









Jutta Heller

# Das wirft mich nicht um

Mit Resilienz stark  
durchs Leben gehen

Mit Illustrationen von Kai Pannen

Kösel





## Die Autorin

Prof. Dr. Jutta Heller ist seit über 20 Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach tätig. Die Expertin für Resilienz lehrt seit 2006 insbesondere Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management Erding. Sie ist es seit vielen Jahren gewohnt, mit Veränderungen umzugehen – privat und beruflich. Durch ihren ressourcenorientierten Ansatz gibt sie in ihrer Arbeit Impulse zur Weiterentwicklung.

[www.juttaheller.de](http://www.juttaheller.de)



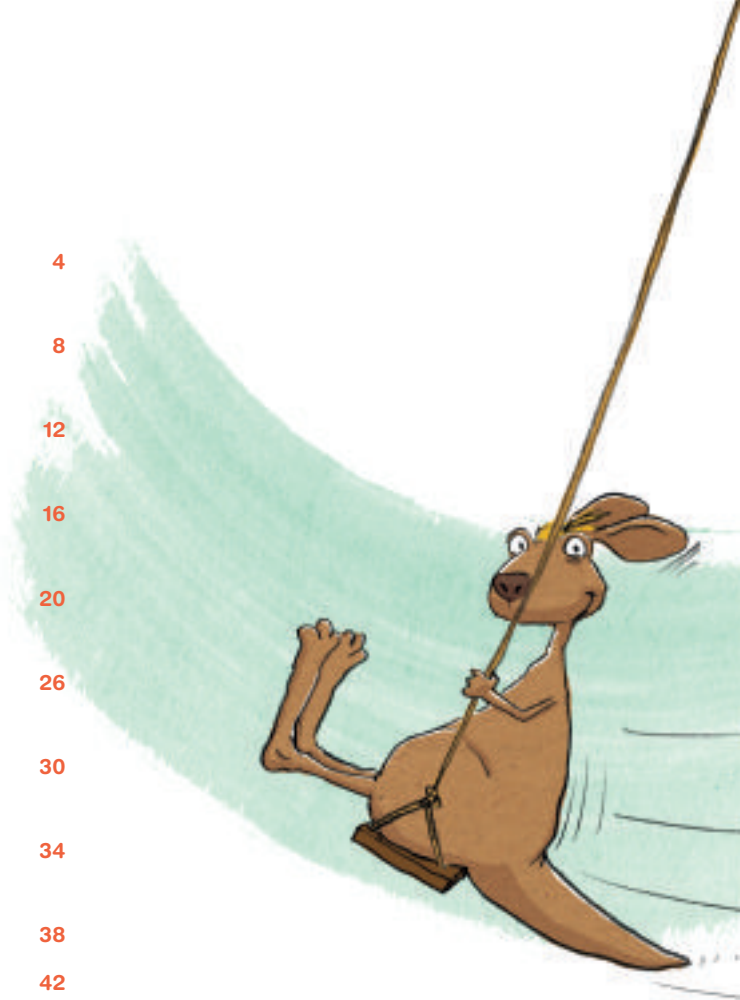
## Der Illustrator

Kai Pannen studierte Malerei und Film in Köln. Seit 1990 arbeitet er als Illustrator und Trickfilmer. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Buchillustration. Für den Kösel-Verlag zeichnete er u. a. die erfolgreichen Bücher mit dem Glücksschaf Oscar: *Kopf hoch!*, *Nur Mut!* und *Viel Glück!* Kai Pannen lebt und arbeitet in Hamburg.

[www.kaipannen.de](http://www.kaipannen.de)

# Inhalt

<b>Vorwort:</b>	
Mach es wie das Känguru	4
<b>1. Mal drin, mal draußen:</b>	
Spezialist für Übergänge	8
<b>2. Hoch aufgerichtet</b>	
auf den Hinterbeinen	12
<b>3. Kraftvoll</b>	
und relaxed	16
<b>4. Mit allen Sinnen</b>	
die Situation erfassen	20
<b>5. Gemeinsam</b>	
sind wir stark	26
<b>6. Situative Chancen nutzen,</b>	
Lösungen finden	30
<b>7. Vorwärts mit kleinen</b>	
oder großen Sprüngen	34
<b>8. Zusammenfassung:</b>	
Egal was kommt ...	38
Weiterlesen macht stark	42



## Vorwort: Mach es wie das Känguru



*Als Känguru hat man es nicht immer einfach. Wir müssen jeden Tag ausreichend Nahrung finden. In unserem Clan mit all den Jungtieren, den Heranwachsenden und Erwachsenen gibt es etliche Platzkämpfe und Imponiergehabe. Durch die vielen durchbrausenden Autos ist es für uns ziemlich gefährlich geworden. Und manchmal ziehen plötzlich Feuerstürme durch unser Revier, sodass wir fliehen und anschließend doch recht darben müssen, da kaum mehr Fressbares zu finden ist ... Trotzdem nehmen wir unser Leben leicht, dafür haben wir etliche hilfreiche Fähigkeiten entwickelt.*

Auch für Menschen ist das Leben nicht immer einfach. Jeder von uns muss seinen Alltagstrott mit Aufgaben- und Termindruck handhaben. Oft sind wir angestrengt: im Beruf, in der Familie, in unseren Beziehungen. Und manchmal lassen wir dabei unseren Kopf ziemlich hängen. Dann scheinen wir von unlösbaren Problemen umzingelt, an denen wir nichts ändern können und die uns immer mehr zu Boden drücken.

Wir sind jedoch auch immer wieder mit kritischen Lebensereignissen konfrontiert. Dies sind grundlegende Veränderungen in unserem Leben wie beispielsweise ein neuer Job, ein Umzug, Heirat, Auszug der Kinder, Scheidung, der Übergang in die Rente oder auch Krankheitsphasen. Und wenn noch traumatische Erfahrungen dazukommen, die uns erst mal komplett aus der Bahn werfen, dann sind wir sehr gefordert.



»Schwierige« Situationen können wir jedoch auch anders wahrnehmen: Das Leben schenkt uns mit ihnen viele Herausforderungen und Bewährungschancen. Wir sind nicht immer erfolgreich, aber es kommt darauf an, was wir daraus machen. Und dafür können wir vom Känguru lernen.

Kängurus sind äußerst faszinierende und sympathische Tiere. Recht bekannt ist, dass sie erstaunlich gut und weit hüpfen können, je nach Situation bewegen sie sich aber auch einmal langsam auf ihr Ziel zu. Wenn sie hochaufgerichtet auf ihren Hinterbeinen stehen, wirft sie nichts mehr um. Und so stellen sie sich jeden Tag den Herausforderungen ihres Alltags und meistern sie. Auf Schwierigkeiten derart standfest und flexibel zugleich zu reagieren, dabei hilft uns Menschen **Resilienz**. In der Psychologie wird damit die Fähigkeit beschrieben, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten – durch den Rückgriff auf eigene Ressourcen. Wenn wir uns also innerlich stark fühlen, können wir

Herausforderungen und Belastungen erfolgreicher meistern. Solche Situationen sind dann zwar anstrengend, aber sie machen uns nicht krank.



Hilfreich sind insbesondere sieben Qualitäten, damit wir stabil und flexibel zugleich durchs Leben gehen, mit ihnen geht vieles deutlich leichter. Und dabei können wir viel vom Känguru lernen:

1. **Akzeptanz:** Mit Unabänderlichem müssen wir uns abfinden. Vorbei ist vorbei. Dem Känguru fällt das nicht schwer. Es ist ein Meister der Veränderungen, lange Zeit lebt es im Beutel der Mutter, bis es nicht mehr zurückkann und selbstständig wird. Es hält sich nicht mit der Vergangenheit auf, sondern akzeptiert Neues einfach.
2. **Optimismus:** Auch wenn etwas schwierig ist, können wir darauf bauen, dass es wieder besser wird, und uns auf Positives für unsere eigene Stärkung fokussieren. Hoch aufgerichtet fühlt das Känguru sich stark, nichts kann es dann aus der Bahn werfen. Frohgemut hüpfet es deshalb voran.
3. **Selbstwirksamkeit:** Wir können mit Anspannung und Entspannung dafür sor-

gen, dass wir unser Leben im Griff haben. Wichtig sind dafür unsere speziellen Stärken und unser Selbstwertgefühl. Das Känguru balgt voller Lebensfreude mit seinen Artgenossen, kann aber auch mal entspannt »abhängen«. Damit baut es immer wieder einen Zustand des Wohlbefindens auf, der ihm hilft, kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung zu reagieren. Gegen den Unbill des Lebens hat es ein dickes Fell entwickelt.

4. **Eigen-Verantwortung:** Wenn wir klar wahrnehmen, was wir zu einer Situation beitragen und was der Beitrag anderer ist, dann können wir unterstützende Bewertungen und Glaubenssätze für uns nutzen. Ein Känguru verlässt sich auf seine Sinne und schätzt deshalb die Situation immer wieder neu ein, reagiert also flexibel auf seine Umwelt. Es ist sich seiner Bedürfnisse bewusst und handelt dementsprechend, übernimmt also Verantwortung für sein eigenes Wohl.

5. **Netzwerk-Orientierung:** Zusammen geht alles besser. Vor allem sollten wir uns immer wieder trauen, rechtzeitig um Hilfe zu bitten. Bei Kängurus läuft das fast automatisch. Sie leben in Gruppen zusammen, sorgen als Rudeltiere für guten Kontakt zu den anderen und verlassen sich darauf, im Zweifelsfall auf ihre Hilfe bauen zu können.
6. **Lösungs-Orientierung:** Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, um Schwierigkeiten zu klären. In den kargen Zonen Australiens nutzt das Känguru jede Chance zur Wassergewinnung, vertraut dabei aber auch immer wieder auf seine Fähigkeit, eine Lösung zu finden.
7. **Zukunfts-Orientierung:** Mit etwas Durchhaltevermögen können wir für die Realisierung unserer Ziele sorgen. Diese können wir immer wieder neu wählen, um gut durchs Leben zu kommen. Auch Kängurus orientieren sich nach vorne, sie können nämlich gar nicht rückwärts laufen – ihr Schwanz ist dabei im Weg. Umso besser sind sie beim Vorwärts-

hüpfen, sodass sie locker auch längere Strecken zurücklegen können.

Wie wir diese Kängurueigenschaften nutzen können, wird im Folgenden in jeweils einem eigenen Kapitel erklärt. Dazu gibt es viele passende Übungen, um die eigene »Stehaufkompetenz« zu trainieren. Ideal wäre, wenn Sie am Ende des Buches Ihre Einstellung zum Leben ein wenig zum Positiven verändert haben und sagen können:

**Egal, was kommt, ...  
das wirft mich  
nicht um!**

