

Leseprobe aus Engelmann und Loffing, Mini-Handbuch  
Resilienz-Coaching,

ISBN 978-3-407-36786-0 © 2023 Beltz Verlag in der  
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36786-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36786-0)

# Inhaltsverzeichnis

**Resilienz-Coaching: Intro 9**

**Der Buchaufbau 12**

## TEIL 1

### GRUNDLAGEN

**Resilienz-Coaching: Unser Selbstverständnis 16**

**Resilienz – die innere Stärke für unser Leben 21**

**Das Fundament – Haltung entscheidet 27**

Unsere Haltung als Mensch 28

Unsere Haltung als Coach 33

**Haltung coachen 40**

Umgang mit Ambivalenzen 43

Das Resilienzmotto als Haltungsziel 56

Ressourcenaktivierung zur Verstärkung der inneren Haltung 63

## TEIL 2

### DIE SIEBEN STUFEN DER RESILIENZ

**Stufe 1: Selbstbewusstheit 68**

Auf einen Blick 68

Theoretischer Input 68

**Übungen Stufe 1: Selbstbewusstheit 79**

Übung Stufe 1: Achtsam sehen 79

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (spüren und berühren) 80

Übung Stufe 1: Achtsam fühlen (Gefühle) 81

Übung Stufe 1: Achte auf deine Gedanken 82

**Stufe 2: (Selbst-)Akzeptanz 84**

Auf einen Blick 84

Theoretischer Input 85

**Übungen Stufe 2: (Selbst)Akzeptanz 95**

- Übung Stufe 2: Die gute Absicht 95
- Übung Stufe 2: Ich bin im Einklang mit mir selbst 98
- Übung Stufe 2: Mein inneres Ja 99
- Übung Stufe 2: Ich bin ich und das ist gut so 100

**Stufe 3: Selbstverantwortung 105**

- Auf einen Blick 105
- Theoretischer Input 105

**Übungen Stufe 3: Selbstverantwortung 117**

- Übung Stufe 3: E oder I? 117
- Übung Stufe 3: 5 000 Prozent 122
- Übung Stufe 3: Schluss mit »muss«! 124

**Stufe 4: Selbstmanagement 126**

- Auf einen Blick 126
- Theoretischer Input 126
- Das Selbstwertgefühl 127
- Das Selbstkonzept 130

**Übungen Stufe 4: Selbstmanagement 139**

- Übung Stufe 4: Die Sache mit dem 50-Dollar-Schein 139
- Übung Stufe 4: Sieben an der Zahl 142
- Übung Stufe 4: Leitbild 1 143
- Übung Stufe 4: Leitbild 2 144
- Übung Stufe 4: Mein Wochenplan 145

**Stufe 5: Optimismus 146**

- Auf einen Blick 146
- Theoretischer Input 146

**Übungen Stufe 5: Optimismus 160**

- Übung Stufe 5: Gute Gründe für Optimismus 160
- Übung Stufe 5: Lebensweg mit Happy Ends 161
- Übung Stufe 5: Wecke den Optimisten in dir 164

**Stufe 6: Coping 168**

- Auf einen Blick 168
- Theoretischer Input 168

**Übungen Stufe 6: Coping 185**

Übung Stufe 6: Gedankenblume Stress 185

Übung Stufe 6: »Auch ohne Stress bin ich wichtig und wertvoll!« 187

Übung Stufe 6: Raus aus dem Stress! 188

Übung Stufe 6: Dankbarkeit 191

Übung Stufe 6: Das Glück deines Lebens ... 192

**Stufe 7: Lebensfreude 195**

Auf einen Blick 195

Theoretischer Input 196

Grundkurs Gefühle 198

**Übungen Stufe 7: Lebensfreude 213**

Übung Stufe 7: Gefühlvolle Aussagen 213

Übung Stufe 7: Meine glückliche »Erinnerungskiste« 215

Übung Stufe 7: Lösungsfokussierte Fragen voller Lebensfreude 216

Übung Stufe 7: Gedankenblume »Das Schöne an Lebensfreude« 219

Übung Stufe 7: Mein Fotoalbum für glückliche Augenblicke 221

**TEIL 3**

**DIE BEIDEN POLE STILLE UND BEWEGUNG**

**»Außenbereiche der Resilienzleiter« 224**

Der erste Pol Stille 224

Der zweite Pol Bewegung 226

**TEIL 4**

**ANHANG**

**Outro 230**

**Über die Autorinnen 231**

**Die Online-Materialien 233**

**Literaturverzeichnis 234**

# Resilienz-Coaching: Intro

Wie schön, dass du da bist! Herzlich willkommen in diesem Resilienz-Coaching-Buch! – Vielleicht ist es wie im Coaching: Zunächst geht es darum, sich kennenzulernen, sich zu »beschnuppern« (Wen habe ich da eigentlich vor mir?), sich aneinander heranzutasten, bevor wir den wirklichen Raum betreten und uns vertrauensvoll bei unserem Coach niederlassen. Vielleicht haben wir eines Tages die Möglichkeit, dich kennenzulernen (oder wir kennen dich schon, wie schön!). Dir geben wir jetzt die Möglichkeit, ein bisschen mehr über uns zu erfahren, bevor wir dich in die Inhalte von Resilienz im Coaching mitnehmen.

*Bea:* »Dina, warum bist du gern Coach? Und warum schreibst du dieses Buch über Resilienz-Coaching?«

*Dina:* »Für mich gibt es gar nicht viel Sinnvolleres, als Menschen, die an sich arbeiten wollen, dabei zu unterstützen, noch mehr zu sein, wer sie sind. Fast ist Resilienz – also unsere innere Stärke – gleichzusetzen mit dem festen Glauben an sich und dem Weg zu einem selbstbewussten, glücklichen und zufriedenen Selbst. Ich bin sehr dankbar für das immense Vertrauen, das meine Coachees und ich uns gegenseitig schenken. Dadurch erarbeiten wir uns einen Raum, in dem nicht weniger als die beurteilungsfreie Entwicklung von Persönlichkeit und Individualität stattfinden darf! Und sich selbst zu finden, zu vertrauen und zu mögen ist – zumindest aus meiner Sicht – ein Sinn unseres Lebens. Für so etwas Großes und dafür, dass andere Coaches dies ebenfalls machen können, bin ich dankbar, einen kleinen Beitrag leisten zu dürfen.

*Bea,* was ist deine Intention und was bedeutet Coaching für dich?«

*Bea:* »Ich finde es wundervoll, dass wir unsere persönliche Resilienz trainieren können! Das wusste ich früher nicht und ich bin das beste Beispiel dafür, dass es möglich ist. Denn ich habe die Positive Psy-

chologie für mich entdeckt und wirklich lieben gelernt. Mithilfe von Strategien, viel Training und Lust auf Entwicklung ist das möglich – und ich möchte dazu beitragen, dass viele Menschen davon erfahren und es in ihr Leben integrieren, wenn sie das wollen. Als Coach empfinde ich es als so sinnvoll, meinen Coachees den Raum für Selbstreflexion und Selbstvertrauen zu öffnen. Mein Schwerpunkt liegt darauf, dass die Coachees neue Glaubenssätze entwickeln, einen ehrlichen und positiven Blick auf sich haben und praktisch anwendbare Impulse erhalten, die ihren Alltag spürbar verbessern. Es ist mir ein echtes Herzensanliegen, Menschen fit und stark für ihren Weg durchs Leben zu machen.

Sag mal, Dina, was machst du persönlich für deine Resilienz?«

*Dina:* »Ich habe mir seit etwa eineinhalb Jahren eine morgendliche Routine angewöhnt, bei der ich mich erst innerlich für mich und dann auf den Tag einrichte. Dabei kombiniere ich am liebsten sanfte Bewegung (Yoga) mit Stille (Meditation). Zwölf bis 15 Minuten reichen mir dafür schon. Dass ich das regelmäßig mache (werktags ›eigentlich‹ immer), ist das Wichtige für mich. Manchmal mache ich das auch abends noch einmal kurz. So kann ich sicher sein, dass ich spätestens am nächsten Morgen wieder zu Bewusstsein komme, wenn ich tagsüber ›aus meiner Baseline fliegen‹ sollte, und ich weiß, was ich dann zu tun habe.

Wann fühlst du dich denn resilient, Bea? Und machst du täglich etwas, das dich stärkt?«

*Bea:* »In herausfordernden Situationen merke ich, dass ich wirklich ein Stehaufmännchen bin. Ich spüre dann richtig meine innere Stärke! In den letzten zwei Jahren ist mir Sport sehr wichtig geworden. Und ich bin dankbar, dass ich jeden Tag Sport machen kann – auch wenn ich manchmal dafür sehr früh aufstehen muss. Ich liebe Radfahren, Tanzen, Pilates und seit Neuestem Boxen. Wenn ich einmal down bin, lege ich eine Box-Session ein, dann geht es mir wieder gut. Außerdem gehe ich jeden Tag in die Stille. Ich brauche diesen Mix aus Bewegung und Stille.

Ich freue mich so, dass wir dieses Buch gemeinsam schreiben, liebe Dina! Und du, Volker, bist unser Gastautor – danke, dass du dabei bist. Wie würdest du dich als Coach beschreiben?«

*Volker:* »Die Nichtbeantwortung dieser Frage mit der Antwort ›Frage meine Coachees, die wissen es besser!«, würde meine Haltung vielleicht sehr gut beschreiben, aber auch vieles offen lassen. Daher ergänze ich: ›fördernd und fordernd mit einer Liebe für Ambivalenzen und dem Selbstverständnis mich in der Coach-Coachee-Beziehung so schnell es geht, arbeitslos zu machen. Dabei hilft mir der vierjährige Junge in mir, den ich bei mir trage und schätze – seine ungebrochene Neugier, seine Spielfreude, seine Kreativität und seine Spontaneität sowie die Bereitschaft, sich auf Prozesse einzulassen, deren Ausgang er nicht kennt.«

*Bea:* »Das klingt sehr persönlich und nach viel Freude beim Coachen! Und was bedeutet Resilienz für dich?«

*Volker:* »Resilienz bedeutet, das zu tun, was ich wirklich will. Das ist nicht einfach, denn dazu muss man wissen, was man wirklich will.

Mein bester Freund, Andreas, ist Unternehmer. Er nimmt sich in Phasen, in denen er vor lauter Stress nicht weiterzukommen Gefahr läuft, schon gleich zum Anfang eine Auszeit und macht etwas ganz anderes: Auto waschen und oder Zeitschriften lesen. Von ihm habe ich gelernt, dass es sinnvoll ist, auch im Alltag genau das zu tun, wonach einem ist, denn darin ist man genau dann gut. Später kommt die Zeit für die Dinge, die man noch nicht angehen konnte. Diese gehen einem dann viel leichter von der Hand. So bringt Resilienz Zufriedenheit und Lebensglück.«

*Dina:* »Ich glaube fest daran, dass wir drei mit unseren unterschiedlichen Sichtweisen unseren Leserinnen und Lesern, allen Coaches und Coachees mit diesem Buch ein Geschenk machen können.«

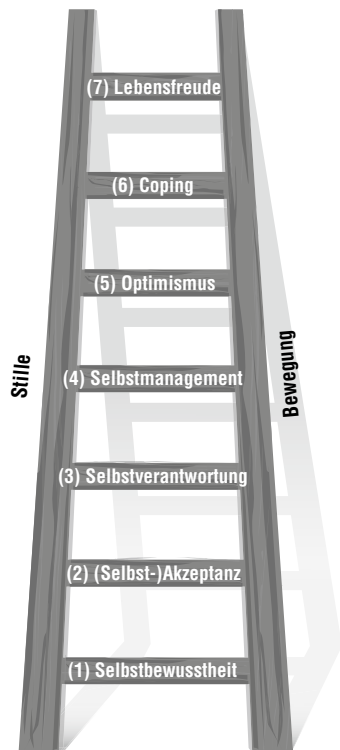
*Bea:* »Daran glaube ich auch!«

# Der Buchaufbau

Im ersten Buchteil erfährst du zunächst, was wir grundlegend für wichtig halten. Im zweiten Teil erläutern wir ausführlich die sieben Resilienzstufen. Trotz allem, was wir an Wissen und an Erfahrung gesammelt haben, haben sich diese sieben Bereiche der Resilienz und unser gewähltes Bild der Leiter erst während des Schreibens dieses Buches entwickelt. Wir unterscheiden uns dabei von den sieben Säulen der Resilienz. Die sieben Stufen, in denen sich Resilienz aus unserer Sicht aufbaut, folgen einander wie die Stufen einer Leiter und lassen sich so gut in den Coachingprozess einbinden:

1. Selbstbewusstheit
2. (Selbst-)Akzeptanz
3. Selbstverantwortung
4. Selbstmanagement
5. Optimismus
6. Coping
7. Lebensfreude

Diese sieben Stufen behandeln wir also im zweiten Teil dieses Mini-Handbuchs. Zunächst geben wir immer einen kurzen, praxisnahen theoretischen Input. Anschließend folgen die Übungen, die zur jeweiligen Stufe passen. Alle Übungen aus dem Buch sowie noch weitere erhältst du bei den Online-Materialien zum Buch auf der Homepage des Beltz Verlags: [www.beltz.de](http://www.beltz.de).





Eingefasst werden die Stufen dieser Leiter von den Polen »Stille« und »Bewegung«. Trotz ihrer auf den ersten Blick erscheinenden Gegensätzlichkeit sind sie Partner, die wir auf dem Wege zur Resilienz auf allen Stufen gleichwertig benötigen. Dabei müssen die Stufen einer Leiter nicht regelmäßig sein. Die Stufenhöhe kann variieren, Stufen können griffig oder glitschig sein. Einige Stufen kennen wir wie unsere Westentasche, meinen, darüber springen zu können – um einige Zeit später einen Schritt auf eben diese zurückzukehren. Weder das Leben noch ein Coaching verlaufen geplant »in einer Linie« und so ist auch dieses Buch als Leitoption mit aller Flexibilität für dich gedacht.

Wichtig ist uns zudem, dass es ein Fundament gibt, welches die grundlegende Stabilität für dich als Coach und in der Weitergabe an deine Coachees beinhaltet. Dieses starke und gleichzeitig flexible Grundgerüst schauen wir uns mit dir im Kapitel »Haltung« an.

Und ein Aspekt ist uns noch wichtig: Für uns ist die Resilienzleiter leicht. Sie kann groß oder klein sein, sichtbar oder unsichtbar und vor allem transportabel. Du kannst sie *immer* und *überall* auspacken, anlehnen, anschauen und nutzen.

Jede einzelne der sieben Stufen verdient so viel Beachtung, dass wir »eigentlich« für jede Stufe ein eigenes Buch dazu schreiben müssten. Ziele dieses Buches sind für uns jedoch folgende:

- Du bekommst eine Übersicht über alle relevanten Bereiche, die für das Coachen im Kontext Resilienz wichtig sind.
- Du erhältst einen Strauß theoretischer Impulse in jedem der Bereiche. Wir haben dazu exemplarisch die Modelle und Theorien für dich in Kürze aufbereitet oder zusammengefasst, die aus unserem theoretischen Wissen und aus unserer praktischen Erfahrung wichtig sind. In den Kästen »Dein Check« kannst du direkt reflektieren, was du damit zu tun hast. Alle Checks kannst du dir bei den Online-Materialien direkt beim Buch auf der Homepage [www.beltz.de](http://www.beltz.de) herunterladen.

- Wenn du Theorien beziehungsweise Perspektiven einzelner Autoren vertiefen möchtest, nutze gern unsere Literaturtipps »Food for Thought«, die wir am Ende der Kapitel für dich zusammengestellt haben.
- Du erhältst zudem Übungen, die wir für dich so praxisnah wie möglich entwickelt haben, die du für dich selbst und in deinen Coachings 1:1 anwenden kannst. Die Übungen findest du ebenfalls alle bei den Online-Materialien.
- Du bekommst für dich und deine Coachees »Soulfood«, das leicht zugänglich im Alltag hilft, schnell in die eigene Stärke zurückzufinden.
- Du kannst die von uns je Stufe zusammengestellten Instrumente und Werkzeuge direkt in deinen Coachings einsetzen. Als Kopiervorlagen haben wir sie zusätzlich zum Download für dich bereit gestellt. So kannst du direkt loslegen.

Möge dieses Buch ein stärkender Begleiter sein für dich und deine Coachees!

P.S.: Wir sind Lernende. Bitte schickt uns Feedback und eure Fragen und Gedanken – dann können wir in einer potenziellen zweiten Auflage nicht nur unsere Erfahrungen, sondern auch eure Erfahrungen miteinbeziehen. – Wir freuen uns darauf:

- [willkommen@bea-engelmann.de](mailto:willkommen@bea-engelmann.de)
- [dl@drdinaloffing.de](mailto:dl@drdinaloffing.de)
- [volker.biesel@context-prozessberatung.de](mailto:volker.biesel@context-prozessberatung.de)

# Teil 1

## Grundlagen

# Resilienz-Coaching: Unser Selbstverständnis

COACHING IST EIN RAUM FÜR BEGEGNUNG. Jeder Coachee lässt sich in einem Coaching auf etwas ein. Er oder sie lässt es zu, einem Coach zu begegnen, vielmehr jedoch sich selbst. In den allermeisten Fällen ist Coaching ein Raum, um innezuhalten. Als Coach unterstützen wir in diesem Raum, dass sich unsere Coachees zunächst bewusst machen, wo sie stehen, was leicht läuft, was gerade schwerfällt oder welche Bedürfnisse und Gefühle im Lärm des Alltags überhört werden. Dabei geht es also nur auf den ersten Blick um die Begegnung mit dem Coach. Beim näheren Hinschauen wird deutlich, dass es um sehr viel mehr geht: um die Begegnung unseres Coachees mit sich selbst.

TANZPARTNERIN. Coachees melden häufig zurück, dass sie diesen Raum vor allem als »bewertungsfreien Raum« wertschätzen. Es darf ein Raum sein, wo es nicht um richtig oder falsch geht, sondern um eine Partnerschaft für die Zeit des gemeinsamen Tanzes und der Begegnung neuer Facetten des Selbst. Im gemeinsamen Tanz zwischen Coach und Coachee geht es um »passende« Fragen, Perspektiven und Methoden im Hinblick auf »passende« Lösungsvisionen. Wie bei einem Tanz – ebenso wie bei einer gemeinsamen Reise – gibt es einen definierten Rahmen, jedoch keinen Plan, der alles bis ins letzte Detail festlegt. Denn im Laufe des Prozesses verändern sich die Bedingungen, sodass es notwendig ist, die angedachten nächsten Schritte neu zu planen, die dann wiederum ausprobiert werden dürfen. Und nicht selten verändern sich im Prozess auch die Coachees selbst.

VERLETZLICHKEIT-IN-MUT-VERWANDLER. Für uns ist Coaching kein Werkzeugoffer, den jede Mechanikerin bei jedem Auto nutzen kann. Für uns ist Coaching eine höchst sensible Beziehung zwischen dem Coach und seinen Coachees, da es häufig kaum andere Räume gibt, in denen die eigene Vulnerabilität gleichermaßen deutlich *und* sanft in verhältnismäßig fremde Hände gelegt wird. Selbst die Wirkung einer standardisierten Coachingmethode ist davon abhängig, wer diese wem gegenüber in welchem Setting wie anwendet. Maßgeblich für jegliche zwischenmenschliche Interaktion und Intervention ist die Beziehung zwischen Coach und Coachee. Die eigene Bewusstheit als Coach, unsere vollumfängliche Aufmerksamkeit im Raum und unsere Fähigkeit des einführenden, bewertungsfreien Zuhörens sind nur einige Voraussetzungen, die vulnerable Offenheit und die Arbeit ohne Fassadendasein zu ermöglichen.

WÜRDIGER. In den allermeisten Fällen sind unsere Coachees, bevor sie unseren gemeinsamen Raum betreten, bereits einen eigenen Weg gegangen. Einen Weg des Abwägens, des Überlegens, was es für das Selbstbild zu bedeuten hat, nun zu einem Coach zu gehen. »Bekomme ich mein Leben etwa allein nicht auf die Reihe?«, ist eine häufige Ausgangsfrage. Ist es eine Schwäche oder eine Stärke, zu einem Coach zu gehen? Wir sehen uns in der Pflicht, diesen bereits gegangenen Weg unserer Coachees angemessen zu würdigen, bevor wir mit ihnen in den Prozess einsteigen.

Bewusstheit ist der unterschätzte Coach des Lebens.

REISELEITERIN IN DIE WELT DER BEWUSSTHEIT. Da der größte Anteil unseres Lebens unbewusst abläuft, gilt es im Coaching, das tägliche Hamsterrad anzuhalten, innehalten und eine aktuelle kognitive und emotionale Standortbestimmung zu machen. Dabei sind unsere Aufgaben unter anderem

- Ressourcen, Probleme, Ziele und Visionen zu entdecken und zu konkretisieren ebenso wie
- verschiedene Verhaltensebenen, unbewusste Rollen, Erwartungen, Leitsätze und Muster in der eigenen Wahrnehmung, im Denken und im Verhalten bewusst zu machen.

Bevor wir über neue Denk- und Verhaltensmuster nachdenken können, müssen wir uns der vorhandenen »alten« bewusst werden. Dabei geht es keinesfalls immer um Veränderung. Auch die bewusste Würdigung bestehender, aktiv aufgebauter oder unbewusst erworbener Denk- und Verhaltensweisen ist wesentlich. Dies alles können für unsere Coachees neue Welten sein, in die wir sie als eine Art Reiseleiterinnen Schritt für Schritt hineinbegleiten.

DENKHELFERIN. Als Coach helfen wir weniger bei den Inhalten, sondern vor allem beim Denken. Das kann bedeuten, gewohnte Gedanken und Bilder neu zu denken, alternative Gedanken und Bilder anzubieten. Wachsam und sensibel spiegeln wir im ersten Schritt wiederkehrende Muster, um dann – wenn gewünscht – Angebote für deren Hintergründe und mögliche Alternativen zu erarbeiten. Unsere Funktion als Spiegel und Feedbackgeberinnen dessen, was im Raum ist, ist dabei eine sehr wichtige.

PROAKTIVER »EMPOWERMENTOR«. Unser Ziel im Coaching ist es, dass unsere Coachees alle ihre Werkzeuge kennenlernen, im Alltag sehen und für sich selbst angemessen anwenden können. Wir helfen, Handlungsoptionen zu generieren, damit sie in Bewegung kommen und wirklich wissen, was sie situationspezifisch oder generell machen können. Ebenso wichtig ist, dass unsere Coachees in guter Beziehung zu sich selbst sind. Auf der einen Seite ist es Ziel, unsere Coachees von dem Raum »Coaching« unabhängig zu machen. Auf der anderen Seite benötigen wir diesen Raum immer wieder zur Reflexion! Unser Kopf ist rund und allein denken wir früher oder