

## **DER TRAININGSPARCOURS – IN ZEHN SCHRITTEN ZU PERSÖNLICHER RESILIENZ**

### **Der Parcours**

- Übung 1:     **DAS ENERGIEFASS**  
Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts
- Übung 2:     **DER ROLLENKUCHEN**  
Gleichgewicht in die eigenen Rollen bringen
- Übung 3:     **GRENZEN SETZEN – WAHREN – ÖFFNEN**  
Sich selbst und anderen gegenüber konsequenter werden
- Übung 4:     **INNERE ANTREIBER**  
Den inneren Richter zähmen
- Übung 5:     **ACHTSAMER TAGESABLAUF**  
Tägliche Abläufe gezielter steuern
- Übung 6:     **BLICKPUNKTWECHSEL**  
Beziehungsdynamiken verstehen und achtsam gestalten
- Übung 7:     **DIE GESPRÄCHSAMPEL**  
Die eigene Kommunikation in Gesprächssituationen wirksamer steuern
- Übung 8:     **VERÄNDERBARE UND UNVERÄNDERBARE WELT**  
Selbstverantwortung schenkt Freiraum – eigene Chancen kreativ nutzen
- Übung 9:     **DAS WERTENETZ**  
Halt finden in persönlichen Werten
- Übung 10:    **RAUS AUS DEM HAMSTERRAD**  
Kleine und große Ziele mit Klarheit und Konsequenz erreichen

Um diesen Parcours zu durchschreiten, braucht es eine innere Haltung. Deswegen werden die Übungen begleitet von einem **Bewusstseinstaining**. In einzelnen, kurzen Sequenzen lernen Sie, immer genauer und differenzierter wahrzunehmen, wie Sie Ihre Umwelt aufnehmen, sie interpretieren und wie sie Ihre Interpretationen verwandeln können.

Das **Trainingsprogramm** umfasst zehn Trainingsschritte, die sich im Ablauf gleichen. Jede Übung wird zunächst mit einem Video eingeführt. Ein weiteres Video zeigt den genauen Ablauf und wie Sie die Übung durchführen können. Abschließend folgt ein Video mit einer Reflexion, die Sie in Ihren gewonnenen Erkenntnissen, Perspektiven und Anliegen begleitet. Sie finden Fragestellungen, über die Sie nicht nur gleich nach der Übung reflektieren, sondern die Sie auch später, in einer Woche oder in einem Monat, beantworten können. Achten Sie darauf, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, den nächsten Schritt anzugehen. Lassen Sie sich genug Zeit zwischen den Übungen, lassen Sie die Inhalte auf sich wirken. Probieren Sie sie im Alltag aus – spielen Sie damit. Nur das, was wahr ist, wirkt im Leben. Probieren Sie es selbst aus!

Ich lade Sie nun dazu ein, ins eigene Forschungslabor einzutreten. Forschen Sie sozusagen mit sich selbst, indem Sie sich immer wieder ruhig und möglichst bewertungsfrei wahrnehmen. Nehmen Sie sich Zeit für die innere Arbeit, schauen Sie in Ruhe. Durch Wahrnehmung kann sich mit der Zeit eine innere Haltung entwickeln. Aus dieser inneren Haltung heraus entstehen Verhaltensweisen – die achtsame Selbststeuerung. Probieren Sie es aus, tauchen Sie ein in die unterschiedlichen Perspektiven. Nehmen Sie die Fragen, die ich Ihnen stelle, mit in Ihren Alltag. Ist eine Frage nichts für Sie, dann lassen Sie sie bleiben. Andere Fragen erscheinen Ihnen möglicherweise viel interessanter und lassen Sie für eine Weile gar nicht mehr los. Mit der Zeit werden Sie merken, dass immer mehr Kraft und Ausrichtung in Ihnen wächst. Dann wird der Weg leichter, macht Freude und entwickelt sich zum Selbstläufer. Aus Ihren Erfolgserlebnissen entsteht das Gefühl: „Hey, das Ganze funktioniert!“ Und ich hoffe, dass es Ihnen so schnell wie möglich gelingt, die ersten Früchte Ihrer Arbeit im Alltag zu ernten.