



Leseprobe

Professorin Dr. Jutta Heller
Das wirft mich nicht um
Mit Resilienz stark durchs
Leben gehen

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 48

Erscheinungstermin: 31. August 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie können wir mit Veränderungen umgehen und Krisen unbeschadet überstehen? Dem standfesten Känguru fällt das ganz leicht: Es reagiert kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung. So hält es auch in schwierigen Situationen die Balance und findet immer einen Weg, um handlungsfähig zu bleiben. Je nach Anforderung hüpfert es mit kleinen oder großen Sprüngen auf sein Ziel zu. All das hilft ihm, seine innere Stärke zu bewahren und stets problemlos mit Herausforderungen fertig zu werden. Die erfahrene Trainerin Jutta Heller erklärt anhand der Känguruqualitäten, wie man innere Widerstandskraft gewinnt und Resilienz aufbaut. Mit dem Känguru als Vorbild kann jeder seine „Stehaufkompetenz“ trainieren und stark durchs Leben gehen.



Autor

Professorin Dr. Jutta Heller

Prof. Dr. Jutta Heller ist seit über 30 Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach tätig. Die Autorin zahlreicher Bücher und Expertin für Veränderungskompetenz und Resilienz begleitet Unternehmen, Teams und Einzelpersonen bei der Umsetzung von Veränderungsmaßnahmen, hält Seminare und ist eine gefragte Rednerin. All ihre Seminare und Angebote können auch Online wahrgenommen werden. 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.

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.

