

COACHING

# Alles, was du brauchst, steckt in dir!

*Von Karin Maurer*

Was das Hänschen nicht lernt, lernt der Hans nimmermehr? Weit gefehlt, sagt Coach Karin Maurer, und lädt ein, die eigenen Ressourcen auszubauen.



Foto: Joshua Ness | [unsplash.com](https://unsplash.com)

Hape Kerkeling hat es uns vorgemacht: Er war dann einfach mal weg! Das war keine einfache Reise, wie ein Millionenpublikum miterleben konnte. Zu sich wollte er finden, Zeit haben und Kraft tanken. Trotz eines Schicksalsschlags in der Kindheit wurde er zum gefeierten Comedian. Aber das kostete auch Kraft. War nicht immer leicht und oft von schwierigen Zeiten begleitet. Normal, dass man dann auch mal einknickt, oder?

Kraftvoll sein trotz und wegen schwieriger Zeiten – das verstehen Wissenschaftler unter dem Begriff „Resilienz“. Erst seit 2014 gibt es in Deutschland ein Institut, das in dieser Sache wissenschaftliche Studien erstellt. Man ist also noch ganz am Anfang der Aufgabe, das Phänomen „Resilienz“ oder auch „seelische Widerstandskraft“ zu erforschen.

Einiges weiß man aber schon. Es sind unterschiedliche Faktoren, die dazu beitragen, dass Menschen trotz Schwierigkeiten oder traumatischen Erfahrungen emotional gesund bleiben oder gar erfolgreich im Leben stehen. Es ist ein Prozess der Anpassung, der mit Hilfe von Ressourcen gelingen kann, sodass Menschen mit Herausforderungen konstruktiv umgehen können. Zum Teil sind es zwar angeborene Faktoren, die diese Menschen auszeichnen – aber diese können ebenso gut trainiert und erlernt werden. Ressourcen und Faktoren bzw. Fertigkeiten sind neben anderem die beiden wichtigsten Ansatzpunkte, um mehr Widerstandskraft zu gewinnen.

## Von Ressourcen ...

Als Ressourcen bezeichne ich alles, was wir an angeborenen Begabungen mitbekommen haben und was wir durch das bisherige Leben als „Guthaben“ auf unserem Konto verzeichnen können. Es bezieht sich genauso auf bestimmte Charakterzüge wie auf einen stabilen, gesunden Glauben. Auf gute Gewohnheiten und Werte. Auf Materielles und auch auf die Dinge, die unbezahlbar sind, zum Beispiel gute Freunde. Das

Wundervollste aber ist, dass alles, was wir in Gottes Hände legen, uns zur Ressource werden kann – selbst das Kleinste. So hat Mose es erlebt, dessen Hirtenstab zum Zeichen für die Macht Gottes wurde (2. Mose 4), und so war es bei Jesus, der mit zwei Fischen und fünf Broten Tausende Menschen satt machte (Matthäus 14,16ff), und bei vielen anderen mehr.

## ... und Fertigkeiten

Bei den Fertigkeiten denke ich an all das, was wir durch Lernen hinzugewinnen – in Schule, im Beruf, an der Uni oder einfach so im Alltag. Wenn jemand gelernt hat, wie man gut mit Geld umgeht und wie man richtig wirtschaftet, kann das sehr hilfreich sein. Wenn man weiß, wie man sich gut organisiert, wie man Freundschaften pflegt oder seine Zeit gut einteilt, ist das eine fantastische Sache. Doch allzu oft liegen all diese wunderbaren Fertigkeiten im berühmten Dornröschenschlaf! Oder sie werden als gering erachtet. Umso schöner, wenn man Menschen zeigen kann, wie und wann sie ihre Fertigkeiten wertschätzen und einsetzen können.



**Alles, was wir in Gottes Hände legen, kann uns zur Ressource werden.**

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, ist einer jener Sätze, die ich am liebsten aus der Sprichwörter-Sammlung streichen würde, denn er stimmt einfach nicht! Unser Gehirn ist so angelegt, dass es lebenslang flexibel und anpassungsfähig bleibt, sprich: es bleibt lernfähig.

Darum an dieser Stelle zwei praktische Übungsmöglichkeiten, die zeigen, wie Hans (und übrigens auch Hannelore) dies trainieren kann. Beides funktioniert mittels einer Liste, beides darf gerne in ein schönes Notizbuch oder digital im Handy notiert werden, dann ist es (be-)greifbar:

*Liste Nr. 1:* Notieren Sie alles, was Sie in Ihrem Leben vorfinden: Freunde und Familie, eine Wohnung, ein Beruf, Gesundheit, Erfolge, Begabungen, das, was Sie gut können. Freuen Sie sich daran und seien Sie von Herzen dankbar!

*Liste Nr. 2:* Notieren Sie drei Dinge, die Ihnen fehlen und die Sie vermissen bzw. die Sie gerne hätten. Nur drei! Und dann suchen Sie das heraus, das Sie am leichtesten entwickeln und lernen könnten. Beten Sie dafür und lassen Sie sich von Gott zeigen, wie das Wirklichkeit werden könnte.

## Schwachsein erlaubt

Widerstandskraft oder Resilienz für schwierige und herausfordernde Zeiten kann man also trainieren. Und man kann sich beim Trainieren unterstützen lassen. Durch gute Freunde, einen Partner oder einen Coach.

Und gleichzeitig dürfen wir in dem Wissen ruhen, dass wir nicht immer stark sein müssen. Der Apostel Paulus bekam das einmal ganz deutlich gesagt. Von allerhöchster Stelle. „Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade, wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir“, sagte Gott ihm zu (2. Korinther 12,9). Mit einem solchen Rückhalt können wir uns mutig vorwärts entwickeln!



KARIN MAURER

*ist Verhaltenswissenschaftlerin, systemische Beraterin und Burnout-Coach. Ihre Seminare bietet sie on- und offline an oder lädt zu einer Auszeit in die Schweiz ein.*

Mehr unter: [www.coaching-und-gesundheit.com](http://www.coaching-und-gesundheit.com)

---

## 1 Kommentar



Axel sagte:

01. Oct 2020, 17:31

Dazu sag ich schlichtweg Amen und ein herzliches „Vergelt's Gott“ in die Schweiz!

→ [Auf diesen Kommentar antworten](#)