



Resilienz

Thema | Der Weg zu innerer Stärke

#54612508e



Foto: ©Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Markus Czerner

Ofmals bewundern wir diejenigen, die diese ganz besondere Gabe haben. Die Fähigkeit, auf psychischer Ebene eine gewisse Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebensproblemen, Rückschlägen, Stress und Schicksalsschlägen zu entwickeln. Jene Menschen, die dazu in der Lage sind, verfügen über ein hohes Maß an Resilienz. Sie trumpfen mit einer enormen inneren Stärke auf und es wirkt so, als könne sie nichts auf der Welt aus der Bahn werfen. Doch wo kommt diese ihnen eigene Kraft eigentlich her und steckt sie in jedem von uns?

Das wichtigste vorweg: Resilienz liegt nicht in unseren Genen. Keiner von uns wird resilient geboren. Es handelt sich vielmehr um eine Fähigkeit, die wir uns erarbeiten müssen. Es gibt jedoch einen Schlüssel dazu, den jeder von uns in sich trägt. Nur finden die meisten Menschen nicht die Tür, um diese dann zu öffnen. Das Problem besteht darin, dass Resilienz oftmals als „diese eine Fähigkeit, die es zu erlernen gilt“ angesehen wird. Leider funktioniert das so nicht. Resilienz stellt ein Symptom dar, die Ursache dafür ist etwas ganz anderes, nämlich Ihr persönliches „Warum“.

Was motiviert Sie, morgens aufzustehen?

Irgendwann kommt jeder von uns einmal an den Punkt, an dem das Warum entscheidet, wie sich unser Leben weiterentwickelt. Ob wir unsere Ziele nach wie vor verfolgen oder ob wir aufgeben. Diejenigen mit einem starken Warum machen weiter. Und

➔ Markus Czerner

Der ehemalige Tennisprofi Markus Czerner ist Keynote Speaker, Coach und Bestsellerautor. Er zählt zu einem der authentischsten Redner im deutschsprachigen Raum zu den Themen Motivation und Erfolg. Dabei redet er nicht nur über die Sonnenseiten des Erfolgs, sondern auch über den harten Weg dorthin. Er spricht die Dinge an, die keiner hören möchte und schafft es, durch seine harten, aber wahren Worte für positive Veränderungen zu sorgen.



Kontakt: www.markusczerner.de

andere, die ein schwaches oder gar kein Warum haben, kapitulieren. Fragen Sie sich einmal selbst: Was hält Sie im Spiel, wenn Niederlagen kommen?

Was ist Ihr Grund, morgens aufzustehen?

Und damit meine ich nicht, morgens aufzustehen, weil dies der Chef von Ihnen erwartet oder um Geld zu verdienen. Irgendwann werden Sie in Situationen geraten, in denen sich ein solches Warum nicht mehr als stark genug erweist.

„Es ist nicht wichtig, was wir wollen. Wichtig ist, wie sehr wir es wollen.“

Die meisten Menschen beschäftigen sich immer nur mit dem „Wie“, um dann relativ schnell zu der ernüchternden Erkenntnis zu kommen: „Ich habe keine Ahnung, wie ich meine Ziele erreichen soll.“ Warum sollten Sie auch? Sie müssen nicht wissen, wie Sie etwas in Ihrem Leben vollbringen können. Viel wichtiger ist doch, warum Sie es wollen. Denn, wenn ein Warum Sie antreibt, kommt das Wie von ganz allein.

Das Warum: der Sinn des Lebens?

Unser Warum bildet die Basis für unser Handeln. Sehr viele Menschen haben große Vorsätze. Sie wollen erfolgreich sein, viel Geld verdienen, teure Autos fahren oder kostspielige Luxusurlaube genießen. Ein Blick in die breite Masse genügt, um deren Ziele zu definieren: Keine finanziellen Sorgen, eine gute berufliche Karriere, eine erfüllte Partnerschaft und zwei bis drei Mal im Jahr Ferien an einem schönen Ort machen. Es mag andere geben, die einen teuren Sportwagen, teure Designerklamotten und Luxusimmobilien bevorzugen. Die Frage nach dem Warum erübrigt sich, denn es geht primär um Statussymbole. Was denken wohl andere Menschen, wenn wir mit einem dicken Porsche zur Arbeit fahren? Oder, wir uns drei Wochen auf den Malediven in einem fünf Sterne Luxus-Ressort erholen? Dass wir erfolgreich sind! Wir werden bewundert, weil es sich viele Menschen eben nicht leisten können, aber davon träumen. Wir stechen heraus aus der Masse, man schaut zu uns auf.

Gegen solche Ziele und Gründe gibt es im Prinzip nichts einzuwenden, nur macht es Sie nicht resilient. Es fehlt das echte Warum. Wenn wir uns die Super-Erfolgreichen einmal näher anschauen, sehen wir, dass deren Motive für ihr Handeln nichts mit Geld, Macht oder sonstigen Statussymbolen zu tun haben. „Den Wandel der Welt zu nachhaltiger, sauberer Energie beschleunigen“, lautet zum Beispiel das Motiv von Tesla-Gründer Elon Musk. Er will die Welt verbessern. Es sind die tiefen, persönlichen Motive, die uns antreiben. Gründe, die dafür sorgen, dass wir niemals aufgeben. Ganz egal, welche Hindernisse sich uns auch in den Weg stellen mögen. Mit unserem Warum geben wir unserem Handeln einen bedeutsamen Sinn, losgelöst von Geld, Macht, Ruhm.

Willensstärke, Disziplin und Motivation: der Motor innerer Stärke

Wer etwas in seinem Leben erreichen möchte, der braucht Willensstärke, Disziplin und Motivation. Drei, besonders auf resiliente Personen zutreffende Faktoren. Mit der Disziplin ist das ja so eine Sache. Viele von uns haben große Pläne, machen sich auf den Weg und nach den ersten kleinen Unannehmlichkeiten verlieren Sie die Geduld und lassen Ihre Ziele links liegen. Wie viel mehr Menschen könnten wir in unserem Leben erreichen, wenn wir diszipliniert an unseren Vorsätzen arbeiten würden?

Disziplinlosigkeit führt ins Scheitern, zwangsläufig. Dabei sagt die eigene Disziplin auch sehr viel über uns aus, nämlich, wie ernst wir es mit unseren Vorhaben meinen.

Kurzfristig kann jeder von uns mit einer eisernen Disziplin auftrumpfen, auf Dauer jedoch nur die wenigsten. Disziplin benötigen wir, um Dinge zu erledigen, auf die wir keine Lust verspüren oder die unsere Gewohnheiten unterbrechen.

Klassisches Beispiel: der Jahreswechsel. Der beste Zeitpunkt, um etwas verändern zu wollen. Sie nehmen sich vor, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben, dreimal die Woche. Erste Januarwoche: Topmotiviert gehen Sie dreimal die Woche zum Training, montags, mittwochs und freitags. Zweite Januarwoche: Es fehlt Ihnen schon ein wenig der Ansporn, aber Sie bleiben diszipliniert und absolvieren montags, mittwochs und freitags Ihre Einheiten. Dritte Januarwoche, Montag: schlecht geschlafen, ein stressiger Arbeitstag, wenig gegessen. Sie kommen nach Hause und fallen erschöpft aufs Sofa – und dann geht es los: „Eigentlich wollte ich ja zu Sport, aber ich war ja die letzten beiden Wochen jeweils dreimal die Woche.“ „Wenn ich heute nicht gehe, trainiere ich Mittwoch doppelt so hart“ – erfolglose Menschen suchen jeden Tag nach neuen Ausreden, um sich vor etwas zu drücken; erfolgreiche dagegen bringen jeden Tag die nötige Disziplin auf, etwas für ihre Zielerreichung zu tun.

Und woher kommt die Disziplin? Aus unserem Warum! Disziplin stellt nur das Symptom dar, die Ursache unser Warum. Je stärker unser Warum, desto disziplinierter agieren wir dann auch.

Never give up: das Warum macht es möglich

Gleiches gilt für die Motivation und die Willensstärke. Besonders für Ersteres suchen wir immerzu externe Reize. Die einen brauchen einen Motivationstrainer, andere schauen sich jeden Morgen nach dem Aufstehen ein entsprechendes Video an, wiederum andere sehen in Bonuszahlungen auf der Arbeit eine Motivation, mehr zu leisten. Dagegen ist auch nichts einzuwenden, nur echte Motivation kann so nicht funktionieren. Sobald aber der Coach, die DVD oder die Aussicht auf extra Vergütung wegfallen, verschwindet auch die Motivation. Niemand kann uns anspornen, außer wir selbst. Der Antrieb kommt aus dem Inneren. Jeder von Ihnen kann sich nur selbst animieren. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Warum. Auch hier gilt: je stärker das Warum, desto größer die Motivation. Aufgeben stellt dann auf einmal auch keine Option mehr dar, egal wie oft Sie scheitern und Rückschläge einstecken müssen. Nichts davon wird Sie abhalten, Ihren Zielen weiter nachzugehen.

Finden Sie einen Grund für alles das, was Sie machen und Disziplin, Willensstärke und Motivation werden nie wieder zu einem Problem für Sie in Ihrem Leben.

Die große Suche nach der Liebe des Lebens

Oft kommen Zuhörer nach Vorträgen zu mir, mit dem Feedback, dass sie das Warum sehr inspiriert, es sie aber auch nachdenklich werden lässt. Viele Menschen jüngeren Alters berichten mir, dass sie gar kein Warum haben und sie es beängstigend finden. Einmal kam sogar jemand zu mir und meinte, er wäre ein Versager, nur weil ihm sein Warum nicht klar sei.

Wo steht es eigentlich geschrieben, dass wir nach der Schule sofort wissen müssen, was wir beruflich den Rest unseres Lebens machen wollen?

Und wenn nicht danach, dann spätestens nach der Uni oder der Ausbildung. Es gibt nur ganz wenige, die den Sinn dieses Gesellschaftsbildes hinterfragen, obwohl es

eigentlich jeden tangieren sollte. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen: Wenn Sie etwas für sich entdeckt haben, was Sie lieben, dann müssen Sie nie mehr in Ihrem Leben arbeiten. Nur dieses „Etwas“ zu finden, stellt einen – mitunter auch schwierigen – Prozess dar. Wie soll denn ein junger Mensch ohne Lebenserfahrung so eine Entscheidung treffen? Eigentlich unmöglich, meine ich. Niemand von uns weiß sofort, wie er seine Zukunft gestalten will. Vor allem dann nicht, wenn man zuvor immer nur das gemacht hat, was andere von einem erwarteten. Der Druck kommt hier oftmals aus der eigenen Familie: „Was willst du mit deinem Leben anfangen? Entscheide dich, sonst landest du noch auf der Straße!“ „Ich muss Medizin studieren und die Arztpraxis meiner Eltern übernehmen. Die erwarten das von mir ...“

Selbstbestimmt leben: Was wollen Sie?

Ganz ehrlich, wir müssen gar nichts! Ja, es gibt Menschen, die wissen mit 15 Jahren schon, wie es mit ihnen weitergeht. Andere erkennen es erst mit 30 Jahren. Wiederrum andere vielleicht erst mit 40. So lange wir nicht aufhören, nach unserer Passion zu suchen, ist das völlig in Ordnung.

Die Suche nach dem Warum erweist sich oftmals als schwierig. Nehmen Sie sich die Zeit, um herauszufinden, was Sie persönlich als wichtig erachten und was Ihnen im Leben Spaß macht. Testen Sie Dinge aus und wenn Sie merken, dass diese Ihnen nicht liegen bzw. zusagen, dann lassen Sie davon ab und versuchen etwas Neues. „Probieren geht über Studieren“, das weiß jeder von uns, nur müssen wir es auch entsprechend umsetzen.

Selbst, wenn Sie 1.000 Versuche wagen, die Ihnen keine Freude bringen, irgendwann öffnet sich eine Tür speziell für Sie und Sie erkennen dann sofort: „Das ist es! Das will ich machen! Das und nichts anderes!“ Wenn Sie das wissen und jetzt auch noch den Mut aufbringen, diesen Weg zu gehen, ändert sich mit Sicherheit alles von heute auf morgen zu Ihren Gunsten. Denn es wird ein selbstbestimmtes, glückliches, erfülltes Leben, indem Sie resistent gegenüber Widerständen auftreten.

Einen Job, den Sie nicht mögen und zu dem Sie sich jeden Morgen hinschleppen müssen, finden Sie immer. Nur ist das Leben dafür zu kurz. Deshalb sollten wir es nicht mit etwas verschwenden, dass wir nicht wirklich wollen. Gehen Sie Ihren Weg, in Ihrem Tempo und hören Sie nicht auf, nach Ihrer Passion zu suchen. Ich bin der festen Überzeugung, dass in jedem von uns etwas Besonderes steckt. Jeder von uns kann etwas richtig gut. Nur machen die wenigsten etwas daraus. Einige begeben sich erst gar nicht auf diesen Weg, um ihre wahren Talente zu finden.

healthstyle 