

HEYNE <

**Meinen Freundinnen Joanna Francis
und Joanna Codrai gewidmet,
zwei der resilientesten (und großartigsten)
Menschen, die ich kenne.**

Cheryl Rickman

Das kleine Buch der inneren Stärke

Die besten Übungen für Resilienz
und Zuversicht

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Resilience* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Taschenbucherstausgabe 08/2020

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2020 by Octopus Publishing Group

Text copyright © Cheryl Rickman 2020

© dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28,

81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the Czech Republic.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von © odina222/GettyImages (Baum) und © The hungry JPEG (Blumen)

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: PBTisk, a.s., PRÍBRAM

ISBN 978-3-453-70397-1

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1. Was ist Resilienz? ... 11

2. Reagieren ... 29

3. Sich erholen ... 43

4. Aufstehen ... 69

Dank 96

Einführung

Das Leben bettet uns nicht auf Rosen. Irgendwas ist täglich, und Schwierigkeiten haben wir alle – große und kleine. Manche Widrigkeiten sind ebenso universell wie unvermeidbar. Einige, etwa schlimme Verluste, tragische Krankheiten, irreversible Verletzungen, scheinen aussichtslos. Andere – Ablehnung, Scheidung, Scheitern – wirken nicht ganz so dramatisch.

Mit einigen rechnen wir, andere treffen uns aus heiterem Himmel. So oder so, Härten machen traurig oder depressiv, sie schockieren, enttäuschen. Und manchmal sind es auch gar nicht die großen Nöte, mit denen wir uns herumschlagen, sondern die Mühen des Alltags, die uns so zusetzen.



Le

ben

Angesichts einer Herausforderung fragt sich: Was fangen wir damit an? Wie reagieren wir auf einen vernichtenden Schlag? Wie verkraften wir ihn und halten durch? Können wir noch mal der oder die »Alte« werden? Je wieder glücklich sein? Und wenn ja: wie? Wie kommen wir auf die Füße, wenn sich das Leben scheinbar unwiederbringlich verändert? Und wie reagieren wir am besten, wenn uns die täglichen Belastungen schier überwältigen?





Die gute Nachricht: Selbst in größter Düsternis können wir lernen, zu hoffen und klarzukommen, auch wenn alles verloren scheint. Denn der Lauf des Lebens wird davon geprägt, wie wir auf die Dinge *reagieren*, die uns zustoßen. Das heißt: Was es auch sein mag, wir können alles verkraften.

Wir Menschen verfügen über die Fähigkeit, Widrigkeiten wegzustecken und weiterhin zu gedeihen. In diesem Buch betrachten wir die Schritte, die dafür nötig sind, sowie Tools und Techniken, mit denen wir die unerwarteten Nackenschläge des Lebens meistern können, wie groß und unüberwindlich sie auch wirken mögen. Zudem beschäftigen wir uns mit dem posttraumatischen Wachstum und der Frage, wie wir gerade *wegen* einer schwierigen Erfahrung zu mehr Erfüllung und größerer Stärke finden können und nicht *trotz* ihrer.



Schwierigkeiten sind weit verbreitet, eine Tragödie dagegen erlebt nicht jeder. Doch Resilienz können wir unabhängig davon entwickeln, was wir erlebt oder nicht erlebt haben. Und auch schon lange bevor etwas Schlimmes passiert. Denn wir brauchen sie auch für den Umgang mit unseren Alltagsproblemen.

Ja, wir alle benötigen Widerstandskraft. Nicht nur für den harten Tobak des Lebens, sondern auch um zufriedener zu werden und unsere Leistungsfähigkeit zu steigern. Fünfzig Jahre Forschung haben ergeben: Unsere Resilienz – also unsere Widerstandskraft und innere Stärke – trägt erheblich zu Lebensglück und Erfolg bei.



Was immer Sie erlebt haben oder noch erleben und wie belastend es auch sein mag: Sie sind nicht allein. Und das ist wichtig. Wir Menschen hängen da alle gemeinsam mit drin.

Dieses Buch soll dazu beitragen, dass wir unsere universellen Widrigkeitserfahrungen nutzen, um einander zu helfen, besser zu reagieren, wieder zu heilen und neu aufzustehen.

