind, mit denen du lachen kannst und die dich auch mal liebevoll herausfordern. Menschen, denen du vertraust und es gut mit dir meinen.

04



09

Treffe notwendige Entscheidungen und schiebe nichts auf die lange Bank. Manchmal verursachen wir dadurch unsere Krisen selbst. Weil wir z.B. einen Arztbesuch oder ein klärendes Gespräch mit dem Partner zu lange aufgeschoben haben.

10

Resilienz bedeutet auch, sich ein Umfeld zu schaffen, in dem du dich wohlfühlst. Richte deine Wohnung schön ein. Verwöhne dich selbst von Zeit zu Zeit mit einer heißen Badewanne oder einem leckeren Eis. Sorge für Abwechslung in deinem Leben und lass dich immer wieder neu inspirieren. Bleib neugierig und offen für Neues. Sei bereit, dich weiterzuentwickeln und immer weiter zu lernen.

**Ich hoffe, ich konnte dich inspirieren und  
wünsche dir von ganzem Herzen ein  
großartiges, glückliches und erfülltes  
Leben.**



**ZEITENWECHSEL**  
KATRIN SANETRA

**Besuche mich gern auf meiner Website  
[www.katrin-sanetra.com](http://www.katrin-sanetra.com)**



**[info@katrin-sanetra.com](mailto:info@katrin-sanetra.com)**



**Zeitenwechsel - Katrin Sanetra**

Was macht für dich ein gutes Leben  
aus? Bist du glücklich? Lebst du...

[youtube.com](https://www.youtube.com/channel/UChvqMsXyWf6gna2T-85RwKg)

**[https://youtube.com/channel/UChvqM  
sXyWf6gna2T-85RwKg](https://youtube.com/channel/UChvqMsXyWf6gna2T-85RwKg)**



**[https://www.instagram.com  
/katrin.sanetra/](https://www.instagram.com/katrin.sanetra/)**



**[https://www.facebook.com/katrin.sanetra.  
zeitenwechsel](https://www.facebook.com/katrin.sanetra.zeitenwechsel)**