

**66 days**  
*Resilienz*

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

66days GmbH  
Urbanstraße 71 (3. Hof, 4. TRH, 1. OG)  
10967 Berlin  
kontakt@66daysjournal.org  
www.66daysjournal.org

ISBN ISBN 978-3-00-080653-7

1. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“

Hermann Hesse

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

**Tag**

Über 66days – The Habit Company	6	✓
<b>1</b> Einführung in das Buch	7	○
<b>2</b> Einführung Resilienz	14	○
<b>3</b> Resilienz-Selbsttest	22	○

**Achtsamkeit**

<b>4</b> Einführung (Tag 1)	27	○
<b>5</b> Meditaion (Tag 2)	30	○
<b>6</b> Körper & Geist (Tag 3)	35	○
<b>7</b> Ernährung (Tag 4)	39	○
<b>8</b> Alltägliche Momente (Tag 5)	44	○
<b>9</b> Digital Detox (Tag 6)	48	○
<b>10</b> Weitere Achtsamkeitsübungen (Tag 7)	53	○
<b>11</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	60	○

**Akzeptanz**

<b>12</b> Einführung (Tag 1)	67	○
<b>13</b> Liegt es in deiner Kontrolle? (Tag 2)	69	○
<b>14</b> Du hast Einfluss (Tag 3)	73	○
<b>15</b> Hier und Jetzt (Tag 4)	78	○
<b>16</b> Menschen sind so, wie sie sind (Tag 5)	85	○
<b>17</b> Selbstakzeptanz (Tag 6)	90	○
<b>18</b> In 10 Schritten eine Krise meistern (Tag 7)	95	○
<b>19</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	103	○

**Soziales Netzwerk**

<b>20</b> Du hast die Wahl! (Tag 1)	109	○
<b>21</b> Dankbarkeit zeigen (Tag 2)	115	○
<b>22</b> NEIN sagen & Grenzen setzen (Tag 3)	117	○
<b>23</b> Aktives Zuhören (Tag 4)	123	○
<b>24</b> Hilfe: anbieten, erbitten, annehmen (Tag 5)	128	○
<b>25</b> Quality Time (Tag 6)	132	○
<b>26</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 7)	136	○

**Optimismus**

<b>27</b> Einführung (Tag 1)	141	○
<b>28</b> Die Macht der Worte: Achte auf deine (innere) Sprache (Tag 2)	146	○
<b>29</b> Was kann im schlimmsten Fall passieren? (Tag 3)	150	○
<b>30</b> Herausforderungen positiv umdenken (Tag 4)	153	○
<b>31</b> Die Kraft der Dankbarkeit (Tag 5)	158	○
<b>32</b> Hör auf, dich zu vergleichen! (Tag 6)	161	○
<b>33</b> Positives Umfeld (Tag 7)	168	○
<b>34</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	172	○

**Eigenverantwortung**

<b>35</b> Selbstreflexion (Tag 1)	179	○
<b>36</b> Für Bedürfnisse eintreten (Tag 2)	182	○
<b>37</b> Ziele setzen (Tag 3)	188	○
<b>38</b> Entscheidungen treffen (Tag 4)	192	○
<b>39</b> Umgang mit Rückschlägen (Tag 5)	197	○
<b>40</b> Selbstfürsorge (Tag 6)	205	○
<b>41</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 7)	208	○

**Lösungsorientierung**

<b>42</b> Einführung (Tag 1)	215	○
<b>43</b> Akzeptanz (Tag 2)	218	○
<b>44</b> Zielklarheit (Tag 3)	224	○
<b>45</b> Ressourcenaktivierung (Tag 4)	230	○
<b>46</b> Perspektivwechsel (Tag 5)	236	○
<b>47</b> Der Wert von Rückschlägen (Tag 6)	239	○
<b>48</b> Reflexion und Anpassung (Tag 7)	243	○
<b>49</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	247	○

**Zukunftsorientierung**

<b>50</b> Einführung (Tag 1)	253	○
<b>51</b> Zukunft vor Augen haben (Tag 2)	258	○
<b>52</b> Finde dein Warum (Tag 3)	262	○
<b>53</b> Der Weg ist das Ziel (Tag 4)	268	○
<b>54</b> Prioritäten & Fokus (Tag 5)	272	○
<b>55</b> Dankbarkeit & Positivität (Tag 6)	280	○
<b>56</b> Agilität (Tag 7)	284	○
<b>57</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	289	○

**Selbstvertrauen**

<b>58</b> Einführung (Tag 1)	295	○
<b>59</b> Selbstakzeptanz & Affirmationen (Tag 2)	298	○
<b>60</b> Ziele & Erfolge (Tag 3)	303	○
<b>61</b> Kompetenzen & Fähigkeiten (Tag 4)	308	○
<b>62</b> Fehler & Kritik (Tag 5)	312	○
<b>63</b> Dankbarkeit & Achtsamkeit (Tag 6)	318	○
<b>64</b> Körperliche Aktivität & Präsenz (Tag 7)	322	○
<b>65</b> Zusammenfassung & Wochenreflexion (Tag 8)	327	○
<b>66</b> Abschluss-Auswertung	332	○
Warme Abschlussworte	336	○
Quellen und Anmerkungen	338	○

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

## Über 66days – The Habit Company

Stell dir vor, du liest ein Buch oder hörst einen Podcast und kannst am Ende die meisten Informationen im Gedächtnis behalten, oder noch besser: wiedergeben und umsetzen. Wie findest du diese Vorstellung? Wir finden sie genial, weshalb wir uns entschieden haben „66days Journals – The Habit Company“ zu gründen. Der Begriff „Journal“ stammt aus dem englischen und bedeutet so viel wie Tagebuch. Der Begriff „Habit“ stammt ebenfalls aus dem englischen und bedeutet so viel wie Gewohnheit. Nun bleibt noch die Frage offen, was es mit der 66 auf sich hat. 66 Tage lassen sich aus einer Studie der britischen Psychologin Phillippa Lally und Kollegen ableiten.<sup>1</sup> Die Studie hat analysiert, wie lange es dauert bis ein Verhalten, für das wir anfangs Willenskraft, Disziplin und Überwindung brauchen, zur mühelosen Routine wird. Die Auswertung ergab einen Durchschnittswert von 66 Tagen. In unserem 66days-Prinzip® kombinieren wir die Vermittlung von Wissen mit der Etablierung von Gewohnheiten. Dadurch schaffen wir es, das Maximum an Informationen in dein Langzeitgedächtnis zu bewegen. Und weil wir keine Lust auf 08/15-Weisheiten und Kalendersprüche haben, setzen wir auf Erkenntnisse aus der Wissenschaft und führen dir die relevanten Quellen im Buch an. Um darüber hinaus eine hohe Qualität zu gewährleisten, haben wir dieses Journal in Abstimmung mit Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen entwickelt. Darüber hinaus sind wir die Begründer der Learn-Life-Integration, also einem Ansatz, der hilft das Lernen in den Alltag zu integrieren. Als Gründer eines „Special Interest Verlages“ haben wir bereits ein Unternehmen aufgebaut, das den Learn-Life-Ansatz komplett umgesetzt und erfolgreich implementiert hat. Dieser „Special Interest Verlag“ bewegt sich im lernumfangreichsten Freizeitbereich im deutschsprachigen Raum und unterstützt Lernende mit optimal aufeinander abgestimmten Lehrmedien in jeder Lebenssituation. Dieses didaktische Wissen aus vielen Jahren Verlagsaufbau haben wir ebenfalls in dieses Journal einfließen lassen.

### Hinweis

Dieses Journal unterstützt dich auf deinem Weg zu einer stärkeren psychischen Widerstandsfähigkeit. Es kann und soll aber keine professionelle Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung ersetzen. Solltest du psychische Probleme haben, z. B. dich dauerhaft erschöpft oder instabil fühlen, sprich unbedingt mit deinem Arzt, einem Psychotherapeuten oder einem Psychiater. Falls du akut Hilfe benötigst, wende dich an die Telefonseelsorge unter 0800 - 1110111 oder den psychiatrischen Bereitschaftsdienst unter 0800 - 116117.

## Tag 1: Einführung in das Buch



Schön, dass du da bist und dich für den Kauf dieses besonderen Tagebuches entschieden hast. Du hältst hier das 66days-Journal® zum Thema Resilienz in den Händen. Dieses Journal vereint die Vorteile eines Tagebuches mit denen eines gewöhnlichen Buches. Es bietet das Beste aus beiden Welten – es ist dein persönlicher Leitfaden, dein persönlicher Begleiter und dein Richtungsgeber, der dich Schritt für Schritt zu einem resilienteren Leben führt. Wir wollen Menschen motivieren, sich neuen Themen anzunehmen und ihr Leben aktiv zu gestalten. Daher freuen wir uns sehr, dass wir dich auf deiner Lernreise begleiten dürfen.

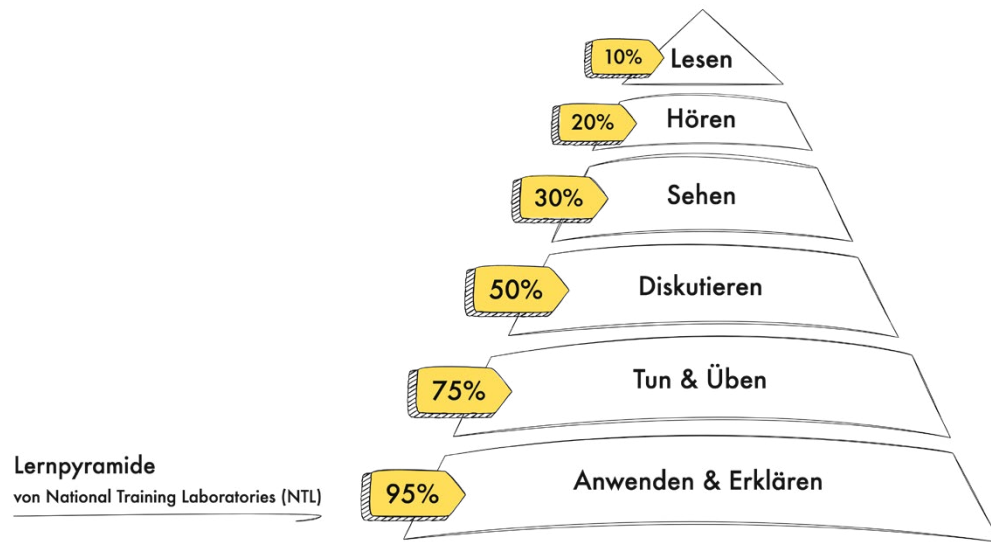
### Lernen durch Gewohnheiten

#### Wie steht es um unsere Behaltensleistung?

Sicher kennst du das: Du liest ein inspirierendes Buch und denkst dir: Wow, das muss ich unbedingt umsetzen, und das will ich mir unbedingt merken, und das sollte ich unbedingt ausprobieren. Am Ende des Buches angekommen, hast du vielleicht noch drei Kernaussagen des Buches parat, die du dir über einen längeren Zeitraum merken kannst. Zumeist wirst du dann wahrscheinlich von diesen drei Kernaussagen aber leider die wenigsten in Taten überführen. Ähnlich verhält es sich, wenn wir Podcasts hören oder Videos schauen. Das, was wir am Ende aus den vielen spannenden Impulsen behalten und umsetzen, ist meist marginal. Das liegt daran, dass wir beim Lesen, beim Hören oder beim Schauen immer reaktiv sind, d. h. wir bekommen Inhalte präsentiert, arbeiten aber nur selten im Anschluss aktiv mit dem Gelernten. Ziel sollte es aber sein, dass wir aktiv mit dem Gelernten arbeiten und ins „Machen“ kommen.

Schauen wir uns doch einmal an, wie sich die Behaltensleistung von aufgenommenen Informationen je nach Quelle unterscheidet. Die oft zitierte „Lernpyramide“ von National Training Laboratories postuliert, dass Menschen nur 10% von dem, was sie lesen, 20% von dem, was sie hören, 30% von dem, was sie sehen, 50% von dem, was sie diskutieren, 75% von dem, was sie tun und üben, 95% von dem, was sie direkt nutzen und anderen erklären, behalten. Diese Zahlen sollten jedoch kritisch betrachtet werden, da die wissenschaftlichen Grundlagen der Lernpyramide nicht immer klar sind. Nichtsdestotrotz lässt die Lernpyramide Tendenzen erkennen, die so auch durch viele andere Studien belegt werden konnten.<sup>2</sup> So ist das Anwenden von Wissen durch praktisches Tun oft die effektivste Methode, um ein tiefes Verständnis und langfristige Behaltensleistung zu erreichen.<sup>3</sup> Auch Schreiben erfordert die aktive Verarbeitung von Informationen und unterstützt das tiefe Lernen<sup>4</sup>, wobei handschriftliche Notizen das Lernen und die Behaltensleistung mehr unterstützen als z. B. das Tippen am Computer.<sup>5</sup> Das könnte doch die Frage aufwerfen, warum wir im Alltag so viel Lesen, Hören und Schauen, wenn wir das Gelernte am Ende nur zu einem Bruchteil behalten können. Gibt es hier nicht einen besseren Weg, um Wissen nachhaltig zu verinnerlichen? Die Frage stellten wir uns ebenfalls und entschieden uns mit 66days-Journals® einen anderen Weg zu gehen.

Produktvorschau in  
geringer Auflösung



### Behaltensleistung durch verschiedene Medien steigern

In deinem 66days-Journal® erhältst du jeden Tag einen Wissensimpuls. Da es nach einem langen Arbeitstag auch mal anstrengend sein kann, noch etwas zu lesen, ist jedes Kapitel mit einer zusätzlichen Hörfassung ausgestattet. Du kannst dir jedes Kapitel also auch einfach anhören, indem du den jeweiligen QR-Code mit deinem Smartphone scannst und dann die Tagesaufgaben angehst. Um das Gelesene gleich in die Tat umzusetzen, erhältst du nämlich jeden Tag zusätzlich zum Wissensimpuls eine Tagesaufgabe, die dich zum Reflektieren und Umsetzen animiert. Die Ergebnisse kannst du direkt in dieses Journal hineinschreiben. Zusätzlich erhältst du eine Vielzahl von Fallbeispielen und Einsteigertipps für neue Methodiken, die wir uns gemeinsam erarbeiten werden. Wir sprechen also verschiedene Sinne beim Durcharbeiten dieses Journals an: Lesen, Hören, Schreiben und Anwenden. Insgesamt zeigt die Forschung, dass die effektivsten Lernmethoden oft diejenigen sind, die mehrere Sinne und kognitive Prozesse einbeziehen. Das aktive Lernen, bei dem Lesen, Hören, Schauen, Schreiben und Anwenden kombiniert werden, führt in der Regel zu den besten Ergebnissen in der Behaltensleistung.<sup>6</sup> Damit wir Informationen möglichst lange behalten, ist aber noch eine weitere Sache entscheidend, nämlich das Etablieren von Gewohnheiten.

### Behaltensleistung durch Gewohnheiten steigern

Indem wir Wissensvermittlung mit Gewohnheiten verbinden, integrieren wir Informationen nachhaltig in unseren Alltag. Dieses Journal soll dich wie ein persönlicher Coach Tag für Tag begleiten. Das macht auch den Tagebuchcharakter dieses Buches aus. Es begleitet dich schrittweise durch deinen Lern- und Veränderungsprozess. Dadurch entstehen Routinen rund um das Gelernte. Alles, was wir an Übungen in diesem Journal durchführen, lässt sich in deinen Alltag integrieren. Dementsprechend sind keine zusätzlichen Hilfsmittel o. Ä. notwendig. Tägliches Lernen ist essenziell, da es das Langzeitgedächtnis stärkt, das Verständnis vertieft und die Motivation steigert. Studien haben gezeigt, dass aktives Lernen, bei

dem Lernende direkt mit dem Material interagieren, effektiver ist als passive Lernmethoden, wie beispielsweise Vorlesungen oder das Schauen eines Videos. Studierende in aktiven Lernumgebungen erzielten beispielsweise bessere Testergebnisse als in traditionellen Vorlesungen.<sup>7</sup> Praktische und aktive Lernmethoden aktivieren verschiedene Bereiche des Gehirns, was zu einem tieferen Verständnis führt.<sup>8</sup> Lernmethoden, die alltägliche Erfahrungen einbeziehen, helfen Lernenden zusätzlich, theoretisches Wissen mit realen Situationen zu verknüpfen. Dies fördert nicht nur das Verständnis, sondern auch die Fähigkeit, das Gelernte in verschiedenen Kontexten anzuwenden.<sup>9</sup>

Ein wertvolles Werkzeug, das dir dabei helfen kann Routinen zu etablieren, ist der Habit-Tracker (dt. Gewohnheitenverfolger/ Routinenverfolger). Er kann dir z. B. dabei helfen, dass du regelmäßig mit diesem Journal arbeitest. Der Habit-Tracker ist ein Werkzeug, mit dem du deine täglichen Gewohnheiten und Routinen aufzeichnen kannst. Er kann in Form einer App, eines digitalen Tools (z. B. Notizfunktion, Textdokument) oder ganz einfach als handschriftliche Liste geführt werden. Unter dem nachfolgenden QR-Code kannst du dir verschiedene Vorlagen für einen Habit-Tracker herunterladen.



Wir empfehlen dir für das Durcharbeiten des Journals, aber auch für andere Routinen, die du etablieren möchtest, einen Habit-Tracker zu nutzen. An jedem Tag, an dem du dich der Routine gewidmet hast, kannst du im Habit-Tracker einen Haken setzen.

Durch das tägliche Eintragen deiner Aktivitäten wirst du dir deiner Gewohnheiten bewusst. Dieses bewusste Handeln ist ein erster Schritt, um Veränderungen herbeizuführen. Wenn du deine Fortschritte sichtbar machst, erkennst du schneller Muster und kannst gezielt an Optimierungen arbeiten. Das Sehen deiner Erfolge, z. B. mit Hilfe von durchgehenden Markierungen im Habit-Tracker, ermutigen dich, weiterhin an deinen Zielen zu arbeiten. Die tägliche Erinnerung und das Verfolgen deines Fortschrittes fördern die Beständigkeit, die notwendig ist, um langfristig Veränderungen zu etablieren. Hänge dir den Habit-Tracker am besten an einem gut sichtbaren Ort, z. B. deinem Kühlschrank auf und lege dir einen Stift daneben. So kannst du deine Ergebnisse jeden Tag eintragen und diese jeden Tag sehen.

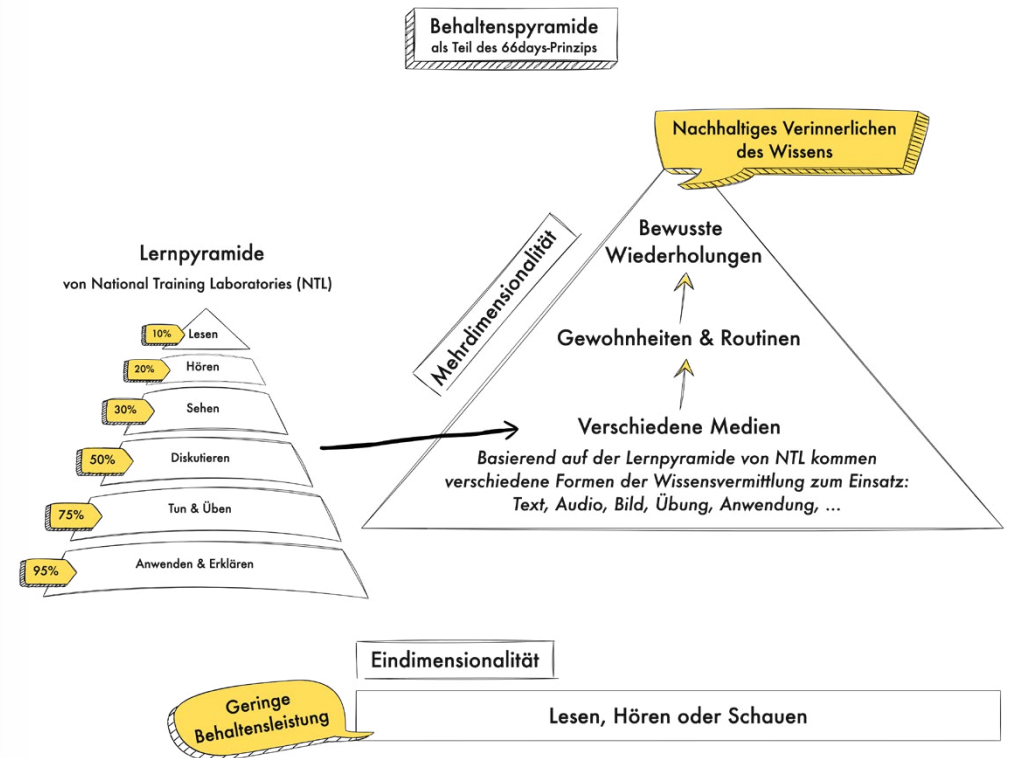
Produktvorschau in  
geringer Auflösung

## Das 66days-Prinzip®? – Wie funktioniert das Buch?

Dieses Buch kombiniert Wissensvermittlung durch verschiedene Medien mit dem Etablieren von Gewohnheiten: Wir nennen es das 66days-Prinzip®. Die wissenschaftlichen Vorteile dieses Prinzips hatten wir eben schon ausführlich besprochen. Das Buch ist darauf ausgelegt, dein täglicher Begleiter zu sein. Es ist dein Tagebuch zum Thema Resilienz. Über 66 Tage hinweg wirst du jeden Tag einen neuen Wissensimpuls erhalten. Gefolgt wird jeder Wissensimpuls von einer Tagesaufgabe, die dich dazu anregt, das Gelernte direkt anzuwenden. Die Lösung der Tagesaufgaben kannst du direkt in dieses Journal hineinschreiben. Damit erstellst du dir dein individuelles Tagebuch, in das du auch nach Monaten oder sogar Jahren noch einmal hineinschauen und deinen Weg würdigen kannst. Die Regelmäßigkeit in der Nutzung des Buches und das Schreiben helfen dir, Routinen zu etablieren und das Wissen dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren. Das 66days-Prinzip® folgt dem Ansatz der Learn-Life-Integration, also der Integration von Lernen in das tägliche Leben.

Aber der Alltag kann auch manchmal stressig sein und unter Umständen findest du nicht an 66 aufeinanderfolgenden Tagen Zeit, dich mit deinem Resilienz-Journal zu beschäftigen. Vielleicht stellst du auch fest, dass du dich mit einigen Themen länger als nur einen Tag beschäftigen möchtest. Das ist völlig in Ordnung. Du bestimmst dein eigenes Tempo. Du kannst dir auch mehr Zeit nehmen und jeden Impuls an zwei Tagen bearbeiten. So verlängert sich deine Reise z. B. auf 132 Tage. Das Wichtigste ist, dass du regelmäßig mit dem Buch arbeitest und dich auf den Prozess einlässt. Dann wirst du entscheidende Veränderungen bei dir bemerken.

Die Lesezeit pro Tag beträgt zwischen 10 und 15 Minuten. Die Audiospuren zu den Tagen haben im Durchschnitt eine Wiedergabedauer von 10 Minuten. Manche Tage sind kürzer, manche länger. Je nachdem, wie intensiv du die Tagesaufgaben bearbeitest, kommen dann noch einmal 20 Minuten oder mehr dazu. Du wirst feststellen, dass sich im Laufe des Durcharbeitens Inhalte an verschiedenen Stellen in anderer Form wiederholen. Das ist bewusst von uns so gewählt, weil dadurch Verknüpfungen zwischen den Inhalten entstehen. Studien zeigen nämlich, dass das tiefe Verarbeiten des Gelesenen, z. B. durch das Verknüpfen von Informationen, die Behaltensleistung erhöht.<sup>10</sup> Laut Baddeleys Modell des Arbeitsgedächtnisses ist die Behaltensleistung stark von der aktiven Verarbeitung und der Integration neuer Informationen in bestehende Wissensstrukturen abhängig.<sup>11</sup>



Ab Tag 4 werden wir uns bis zum Ende des Journals mit den Säulen der Resilienz (mehr dazu morgen) beschäftigen. Ab diesem Tag starten dann auch die Tagesaufgaben. Zusätzlich wirst du feststellen, dass an jedem Tag auf der ersten Seite ein QR-Code und eine Habit-Box zu finden ist. Außerdem kannst du noch den Wochentag ankreuzen und das Datum eintragen. Den QR-Code kannst du mit deinem Smartphone scannen, wenn du dir das jeweilige Kapitel vorlesen lassen möchtest. Die Habit-Box ist ein zusätzliches Werkzeug, das dich z. B. als Ergänzung zum vorher erwähnten Habit-Tracker unterstützen kann. Stellst du bei dem Durcharbeiten deines Journals beispielsweise fest, dass du eine Methode, die wir dir vorstellen, gerne in deinen Alltag integrieren möchtest, dann trage sie für die kommenden Tage oder Wochen einfach in deine Habit-Box ein. Damit wirst du jeden Tag, an dem du das Journal aufschlägst, daran erinnert, dass du z. B. noch eine Runde meditieren oder Sport treiben wolltest. Wenn du die Gewohnheit an dem Tag erledigt hast, kannst du einfach einen Haken setzen. Für wie lange du die jeweilige Methodik ausprobieren möchtest, bleibt dabei dir überlassen. Nicht jede von uns vorgestellte Methodik muss auch zu dir und deinem Leben passen.

## Resilienz

So, erst einmal genug zum Thema Gewohnheiten. Das Thema des Journals lautet ja schließlich Resilienz. Aber, warum haben wir uns bei diesem Journal gerade für dieses Thema entschieden?

Psychologische Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, sich von schwierigen Lebenssituationen, Stress oder Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz wird daher häufig auch als psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet. Resiliente Menschen können Stress und Krisen besser bewältigen, weil sie über bestimmte Fähigkeiten und Strategien verfügen, die ihnen helfen, mit Widrigkeiten umzugehen.

In der heutigen hektischen Welt ist Resilienz wichtiger denn je, denn sie hilft uns, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern. Vielleicht spürst du den zunehmenden beruflichen Stress, der durch die ständige Erreichbarkeit und den Druck, immer mehr zu leisten, entsteht. Die Veränderungen durch die Digitalisierung und die Globalisierung können überwältigend sein, da sie von uns verlangen, ständig neue Fähigkeiten zu erlernen und uns anzupassen. Auch die COVID-19-Pandemie hat viele von uns vor unerwartete Herausforderungen gestellt, sei es durch Homeoffice, soziale Isolation oder finanzielle Unsicherheiten. Für Eltern ist es wichtig, Kindern Resilienz zu vermitteln, damit sie den Druck durch Schule, soziale Medien und Freundeskreise bewältigen können. Zudem sind wir alle mit den Folgen des Klimawandels konfrontiert, die uns zwingen, unsere Lebensweise anzupassen und nachhaltiger zu denken. Auch persönliche Schicksalsschläge können unsere Resilienz herausfordern. Von Krisen, Konflikten und Klimawandel bis hin zu persönlichen Schicksalsschlägen und Zukunftsängsten – Weltschmerz und Herausforderungen scheinen allgegenwärtig. Jeder Mensch wird in seinem Leben vor Herausforderungen gestellt, die er mal mehr oder mal weniger gut bewältigen kann. Doch anstatt sich von Weltschmerz und Herausforderungen überwältigen zu lassen, kannst du lernen, sie zu meistern. Resilienz hilft dir, diese schwierigen Zeiten nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

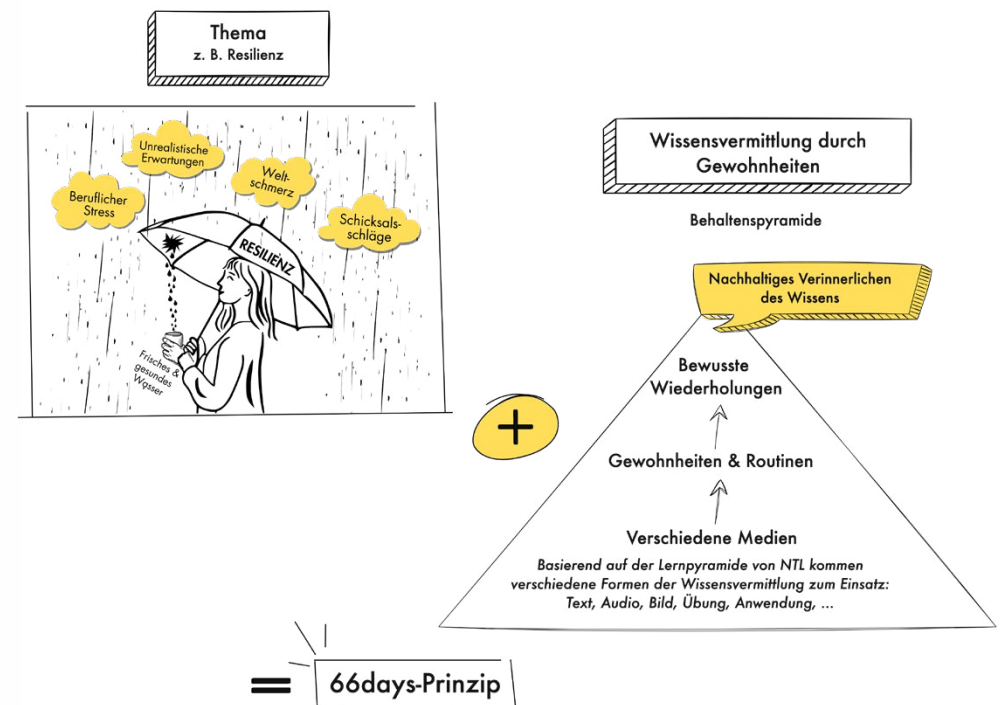


Wenn du dich in einigen der eben geschilderten Erzählungen wiederfindest, merkst du, dass Resilienz nicht nur ein Schlagwort ist, sondern eine wichtige Fähigkeit, die dir hilft, flexibel, anpassungsfähig und mental stark zu bleiben. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass wir durch gezieltes Resilienztraining unsere Fähigkeit verbessern können, mit

Stress und Rückschlägen umzugehen.<sup>12</sup> Diese Stärke ermöglicht es uns, nicht nur Herausforderungen zu bewältigen, sondern auch persönliches Wachstum und ein erfülltes Leben zu fördern.

## Resilienz trifft Gewohnheiten

In den nachfolgenden 66 Tagen werden wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Resilienz jeden Tag praktizieren und damit in Routinen überführen. Damit helfen wir dir, die Denkweisen, Methodiken und Werkzeuge der Resilienz in deinen Alltag zu integrieren. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass du die Resilienz entwickelst, die du brauchst, um ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen. Mit diesem Buch machst du den ersten Schritt auf deiner Reise. Es soll nicht darum gehen, das Ziel blind zu verfolgen und dieses Buch möglichst schnell durchzuarbeiten. Vielmehr soll es darum gehen, dass du den Weg genießt und jeden Tag ein Stück weiterwächst. Betrachte dieses Buch als einen Weg, den du mit Freude und Entschlossenheit gehst. Das Tempo bestimmst du. Wichtig ist, dass du regelmäßig an dem Buch arbeitest, um die Routinen zu etablieren.



Produktvorschau in geringer Auflösung

Wir danken dir für dein Vertrauen und freuen uns, dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen.

Mit den besten Wünschen,  
dein 66days-Team

# Tag 2: Einführung Resilienz

## Einführung



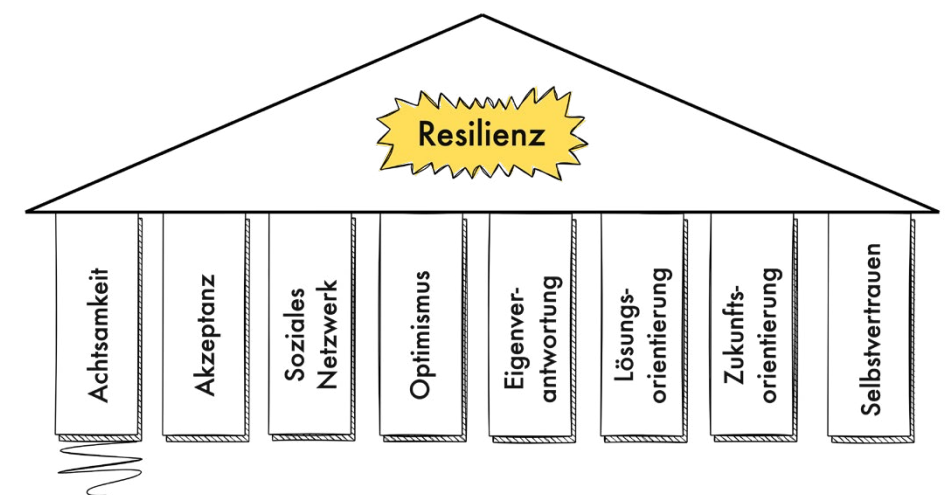
Gestern hatten wir schon gelernt, was Resilienz ist und warum es so wichtig ist über Resilienz zu verfügen. Dieses Buch basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Resilienz und ist darauf ausgelegt, dir dabei zu helfen, deine eigene Resilienz zu stärken. Dabei konzentrieren wir uns auf acht Säulen, die gemeinsam das Fundament einer widerstandsfähigen Psyche bilden. Für jede Säule sind in diesem Journal sieben bis acht Tage vorgesehen. Bevor wir ab morgen damit loslegen, wollen wir aber erst einmal einen Überblick über die Säulen gewinnen:

- **Säule 1 – Achtsamkeit:** Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein und deine eigenen Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen kannst du lernen, Stress zu reduzieren und deine emotionale Balance zu finden. Beispiel: Statt dich über einen stressigen Arbeitstag zu ärgern, nimm dir fünf Minuten Zeit, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren und bewusst wahrzunehmen, wie du dich fühlst.
- **Säule 2 – Akzeptanz:** Akzeptanz bedeutet, die Realität so anzunehmen, wie sie ist – ohne Widerstand und ohne dich von negativen Gefühlen überwältigen zu lassen. Konzentriere dich auf die Dinge, die du beeinflussen kannst und akzeptiere Dinge, die du nicht beeinflussen kannst. Was nützt es dir, wenn du dich über das Wetter ärgerst? Du kannst es ohnehin nicht ändern. Indem du lernst, unangenehme Situationen und Emotionen zu akzeptieren, kannst du deine Energie auf konstruktive Lösungen konzentrieren. Beispiel: Wenn du einen unerwarteten Fehler machst, erkenne an, dass Fehler menschlich sind, und überlege dir, wie du es das nächste Mal besser machen kannst, anstatt dich selbst zu kritisieren.
- **Säule 3 – Soziales Netzwerk:** Soziale Beziehungen sind ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische Gesundheit. Ein starkes soziales Netzwerk bietet Unterstützung, Verständnis und Trost in schwierigen Zeiten. Es ist wichtig, aktiv in deine Beziehungen zu investieren und dir Unterstützung zu holen, wenn du sie benötigst. Beispiel: Nimm dir regelmäßig Zeit für Treffen oder Telefonate mit Freund\*innen und Familie, um über deine Herausforderungen zu sprechen und Unterstützung zu finden.
- **Säule 4 – Optimismus:** Optimismus ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen das Positive zu sehen und an eine bessere Zukunft zu glauben. Ein optimistischer Blickwinkel kann deine Motivation und Ausdauer stärken und dir helfen, Herausforderungen leichter zu bewältigen. Beispiel: Betrachte die Ablehnung auf eine Jobbewerbung als Gelegenheit, um neue Türen zu öffnen und vielleicht eine noch bessere Position zu finden. Du und der Arbeitgeber haben halt einfach nicht zusammengepasst.
- **Säule 5 – Eigenverantwortung:** Eigenverantwortung bedeutet, die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen und für deine Entscheidungen und

Handlungen Verantwortung zu tragen. Indem du proaktiv handelst und nicht in der Opferrolle verharrst, stärkst du deine Selbstwirksamkeit. Du bekommst das Gefühl, dass du mit deinen Entscheidungen etwas bewirken kannst. Beispiel: Anstatt den Verkehrsstau für deine Verspätung verantwortlich zu machen, plane künftig mehr Pufferzeit ein und übernimm die Verantwortung für deine pünktliche Ankunft.

- **Säule 6 – Lösungsorientierung:** Lösungsorientierung ist die Fähigkeit, in Problemsituationen nicht aufzugeben, sondern aktiv nach Lösungen zu suchen. Ein flexibles und kreatives Denken ermöglicht es dir, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und neue Wege zu finden. Beispiel: Wenn auf der Arbeit ein Team-Projekt nicht vorankommt, überlege gemeinsam mit deinen Kolleg\*innen alternative Ansätze oder neue Methoden, um das Ziel zu erreichen.
- **Säule 7 – Zukunftsorientierung:** Zukunftsorientierung bedeutet, seine Werte zu kennen und zu wissen, warum man etwas erreichen möchte. Durch das Setzen von Zielen, die zu deinen Werten passen, kannst du dich besser motivieren und durchhalten, auch wenn es einmal schwierig wird. Entscheidend ist, dass nicht nur das Endziel erstrebenswert für dich ist, sondern auch der Weg dorthin. Beispiel: Wenn du schon immer an handwerklichen Berufen interessiert warst, dich dein Umfeld aber dazu gedrängt hat, Rechtswissenschaften zu studieren, dann wird es einen Konflikt zwischen deinen Werten und deinem Ziel geben. Der Weg zum erfolgreichen Studienabschluss wird damit vermutlich um einiges schwieriger.
- **Säule 8 – Selbstvertrauen:** Selbstvertrauen ist das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, Herausforderungen erfolgreich meistern zu können. Ein gesundes Selbstvertrauen gibt dir die Kraft und den Mut, neue Herausforderungen anzunehmen und dich weiterzuentwickeln. Beispiel: Erinnerung dich an vergangene Erfolge und sage dir bewusst, dass du auch diese neue Herausforderung meistern kannst. Du hast es dir in der Vergangenheit häufig genug bewiesen.

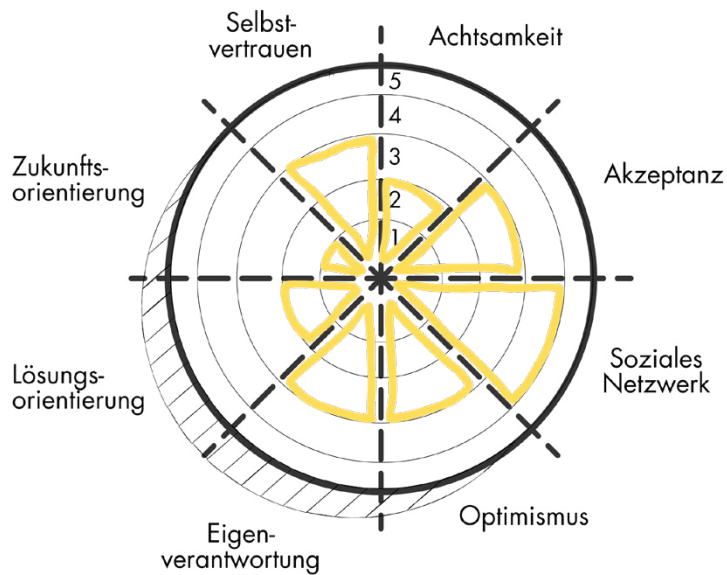
Produktvorschau in geringer Auflösung



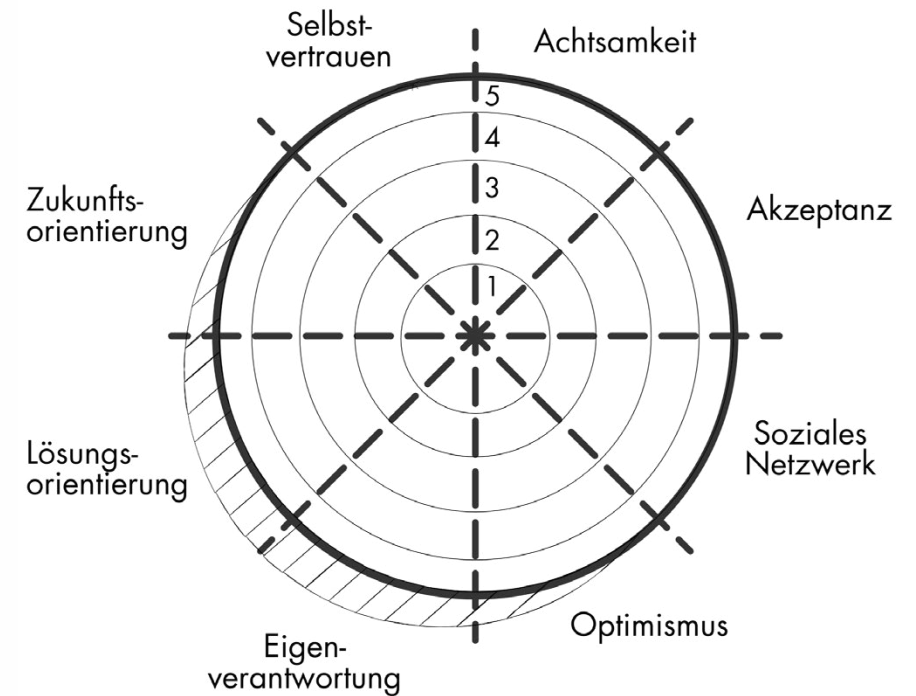
Das war erst einmal ein grober Überblick über die acht Säulen der Resilienz. Aber keine Sorge in den kommenden Tagen und Wochen werden wir diese noch viel anschaulicher und greifbarer kennenlernen. Häufig ist von den sieben Säulen der Resilienz die Rede. Welche Säulen das aber genau sind, variiert von Quelle zu Quelle. Hier existiert bisher keine herrschende Meinung. Dementsprechend haben wir basierend auf unserer ausgiebigen Quellenrecherche acht Säulen definiert, da diese den Kern der Resilienz in unserem Verständnis am besten treffen.

Nachdem du nun schon einmal einen groben Einblick in das Thema Resilienz erhalten hast, nimm dir etwas Zeit und bewerte einmal für dich, wie stark die verschiedenen Dimensionen der Resilienz bei dir ausgeprägt sind. Dabei gilt die folgende Skala: 0 – nicht ausgeprägt, 1 – kaum ausgeprägt, 2 – wenig ausgeprägt, 3 – mäßig ausgeprägt, 4 – stark ausgeprägt, 5 – vollumfänglich ausgeprägt.

Das kann dann z. B. so aussehen: „Zukunftsorientierung“ würdest du hier mit kaum ausgeprägt und „Soziales Netzwerk“ mit stark ausgeprägt einschätzen.



Nachfolgend findest du eine Vorlage zum Ausfüllen. Unterhalb der Vorlage findest du noch einmal eine kurze Zusammenfassung der acht Säulen mit deren Hilfe du deine Selbsteinschätzung vornehmen kannst. Auch eine Vorlage zum Herunterladen steht dir hier zur Verfügung.



#### Achtsamkeit

- Ich bin im Hier und Jetzt präsent.
- Ich nehme meine Gedanken und Gefühle bewusst wahr.

#### Akzeptanz

- Ich bin in der Lage die Realität ohne Widerstand anzunehmen.
- Mit unangenehmen Situationen und Emotionen kann ich sehr gut umgehen.

#### Soziales Netzwerk

- In meinem sozialen Umfeld finde ich Unterstützung.
- Ich investiere aktiv Zeit in soziale Kontakte.

#### Optimismus

- Ich bin in der Lage eine positive Perspektive in schwierigen Zeiten einzunehmen.
- Ich habe den festen Glauben an eine bessere Zukunft.

#### Eigenverantwortung

- Ich übernehme volle Kontrolle über mein eigenes Leben.
- Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Entscheidungen und Handlungen.

#### Lösungsorientierung

- Ich bin immer aktiv auf der Suche nach Lösungen.
- Flexibles und kreatives Denken zeichnen mich aus.

#### Zukunftsorientierung

- Ich setze mir klare Ziele und plane, wie ich diese erreichen kann.
- Meine Ziele stimmen mit meinen Werten überein.

#### Selbstvertrauen

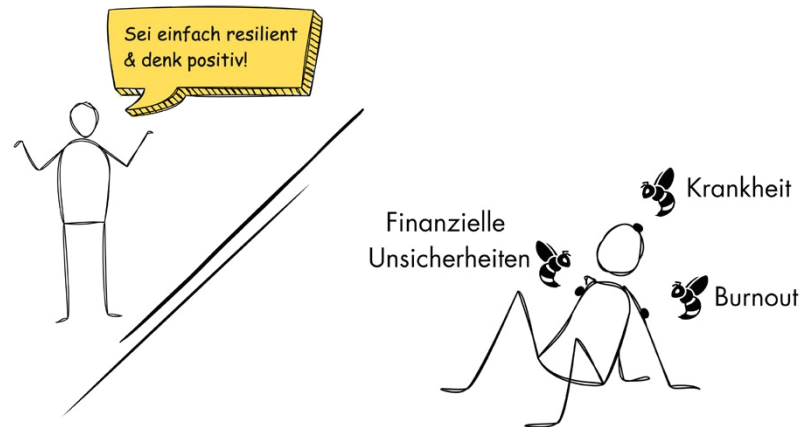
- Ich habe Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.
- Ich nehme gerne neue Herausforderungen an.

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

Deine Ergebnisse wollen wir an dieser Stelle unkommentiert lassen. Wir werden zum Ende des Journals noch einmal die verschiedenen Dimensionen von dir Abfragen, sodass du die Möglichkeit hast, zu vergleichen, wie du dich in den 66 Tagen entwickelt hast.

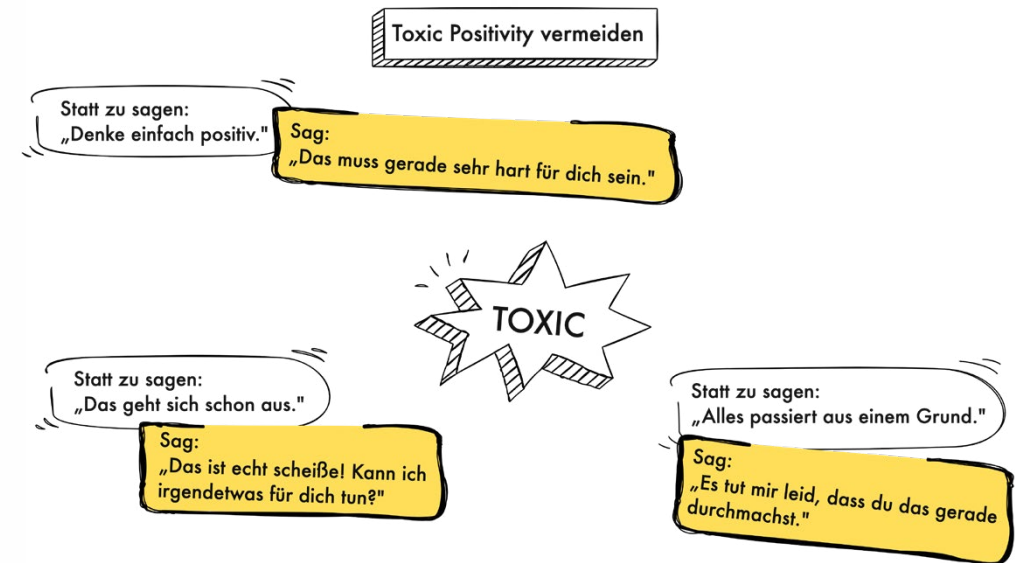
## Resilienz & Toxic Positivity

Wir alle haben in unserem Leben bereits schwierige Zeiten durchlebt. In diesen Zeiten zu hören, dass man einfach positiv denken sollte, ist jedoch eine wenig hilfreiche Strategie und trägt nicht dazu bei, die Resilienz zu fördern. Ganz im Gegenteil: Derartige Aussagen erkennen die Realität und die Gefühle der betroffenen Person überhaupt gar nicht erst an. Da die Methoden zum Aufbau einer gesteigerten Resilienz auch gerne einmal missverstanden und in einen großen Ratschläge-Topf mit toxisch positiven Elementen geworfen werden, wollen wir uns das Zusammenspiel von Resilienz und Toxic Positivity (dt. toxische Positivität) einmal genauer anschauen. Menschen, die harte Zeiten durchleben, brauchen nicht ausschließlich positive Gedanken, um sich von den Ereignissen abzulenken. Sie brauchen jemanden, der ihnen zur Seite steht und die Gefühle anerkennt. Die Stärke kommt nicht vom gezwungenen Lächeln, sondern von dem Gefühl unterstützt zu werden.



Aber was ist Toxic Positivity eigentlich und wie grenzt sie sich von der Resilienz ab? Toxic Positivity beschreibt ein Phänomen, bei dem eine übermäßig optimistische Haltung erzwungen wird, selbst in Situationen, die objektiv negativ oder herausfordernd sind. Diese Haltung ignoriert oder minimiert authentische menschliche Emotionen und Erfahrungen. Im Kern geht es darum, negative Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst zu verdrängen und stattdessen auf eine unnatürlich positive Denkweise zu bestehen. Aus psychologischer Sicht kann dies zu einer Reihe von Problemen führen, darunter die Aberkennung der emotionalen Erfahrungen anderer, das Vermeiden der Auseinandersetzung mit echten Problemen und das Verhindern des notwendigen emotionalen Prozesses, der zur Heilung beiträgt. Studien haben gezeigt, dass Toxic Positivity dazu führen kann, dass Menschen ihre negativen Emotionen unterdrücken, was langfristig zu erhöhter Angst, Depression und einem Gefühl der Isolation führen kann. Die Verleugnung oder Minimierung negativer

Gefühle kann auch die soziale Unterstützung beeinträchtigen, da Betroffene das Gefühl haben, dass ihre Erfahrungen von anderen nicht anerkannt werden.<sup>13</sup> Eine Studie von Wood und Kollegen (2010) zeigte, dass das Streben nach persönlichem Wachstum und Glück oft durch die Verleugnung negativer Emotionen behindert wird. Die Anerkennung und Verarbeitung dieser Emotionen ist aber entscheidend für das Wohlbefinden.



Persönliches Wachstum erfordert eine Balance zwischen der Anerkennung negativer Emotionen und der Entwicklung positiver Strategien, um mit Herausforderungen umzugehen. Indem Individuen ihre negativen Emotionen anerkennen und reflektieren, können sie tiefere Einsichten gewinnen, die zu echtem Wachstum und erhöhter Resilienz führen. Die Studie fand heraus, dass Teilnehmer\*innen, die in der Lage waren, ihre negativen Emotionen zu akzeptieren und zu verarbeiten, signifikant bessere Fortschritte in ihrem persönlichen Wachstum und Wohlbefinden erzielten. Der Umgang mit negativen Emotionen führte zu authentischeren und nachhaltigeren Veränderungen im Vergleich zu denjenigen, die diese Emotionen unterdrückten.<sup>14</sup>

Und genau an diesem Punkt sind wir bei der Resilienz angekommen. Im Unterschied zur toxischen Positivität ist Resilienz nicht das Fehlen negativer Emotionen, sondern die Fähigkeit, diese zu verarbeiten und daraus zu lernen. Menschen, die in der Lage sind, ihre Gefühle zu benennen und zu verstehen, sind besser in der Lage, mit Stress und Rückschlägen umzugehen.<sup>15</sup> Authentische Resilienz wird durch eine realistische Wahrnehmung der eigenen Situation und Emotionen gefördert. Dies beinhaltet eben genau das Akzeptieren und Verarbeiten von negativen Gefühlen, anstatt sie zu unterdrücken. Unterstützungssysteme, wie Freund\*innen, Familie und Therapeut\*innen, spielen eine wesentliche Rolle dabei, indem sie eine Umgebung bieten, in der alle Emotionen akzeptiert und besprochen werden können.<sup>16</sup> Resiliente Menschen zeigen oft eine hohe kognitive Flexibilität und

Produktvorschau in geringer Auflösung

sind in der Lage, verschiedene Perspektiven einzunehmen und kreative Lösungen für ihre Probleme zu finden. Dies steht im Gegensatz zu der starren Denkweise der Toxic Positivity, die oft nur eine einzige, unrealistische Perspektive zulässt.<sup>17</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Toxic Positivity die authentische emotionale Verarbeitung und somit auch die Entwicklung von Resilienz behindern kann. Langfristige psychologische Gesundheit hängt davon ab, dass Individuen lernen, mit einer Vielzahl von Emotionen umzugehen und daraus zu wachsen. Dies umfasst sowohl positive als auch negative Erlebnisse. Die Akzeptanz und Integration aller emotionalen Erfahrungen führen zu einer stabileren und widerstandsfähigeren Psyche.<sup>18</sup>

## ***Die Rolle der Genetik in der Resilienz***

Obwohl Umweltfaktoren wie soziale Unterstützung und persönliche Erfahrungen einen wesentlichen Einfluss auf die Resilienz haben, spielt auch die Genetik eine bedeutende Rolle. In den letzten Jahren haben wissenschaftliche Studien immer mehr Licht auf die komplexen Fragestellungen geworfen, die unsere Gene bei der Entwicklung von Resilienz haben. Wir wollen hier nicht allzu tief in die Genetik eintauchen. Es ist uns aber wichtig, den Zusammenhang zwischen den Genen und der Resilienz darzustellen.

### **Genetische Einflüsse auf die Resilienz**

Einige Menschen können aufgrund ihrer genetischen Veranlagung besser mit Stress und Herausforderungen umgehen als andere. Ein Beispiel ist die Art und Weise, wie unser Gehirn Neurotransmitter<sup>19</sup> wie Serotonin und Dopamin verarbeitet. Die Gene beeinflussen den Serotonin- und Dopaminhaushalt, indem sie Produktion, Transport, Freisetzung und Abbau dieser Neurotransmitter steuern, was Auswirkungen auf Stimmung, Verhalten und das Risiko für psychische Erkrankungen haben kann. Genetische Variationen können die Anfälligkeit für Störungen wie Depression, Angst und Sucht erhöhen. Serotonin wird oft als „Glückshormon“ bezeichnet, weil es stark mit der Regulierung von Stimmung und Wohlbefinden verbunden ist. Ein Mangel an Serotonin wird mit Depressionen und Angstzuständen in Verbindung gebracht. Dopamin ist entscheidend für das Belohnungssystem des Gehirns. Es wird freigesetzt, wenn wir etwas Angenehmes erleben oder eine Belohnung erwarten, und motiviert uns, bestimmte Verhaltensweisen zu wiederholen.

Ein spezifisches Gen, das im Zusammenhang mit der Resilienz häufig untersucht wird, ist das Serotonin-Transporter-Gen (5-HTT). Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulierung von Serotonin. Untersuchungen haben gezeigt, dass Variationen in diesem Gen die Fähigkeit einer Person beeinflussen können, Stress zu bewältigen und emotionale Herausforderungen zu meistern.<sup>20</sup>

Ein weiterer zentraler Mechanismus, der die Resilienz beeinflusst, ist das „Stresssystem“ des Körpers, insbesondere die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse). Diese Achse bildet eine komplexe Interaktion zwischen dem Hypothalamus, der

Hypophyse (auch als Hirnanhangdrüse bekannt) und der Nebennierenrinde. Der Hypothalamus ist eine Region im Gehirn, die eine Vielzahl von Funktionen steuert, darunter die Freisetzung von Hormonen und die Regulierung von Emotionen. Die Hypophyse, ebenfalls im Gehirn gelegen, produziert Hormone, die eine Vielzahl von Körperprozessen steuern, während die Nebennierenrinde, die sich oberhalb der Nieren befindet, Hormone wie Cortisol produziert, die für die Stressreaktion wichtig sind. Stephanou und Kollegen (2017) analysierten das CRHR1-Gen, das die HPA-Achse reguliert, und fanden heraus, dass bestimmte Varianten dieses Gens mit einer besseren Stressbewältigung und einer geringeren Wahrscheinlichkeit für stressbedingte Erkrankungen assoziiert sind.<sup>21</sup> Eine weitere Studie von Yehuda und Kollegen (2009) fand heraus, dass bestimmte genetische Variationen die Regulation der Cortisolproduktion beeinflussen können. Cortisol ist ein Hormon, das eine zentrale Rolle in der Stressantwort spielt und den Körper auf Herausforderungen vorbereitet. Menschen mit bestimmten genetischen Merkmalen, die eine effiziente Cortisolregulation ermöglichen, können besser mit Stress umgehen und sind somit resilienter gegenüber den negativen Auswirkungen von Stress.<sup>22</sup> Wir könnten noch tiefer in die Materie einsteigen. An dieser Stelle wollen wir es aber dabei belassen. Wichtig ist es zu verstehen, dass genetische Variationen die Resilienz beeinflussen können.

### **Gen-Umwelt-Interaktionen**

Die Epigenetik, also die Untersuchung, wie Verhalten, Lebensstil, Umwelt und andere externe Faktoren unsere Gene beeinflussen können, spielt ebenfalls eine Rolle. Beispielsweise können alltägliche Faktoren, wie Rauchen oder Stress, einen Einfluss auf unsere Gene haben. Diese epigenetischen Veränderungen beeinflussen, wie Gene ein- oder ausgeschaltet werden, ohne die DNA-Sequenz selbst zu verändern. Auch Lebenserfahrungen, insbesondere während der kritischen Entwicklungsphasen in der Kindheit, können die Art und Weise, wie unsere Gene ausgedrückt werden, modifizieren und somit unsere Resilienz beeinflussen. Ein wichtiger Forschungszweig der Resilienz beschäftigt sich deshalb mit Gen-Umwelt-Interaktionen.

Genetische Faktoren, die die Resilienz beeinflussen, stehen oft in Wechselwirkung mit Umweltfaktoren. Meaney (2010) untersuchte, wie frühkindliche Erfahrungen die Genexpression und damit die Resilienz im Erwachsenenalter beeinflussen können. Meaney untersuchte die mütterliche Fürsorge bei Ratten und deren Einfluss auf die Nachkommen. Insbesondere wurde das „Licking-“ und „Grooming-Verhalten“ (Lecken und Pflegen) der Mutterratten beobachtet. Rattenjunge, die von Müttern mit hohem „Licking-“ und „Grooming-Verhalten“ aufgezogen wurden, zeigten eine verringerte DNA-Methylierung am Glucocorticoid-Rezeptor-Gen (Nr3c1) im Hippocampus. DNA-Methylierung ist wie ein Schalter, der die Gene in unserem Körper ein- oder ausschaltet. Diese epigenetischen Veränderungen führten dazu, dass die Ratten im Erwachsenenalter eine reduzierte Stressreaktivität und eine höhere Resilienz gegenüber stressigen Situationen aufwiesen. Interessanterweise zeigten die Nachkommen der gepflegten Ratten ähnliche mütterliche Verhaltensweisen, was darauf hindeutet, dass epigenetische Muster auch vererbt werden können. Obwohl die Studie an Ratten durchgeführt wurde, legen die Ergebnisse nahe, dass auch beim Menschen frühkindliche Erfahrungen epigenetische Veränderungen hervorrufen

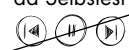
können, die das Verhalten und die psychische Gesundheit langfristig beeinflussen.<sup>23</sup>

Amstadter und Kollegen (2014) analysierten die genetische Disposition für Resilienz bei Menschen. Die Studie umfasste eine große Stichprobe von über 10.000 Personen, die verschiedenen Arten von Umweltstressoren ausgesetzt waren, darunter traumatische Erlebnisse, chronischer Stress und alltägliche Herausforderungen. Sie identifizierten mehrere Gene, die mit einer robusteren Reaktion auf Stress verbunden sind und wiesen die komplexe Interaktion zwischen Genetik und Umwelt in der Ausbildung von Resilienz nach. Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass Resilienz ein komplexes Merkmal ist, das durch eine Vielzahl von genetischen Faktoren und Umweltfaktoren beeinflusst wird. Es gibt keine einzelnen „Resilienzgene“, sondern eine Kombination von genetischen Faktoren, die zur Fähigkeit, mit Stress umzugehen, beitragen.<sup>24</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl Genetik als auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle für die Resilienz spielen. Genetik interagiert mit Umweltfaktoren, um die Resilienz einer Person zu formen. Das bedeutet, dass selbst Menschen mit einer genetischen Veranlagung zu geringerer Resilienz durch positive Umwelteinflüsse und gezielte Strategien ihre psychische Widerstandsfähigkeit stärken können. Und genau diese Strategien wollen wir in den nächsten Tagen und Wochen gemeinsam entwickeln.

### Tag 3: Resilienz-Selbsttest

keine Audiospur  
da Selbsttest



Die ersten beiden Tage waren vollgepackt mit Informationen. Heute soll es um dich gehen. Du hast heute die Möglichkeit zu testen, wie es um deine Resilienz steht. Dafür haben wir einen Selbsttest entwickelt, der auf den wissenschaftlich führenden Tests zur Resilienz basiert.<sup>25</sup> Dieser Selbsttest soll dir helfen, deine Resilienz zu bewerten. Du kannst den Test entweder direkt hier im Journal durchführen, die Vorlage herunterladen, oder aber online, indem du den nachfolgenden QR-Code abrufst. Wenn du den Test online durchführst, trage deine Punktzahl bitte trotzdem in dieses Journal ein, da wir keine Testergebnisse online speichern.



Test online

Bist du bereit, den Test durchzuführen? Dann lass uns loslegen. Beantworte jede der folgenden Aussagen, indem du ankreuzt, wie sehr du der jeweiligen Aussage zustimmst. Dabei bedeutet 1 – nicht ausgeprägt, 2 – gering ausgeprägt, 3 – mäßig ausgeprägt, 4 – stark ausgeprägt, 5 – vollumfänglich ausgeprägt. Bitte berechne für jede der vier Fragenkategorien die Punktzahl, indem du die Summen bildest.

## Test: Resilienz

Nr.	Aussage	Einschätzung
1	Ich fühle mich in der Lage, mit Stress umzugehen.	① ② ③ ④ ⑤
2	Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen.	① ② ③ ④ ⑤
3	Ich sehe Herausforderungen als Chancen zum Wachsen.	① ② ③ ④ ⑤
4	Ich habe starke soziale Unterstützung durch Freunde oder Familie.	① ② ③ ④ ⑤
5	Ich bin in der Lage, aus negativen Erfahrungen zu lernen.	① ② ③ ④ ⑤
		/ 25
6	Ich fühle mich in der Lage, meine Gefühle zu kontrollieren.	① ② ③ ④ ⑤
7	Ich kann mich auf meine Stärken besinnen, wenn ich mit Schwierigkeiten konfrontiert werde.	① ② ③ ④ ⑤
8	Ich bleibe optimistisch, auch wenn die Dinge schwierig werden.	① ② ③ ④ ⑤
9	Ich bin in der Lage, gesunde Wege zur Bewältigung von Stress zu finden.	① ② ③ ④ ⑤
10	Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, Lösungen für meine Probleme zu finden.	① ② ③ ④ ⑤
		/ 25
11	Ich kann meine Emotionen gut regulieren, selbst in schwierigen Situationen.	① ② ③ ④ ⑤
12	Ich sehe Rückschläge als temporär und überwindbar an.	① ② ③ ④ ⑤
13	Ich bin fähig, Hilfe und Unterstützung zu suchen, wenn ich sie brauche.	① ② ③ ④ ⑤
14	Ich glaube daran, dass ich Kontrolle über mein Leben habe.	① ② ③ ④ ⑤
15	Ich kann auch in schwierigen Zeiten Positives erkennen.	① ② ③ ④ ⑤
		/ 25
16	Ich fühle mich in der Lage, Entscheidungen zu treffen, auch wenn sie schwierig sind.	① ② ③ ④ ⑤
17	Ich bin dankbar für die guten Dinge in meinem Leben, auch in schwierigen Zeiten.	① ② ③ ④ ⑤
18	Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, Probleme zu lösen.	① ② ③ ④ ⑤
19	Ich kann flexibel auf unerwartete Ereignisse reagieren.	① ② ③ ④ ⑤
20	Ich kann mich auf meine sozialen Netzwerke verlassen, wenn ich Unterstützung brauche.	① ② ③ ④ ⑤
		/ 25

Produktvorschau in  
geringer Auflösung



66 days

# ACHT-SAMKEIT

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

## ACHTSAMKEIT

Datum \_\_\_\_\_

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Habit-Box

Tag 1

<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....



“Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und nicht wertend.”

Jon Kabat-Zinn

## Einführung

Überall lesen und hören wir heute von Achtsamkeit und Mindfulness. Die Begriffe sind in aller Munde. Die Schauspielerin Goldie Hawn ist eine leidenschaftliche Verfechterin der Achtsamkeit. Sie gründete die Hawn Foundation, die das „MindUP“-Programm entwickelt hat, das Menschen Achtsamkeitspraktiken vermittelt, um ihr emotionales und soziales Wohlbefinden zu fördern. Goldie Hawn berichtet auch in verschiedenen Interviews und in ihrem Buch „10 achtsame Minuten“ darüber, wie Achtsamkeit ihr Leben positiv verändert hat. Michael Jordan, einer der größten Basketballspieler aller Zeiten, hat Meditation und Achtsamkeit in sein Trainingsprogramm integriert. Unter der Anleitung von George Mumford, einem Achtsamkeitsexperten, lernte Jordan, wie Achtsamkeit seine Leistung und seinen Fokus verbessern kann, was ihm half, seine außergewöhnlichen Fähigkeiten zu perfektionieren. Achtsamkeit verspricht darüber hinaus mehr Zufriedenheit und Gelassenheit und ist daher heute aus modernen Lebensratgebern nicht mehr wegzudenken. Aber was steckt eigentlich genau hinter der Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Praxis, im gegenwärtigen Moment vollständig präsent und bewusst zu sein. Es geht darum, unsere Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen von Moment zu Moment zu beobachten, ohne über sie zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit kann zu einer tieferen Selbstwahrnehmung, innerer Ruhe und einem verbesserten Wohlbefinden führen.

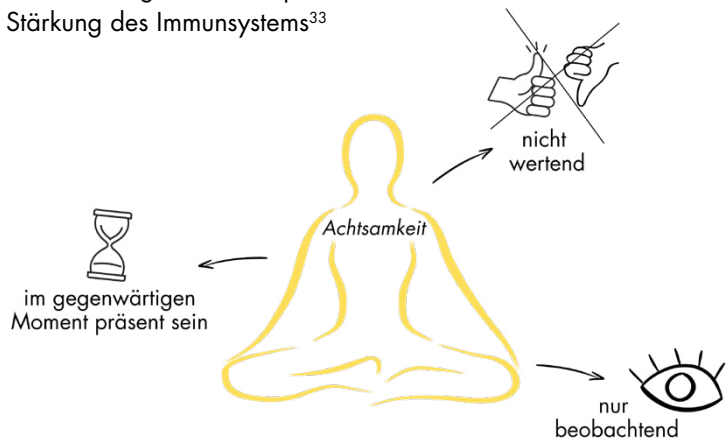
Stell dir vor, du nimmst dir bewusst Zeit für dein Mittagessen. Du setzt dich an einen ruhigen Platz, ohne Ablenkungen wie Handy oder Fernseher. Du schaust dir dein Essen an, nimmst die Farben und die Anordnung auf deinem Teller wahr. Du riechst den Duft des Essens und nimmst den ersten Bissen bewusst wahr. Du kausst langsam, schmeckst die verschiedenen Aromen und spürst die Textur des Essens in deinem Mund. Zwischen den Bissen legst du das Besteck ab und nimmst dir Zeit, den Geschmack nachklingen zu lassen. Du bist voll und ganz im Moment und genießt dein Essen mit allen Sinnen.

66 days

Nun stell dir vor, du isst dasselbe Mittagessen, aber du sitzt vor deinem Computer und arbeitest gleichzeitig. Du schaufelst das Essen hastig in dich hinein, während du E-Mails beantwortest oder durch soziale Medien scrollst. Du bemerkst kaum den Geschmack oder die Textur des Essens und ehe du dich versiehst, ist dein Teller leer, ohne dass du wirklich bewusst gegessen hast.

Wenn du dich im zweiten Fall wiederfindest, dann kann es vielleicht hilfreich sein, wenn du etwas mehr Achtsamkeit in dein Leben lässt. Achtsamkeit bietet viele wissenschaftlich belegte Vorteile, darunter:

- Reduzierung von Stress<sup>27</sup>
- Verbesserung der Konzentration und des Gedächtnisses<sup>28</sup>
- Förderung emotionaler Stabilität und Resilienz<sup>29</sup>
- Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen<sup>30</sup>
- Reduzierung von Angstzuständen und Depressionen<sup>31</sup>
- Verbesserung der Schlafqualität<sup>32</sup>
- Stärkung des Immunsystems<sup>33</sup>



Achtsamkeit ist nicht nur eine Übung, die du zu bestimmten Zeiten praktizierst. Es ist eine Lebensweise. Versuche, in jeder Aktivität des Tages einen Moment der Achtsamkeit zu finden. Ob beim Sprechen mit einem Freund, bei der Arbeit oder beim Genießen der Natur – achte darauf, im Jetzt zu sein. Du wirst merken, dass es einiges an Übung erfordert, z. B. bei einem Spaziergang die Geräusche und die Gerüche bewusst wahrzunehmen, anstatt schon wieder an die lange ToDo-Liste zu denken, die Zuhause auf dich wartet.

Denke daran, Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die sich mit der Zeit und Übung entwickelt. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne kleine Fortschritte an. Mit der Zeit wirst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und zu deiner Umgebung feststellen, die dein Leben bereichern wird. In den nächsten Tagen wollen wir dir Methoden an die Hand geben, mit denen du Achtsamkeit trainieren und in deinen Alltag integrieren kannst. Dazu sei noch folgendes gesagt:

1. Wenn du schon regelmäßig meditierst, Sport treibst und dich gesund ernährst: wunderbar! Die ersten Tage werden für dich eine willkommene Wiederholung und Vertiefung sein.

2. Wenn du noch unerfahren in Achtsamkeitspraktiken bist: Nimm dir die kommenden Tage besonders zu Herzen. Sie bieten dir einen wertvollen Start für ein achtsameres Leben.
3. Wenn du denkst, dass du eh keine Zeit für Dinge, wie Achtsamkeit hast: Dann hast du etwas Grundlegendes noch nicht verstanden. Gib der Sache eine Chance und nimm dir zumindest für die kommenden 7 Tage jeden Tag wenige Minuten Zeit, um die Kapitel durcharbeiten. Wenn du dann immer noch sagst, dass Achtsamkeitspraktiken nichts für dich sind, dann ist das vollkommen in Ordnung und deine eigene Entscheidung.
4. Komponenten eines resilienten Lebens: Wir werden dich nicht zum Meditations- oder Ernährungsexperten machen. Auch werden wir aus dir keinen Leistungssportler machen. Aber: Achtsamkeit, eine bewusste Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtige Elemente für das Training deiner Resilienz. Deshalb möchten wir dich dafür sensibilisieren und dir praktische Tipps geben, die du bequem in deinen Alltag integrieren kannst.

Achtsamkeit ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem resilienteren Leben. Durch die tägliche Praxis wirst du feststellen, dass du besser in der Lage bist, stressige Situationen zu bewältigen, deine Emotionen zu regulieren und eine positive Einstellung zu bewahren. Lass uns am besten direkt mit der ersten Achtsamkeitspraktik starten.

## Tagesaufgabe

1. Welche Gedanken und Gefühle hast du, wenn du an den Begriff „Achtsamkeit“ denkst?

---



---



---

2. Welche Gedanken und Gefühle hast du, wenn du daran denkst, dass wir uns in den kommenden sieben Tagen mit Achtsamkeitspraktiken beschäftigen?

---



---



---

3. Welche Erwartungen hast du an die kommenden sieben Tage und welche Ziele verfolgst du?

---



---



---

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

# ACHTSAMKEIT

Datum \_\_\_\_\_  
Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag 2

Habit-Box

<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____
<input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____



“In der Stille und Meditation entdecken wir den Raum, in dem wir unsere wahren Gedanken und Gefühle wahrnehmen können.”

Dalai Lama

## Meditation

### Impuls

Oprah Winfrey ist eine der bekanntesten Befürworterinnen der Meditation. Sie hat regelmäßig über ihre Meditationspraxis gesprochen und betont, wie sie ihr geholfen hat, inneren Frieden und Klarheit zu finden. Oprah hat sogar gemeinsam mit Deepak Chopra eine Reihe von geführten Meditationsprogrammen entwickelt, um anderen zu helfen, die Vorteile der Meditation zu erfahren. Der Autor und Podcaster Tim Ferriss ist ebenfalls ein bekannter Fürsprecher der Meditation und hebt hervor, wie sie seine Produktivität und sein allgemeines Wohlbefinden verbessert. Er hat in seinem Buch „Tools of Titans“ zahlreiche erfolgreiche Persönlichkeiten interviewt und festgestellt, dass viele von ihnen regelmäßig meditieren.

Meditation ist eine jahrtausendealte Praxis, die zum Inbegriff der Achtsamkeitsübungen geworden ist. In den letzten Jahrzehnten hat die Wissenschaft begonnen, ihre positiven Auswirkungen auf Körper und Geist zu erkunden und zu bestätigen. Die Praxis der Meditation hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Glücksempfinden und unsere Resilienz. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Meditation positive Veränderungen im Gehirn bewirkt, die zu erhöhter Zufriedenheit, verminderter Reaktion auf Stress und einer verbesserten Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, führen.<sup>34</sup>

**Einfluss auf das Glück.** Meditation fördert die Aktivität und das Volumen in bestimmten Bereichen des Gehirns, die eng mit positiven Emotionen verbunden ist. Eine besondere Rolle nimmt hier der präfrontale Kortex ein. Der präfrontale Kortex, oft als „Glückszentrum“ des Gehirns bezeichnet, spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung von Emotionen, der Entscheidungsfindung und dem sozialen Verhalten. Bei Menschen, die regelmäßig meditieren können in diesem Bereich strukturelle Veränderungen beobachtet werden. Diese Veränderungen umfassen eine Verdickung des Kortex, was auf

eine verstärkte neuronale Aktivität hinweist und zu einer erhöhten Fähigkeit für Glück und Wohlbefinden führt.<sup>35</sup>

**Einfluss auf die Resilienz.** Meditation stärkt die Resilienz, also unsere Fähigkeit, effektiv mit Stress und Rückschlägen umzugehen. Durch die regelmäßige Praxis lernen Meditierende, ihre Reaktionen auf stressauslösende Ereignisse zu beobachten und zu regulieren, anstatt impulsiv darauf zu reagieren. Dies führt zu einer Verringerung der Aktivität in der Amygdala, der Region des Gehirns, die für die Verarbeitung von Angst und Stressreaktionen zuständig ist. Gleichzeitig fördert Meditation die Verbindungen zwischen der Amygdala und präfrontalen Regionen, was zu einer besseren emotionalen Regulierung führt.<sup>36</sup>

**Weitere positive Effekte.** Neben den zwei großen Bereichen Glück und Resilienz können wissenschaftlich auch eine Vielzahl weiterer positiver Effekte von Meditation auf z. B. Schlafqualität, Immunsystem, Gedächtnis und Konzentration nachgewiesen werden. Insbesondere bei Personen mit Schlafstörungen kann Meditation zu einer Verbesserung der Schlafqualität führen.<sup>37</sup> Einige Studien können auch einen positiven Effekt von Meditation auf das Immunsystem zeigen.<sup>38</sup> Außerdem führt regelmäßige Meditation zu einer Erhöhung der Dichte der grauen Substanz in Gehirnregionen, die für Gedächtnis und emotionale Regulierung verantwortlich sind.<sup>39</sup> Wie du siehst, gibt es eine Vielzahl positiver Effekte, die auf regelmäßige Meditation zurückzuführen sind. Lass uns deshalb gleich starten und uns anschauen, wie wir einen Einstieg in die Welt der Meditation finden.

## Einsteigertipps

Meditation ist eine persönliche Praxis, und was für die einen funktioniert, muss nicht unbedingt für alle passen. Experimentiere mit verschiedenen Techniken, Orten und Tageszeiten, um herauszufinden, was am besten zu dir passt. Wenn du bisher noch keine Erfahrungen mit dem Meditieren hast, dann geben wir dir im nachfolgenden ein paar Einsteigertipps an die Hand.

**Wähle einen ruhigen Ort:** Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort, an dem du dich wohl fühlst. Dies kann ein spezieller Raum, eine Ecke deines Zimmers oder ein ruhiger Platz in der Natur sein. Je weniger Nebengeräusche du hast, desto einfacher wird es dir zu Beginn fallen.

**Finde eine bequeme Haltung:** Setze oder lege dich bequem hin. Viele Menschen bevorzugen das Sitzen mit geradem Rücken auf einem Stuhl oder einem Kissen auf dem Boden. Wichtig ist, dass du dich wohl fühlst und nicht verkrampfst.

**Leg eine Zeit fest:** Bestimme, wie lange du meditieren möchtest. Für Anfänger empfehlen wir, mit kurzen Sitzungen von etwa 5-10 Minuten täglich zu beginnen. Diese kurze Zeitdauer erleichtert es dir die Meditationspraxis in deinen Alltag zu integrieren. Zudem wird

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

die Fähigkeit zur Konzentration und Achtsamkeit mit der Zeit aufgebaut. Kurze Sitzungen helfen dir, diese Fähigkeiten schrittweise zu entwickeln, ohne die Geduld oder den Fokus zu verlieren. Der Einstieg in die Meditation kann herausfordernd sein. Kurze regelmäßige Meditationseinheiten helfen dir, dich langsam zu gewöhnen, ohne überwältigt zu werden. Mit zunehmender Gewohnheit und Komfort kannst du die Dauer schrittweise erhöhen.

**Konzentriere dich auf deinen Atem:** Wenn du eine bequeme Haltung gefunden hast, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft durch deine Nase ein- und ausströmt. Wenn Gedanken aufkommen, erkenne sie an und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem. Wenn du Geräusche in deiner Umwelt wahrnimmst, erkenne sie an und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem. Fällt es dir schwer, dich auf deinen Atem zu konzentrieren? Dann kann es helfen, wenn du deinen Atemrhythmus zählst. Einatmen – 1, Ausatmen – 2, Einatmen – 3, Ausatmen – 4, mache das bis 10 und beginne dann wieder von vorne. Kommen wieder Gedanken auf oder nimmst du Umgebungsgeräusche wahr, erkenne sie an und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem.

**Konzentriere dich auf deinen Körper (Körperscan):** Nachdem du dich auf deinen Atem konzentriert hast, beginne deinen Körper vom Kopf, über den Hals, die Schultern, die Arme, die Brust, den Bauch und am Ende bis zu den Füßen zu scannen. Spüre, wie sich die verschiedenen Körperbereiche anfühlen. Wie fühlt sich dein Kopf an? Ist er schwer? Fühlt er sich leicht an? Fühlst du an einer Stelle einen Druck? Fühlst du Entspannung? Spüre, wie sich das Gewicht deines Körpers auf dem Boden anfühlt. Wenn Gedanken aufkommen oder du Umgebungsgeräusche wahrnimmst, erkenne sie an und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück auf deinen Körperscan.

**Sei geduldig und nachsichtig mit dir selbst – bewerte nicht:** Meditation ist eine Praxis, die Übung erfordert. Es ist normal, dass der Geist abschweift. Das Wichtigste ist, die Aufmerksamkeit immer wieder sanft zurückzubringen, ohne dass du dich selbst kritiserst. Außerdem solltest du keine Bewertung vornehmen. Nimm einfach wahr, was ist. Fühlt sich dein Kopf schwer an, denke dir nicht: Man ist das nervig, dass der so schwer ist. Nimm es einfach wahr.

**Regelmäßigkeit ist der Schlüssel:** Versuche, täglich zur selben Zeit zu meditieren, um eine Routine zu etablieren.

**Nutze geführte Meditationen:** Anfangs kann es hilfreich sein, geführte Meditationen zu nutzen, die du online oder über Apps finden kannst. Diese können dir helfen, die Technik zu erlernen und dich durch die Meditation führen.

**Beginne klein:** Setze dir zu Beginn keine zu hohen Ziele. Ein paar Minuten täglich sind ein guter Anfang. Die Dauer kann mit der Zeit langsam gesteigert werden.

**Sei offen für Erfahrungen:** Jede Meditationszeit ist anders. Manchmal fühlst du dich

ruhig und zentriert, ein anderes Mal unruhig oder abgelenkt. Es ist normal, wenn du gerade zu Beginn nicht so richtig in die Meditation hineinkommst und einfach zu viele Gedanken hast. Versuche dich dann immer wieder auf deine Atmung oder auf deinen Körperscan zu konzentrieren. Alle Erfahrungen sind Teil des Prozesses.

## Tagesaufgabe

1. Beginne heute mit einer 5-minütigen Meditationssitzung, um die Praxis der Achtsamkeit in dein Leben einzuführen. Wenn du schon Meditationserfahrung hast, kannst du gerne auch eine längere Sitzung abhalten:
  - **Ort wählen:** Finde einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört sein wirst.
  - **Position:** Setze dich bequem hin, mit geradem Rücken, schließe die Augen oder richte den Blick auf einen Punkt vor dir.
  - **Fokussieren:** Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt, und folge diesem natürlichen Rhythmus. Du kannst zusätzlich auch den Körperscan einbauen.
  - **Gedanken beobachten:** Wenn Gedanken aufkommen, nimm sie wahr, ohne sie zu bewerten, und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem oder zu deinem Körper.

Über diesen QR-Code kannst du eine geführte Meditation starten.



2. Was hast du während der Meditation bei dir beobachtet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Produktvorschau in  
geringer Auflösung

3. Wie hat sich die Meditation für dich angefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Dieser einfache Einstieg in die Meditation kann der erste Schritt zu einem achtsameren und ausgeglicheneren Leben sein. Durch tägliche Praxis wirst du lernen, im Hier und Jetzt präsent zu sein und einen tieferen Einblick in deine Gedanken und Gefühle zu erlangen. Wichtig ist, dass du die Meditation zu einer Routine etablierst. Um dir das Etablieren der Meditation etwas leichter zu machen, findest du an jedem neuen Tag oben in diesem Journal einen Kasten mit der Überschrift „Habit-Box“. Hier kannst du an jedem dir im Laufe der Zeit verschiedene Routinen zur Steigerung deiner Resilienz eintragen, die du regelmäßig etablieren willst. Du könntest hier jetzt zum Beispiel: „Meditation“ eintragen. Zusätzlich kannst du dir das auch in deinen Habit-Tracker eintragen, den du gut sichtbar in deiner Wohnung aufhängst. Wie bereits an Tag 1 erwähnt, kannst du unter dem nachfolgenden QR-Code verschiedene Vorlagen für einen Habit-Tracker herunterladen.



Produktvorschau in  
geringer Auflösung

# ACHTSAMKEIT

Datum \_\_\_\_\_

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag 3

## Habit-Box

<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....



“Der Körper ist der Tempel des Geistes. Pflege deinen Körper gut, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.”

Teresa von Ávila

## Körper & Geist

### Impuls

Körper & Geist sind eng miteinander verbunden. Die Achtsamkeitspraxis ist eine Möglichkeit, die Verbindung zwischen beiden Dimensionen herzustellen. So ist die bewusste Körperwahrnehmung ein zentraler Aspekt der Achtsamkeitspraxis. Durch den Körperscan, wie wir ihn gestern kennengelernt hatten, wird die Wahrnehmung für körperliche Empfindungen geschärft. Diese erhöhte Körperwahrnehmung kann helfen, frühe Signale von Stress oder Krankheit zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Das kann langfristig zu einer besseren Gesundheit beitragen.

Im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung ist ein Programm heute nicht mehr wegzudenken: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). MBSR ist ein evidenzbasiertes Programm, das 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickelt wurde. Jon Kabat-Zinn hat entscheidend dazu beigetragen, dass Meditation und Achtsamkeit im 21. Jahrhundert in der Gesellschaft angekommen und akzeptiert sind. Sein MBSR-Programm wird weltweit in vielen Gesundheits- und Bildungseinrichtungen sowie in Unternehmen angewendet. MBSR kombiniert Achtsamkeitsmeditation und Yoga, um Menschen zu helfen, mit Stress, Angst, Schmerz und Krankheit besser umzugehen. Das Programm dauert in der Regel acht Wochen und umfasst wöchentliche Gruppensitzungen sowie tägliche Übungen zu Hause. Studien haben gezeigt, dass MBSR signifikante positive Effekte auf das Wohlbefinden, die Stressbewältigung und die emotionale Regulation haben kann.<sup>40</sup>

Da wir die reine Körperwahrnehmung aber bereits am gestrigen Tag zum Thema Meditation kennengelernt haben, wollen wir heute den Fokus auf die regelmäßige Bewegung legen. Regelmäßige Bewegung ist ebenfalls ein Schlüssel zu einer besseren Körperwahrnehmung und damit zu einer erhöhten Achtsamkeit und einer gesteigerten



Die folgenden Seiten wurden für diese  
Vorschau ausgeblendet.

Produktvorschau in  
geringer Auflösung