



# Leuchtturm

statt

# Teelicht

Die 7 Schlüssel der Resilienz

CHRISTINE WUNSCH

# Die 7 Schlüssel der Resilienz



Manche Menschen reagieren auf Krisen wie ein Teelicht, das beim geringsten Luftzug das beim geringsten Luftzug erlischt, andere sind wie Stehaufmännchen, die haut nichts um. Die Fähigkeit, Rückschläge, Stress und Druck gelassener zu meistern und trotzdem glücklich zu sein, nennt man RESILIENZ und die kann man lernen!

## 1. AKZEPTIEREN, WAS IST

Akzeptiere, dass Dinge nicht immer so laufen, wie wir es uns wünschen.

Hör auf, mit der Realität zu streiten: das Leben ist, wie es ist!

Lerne zu unterscheiden, wo du etwas ändern kannst und wo nicht.

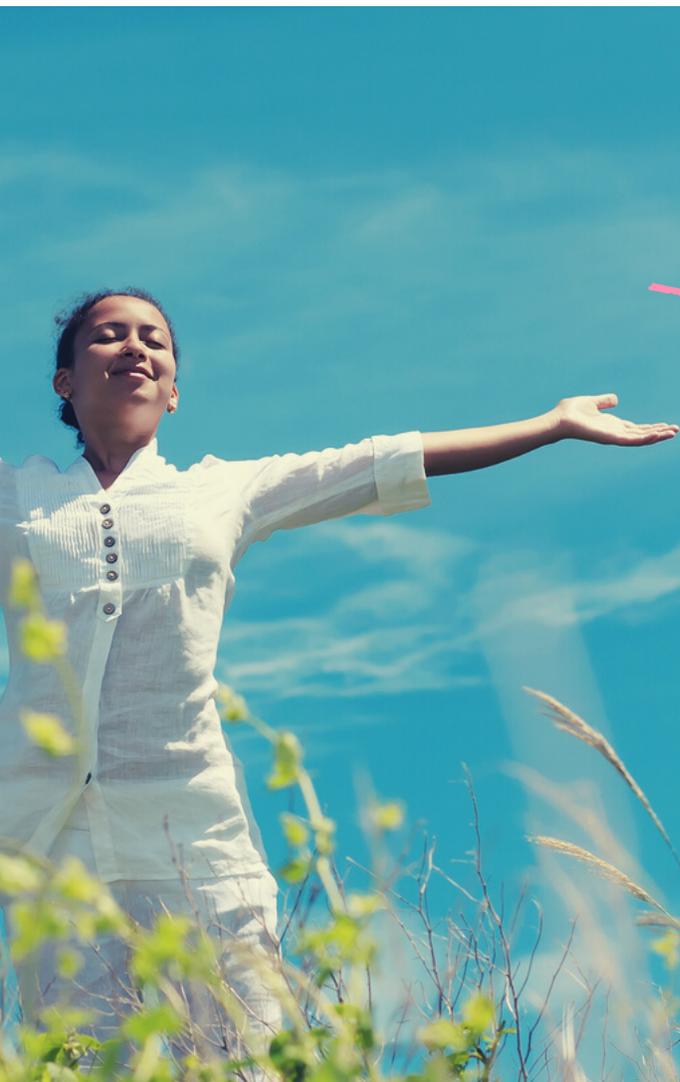
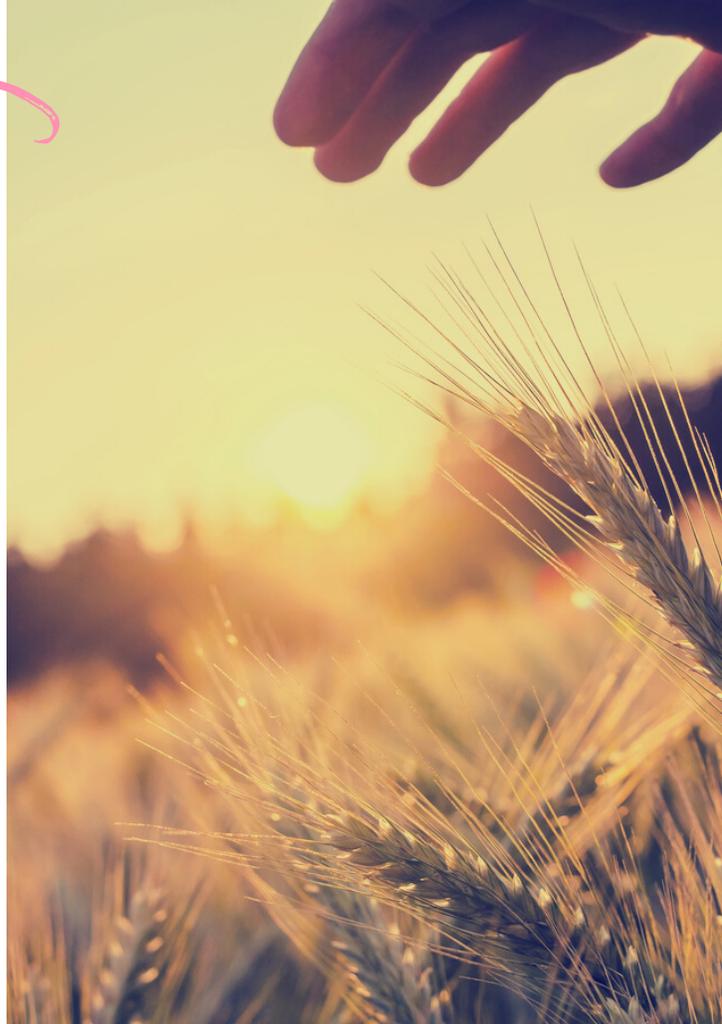
In einer Krise zu stecken ist nicht schön.

Nimm auch diese Gefühle an, denn es gibt keinen Grund sich dafür zu schämen.

## 2. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Deine Handlungen und Entscheidungen haben dich dahin geführt haben, wo du jetzt bist. Auch wenn du dein Schicksal nicht bestimmen kannst, kannst du immer selbst entscheiden, wie du reagierst. Komm raus aus der Opferrolle und übernimm die Verantwortung - um so letztlich die Freiheit zu gewinnen, über dein Leben zu bestimmen.

Verantwortung



Optimismus

## 3. OPTIMISMUS

Optimistisch zu sein gibt dir die Möglichkeit zu sehen, dass auch aus einer Krise noch etwas positives entstehen kann und bestärkt dich in deiner positiven Grundhaltung zum Leben insgesamt.

Du musst dir dafür nichts schön reden. Konzentriere dich einfach bewusst auf das, was schon an positiven Dingen in deinem Leben ist und sei dankbar dafür.

#### 4. KONZENTRATION AUF DIE LÖSUNG

Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten! Stell dir lieber selbst Fragen die dich weiterbringen, so wie ich sie auch meinen Coaching-Kunden stelle: „Was kann ich selbst jetzt ganz konkret tun?“, „Kenne ich jemanden, der schon mal in einer ähnlichen Situation war und wie hat er oder sie sich verhalten?“ oder „Wo kann ich Hilfe und Unterstützung bekommen?“, zum Beispiel.

Lösung



Netzwerken

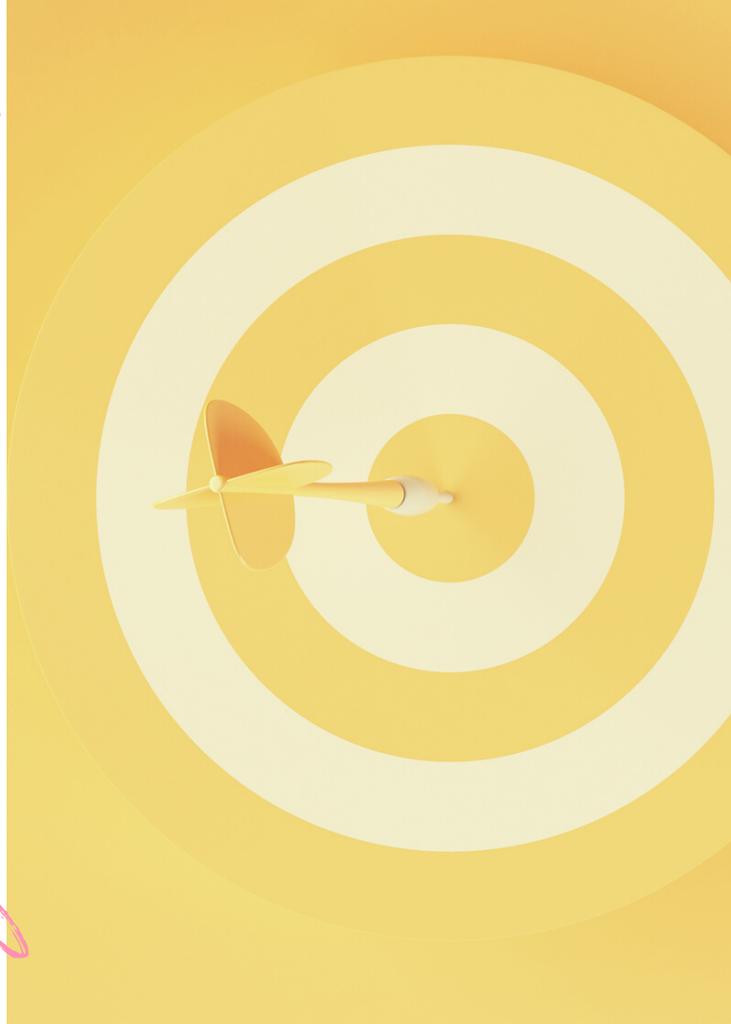
#### 5. NETZWERKEN

Freunde zu haben, sich mit glücklichen Menschen zu umgeben - auch das sind wichtige Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Menschen, die resilient sind, haben immer auch ein großes soziales Netzwerk. Sie haben Freunde, die sie unterstützen und ihnen zuhören. Glückliche und resiliente Menschen sind aber umgekehrt auch diejenigen, die für andere da sind, diese unterstützen und anderen gerne helfen.

## 6. ZIELE SETZEN

Deine Entscheidungen gestalten deine Zukunft: Möchtest du etwas aus deinem Leben machen, das Geschenk „Leben“ wirklich annehmen und leben oder möchtest du deine Lebenszeit irgendwie von Geburt bis zum Tod „rumbringen“ und so vor dich hin wursteln? Weißt du, was dir im Leben wirklich wichtig ist?

Ziele setzen



Selbstfürsorge

## 7. SELBSTFÜRSORGE

Selbstfürsorge ist die Basis: nur wer auf sich selbst achtet, kann in Krisen Kräfte entwickeln.

Nutze Anspannung und Entspannung als Ressourcen.

Tue Dinge, die dir gut tun, nimm dir Auszeiten.

Entwickle Vertrauen in deine Stärken und liebe dich selbst ebenso sehr, wie deinen Nächsten.

# Christine Wunsch



## REDNERIN, AUTORIN, COACH UND BÄUERIN

Ich helfe dir, ein glückliches und erfülltes Leben zu leben: mit meinen Vorträgen, Kursen und Büchern. Wenn du das Gefühl hast, dass du nur "eigentlich" glücklich bist, dass da aber noch mehr sein müsste, dass du nicht so viel Spaß in deinem Leben hast, wie du haben könntest, dann bist du bei mir genau richtig!

Aufgewachsen in Tutzing am Starnberger See (Bayern) habe ich nach dem Abitur Jura studiert. Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich mal einen Südtiroler Bauern heiratet würde, hätte ich ihn für verrückt erklärt!

Doch das Leben weiß, was es tut! Inzwischen haben mein Mann und ich 4 Kinder und neben ihnen gilt meine große Begeisterung dem Unterstützen von Menschen, die ihr "Leben nach Wunsch" leben möchten.

Mehr zu mir und meinen Vorträgen, Onlinekursen, meinem 'Leben nach Wunsch' Gruppencoaching-Programm mit WhatsApp Begleitung und auch meinem 'Leben nach Wunsch'-Podcast findest du unter [www.chrsitinewunsch.com](http://www.chrsitinewunsch.com). Ich freue mich auf dich!



Sei ein  
Leuchtturm,  
kein  
Teelicht!

Kontakt: [www.christinewunsch.com](http://www.christinewunsch.com)  
[info@christinewunsch.com](mailto:info@christinewunsch.com)

 <https://www.facebook.com/LebennachWunsch>

 <https://www.instagram.com/christinewunsch/>

 <https://www.linkedin.com/in/christine-wunsch-keynote-speakerin-9aaa26103/>