

# DIE ACHTSAME STUNDE

## **Eingangsscheck: Wie gut kommst Du mit Stress klar?**

Resilienz nennt man die Fähigkeit, sich nach kurzer Zeit wieder vollkommen von einer stressigen Situation zu erholen. Wer über eine hohe Resilienz verfügt, lebt leichter, ist gelassener und bleibt auf Dauer gesund!

Die Unwägbarkeiten des Lebens wird es immer geben, sie sind fester Bestandteil desselben. Die klassischen drei – Alter, Krankheit und Tod – gehören zu jedem Menschenleben dazu, auch wenn wir das oft nicht wahrhaben wollen. Hinzu kommen die vielen kleinen Stolpersteine und Hindernisse, wie ein vollbepackter Terminkalender, zwischenmenschliche Konflikte und sonstige negative Lebensereignisse.

Vieles was passiert, passiert einfach – ohne dass es dafür einen „Schuldigen“ gibt. Es sind sozusagen „Naturgesetze“. Diese können wir nicht ändern – wir können nur unsere Fähigkeit trainieren, sinnvoll damit umzugehen, ohne dass wir zu viel Energie lassen und Schaden nehmen. Wir können unsere Resilienz trainieren. Das wollen wir in der Achtsamen Stunde machen.

Damit Du siehst, ob sich bei Dir Veränderungen einstellen, bitte ich Dich, diesen Test zu machen. Wir wollen in ca. 4 – 6 Monaten den Test wiederholen und schauen, was sich verändert hat.

Bitte lies Dir folgende Aussagen aufmerksam durch und spüre genau in Dich hinein. Wichtig ist, dass Du die Aussagen nach Deiner aktuellen subjektiven Einschätzung bewertest und nicht hinsichtlich dessen, was Du glaubst, wie Du reagieren müsstest. Bewerte so, wie Du Dich fühlst!

Du hast die Möglichkeit, von 1 (= nein, dem stimme ich überhaupt nicht zu) bis 7 (= jawohl ja, das stimmt zu 100 %) Deine Bewertung vorzunehmen.

# DIE ACHTSAME STUNDE

Ja, stimmt genau.....Nein, stimmt nicht  
7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1

1. Was ich anfangs, führe ich auch zu Ende. Punkte: \_\_\_\_\_
2. Irgendwie komme ich immer über die Runden. Punkte: \_\_\_\_\_
3. Mich haut so schnell nichts um. Punkte: \_\_\_\_\_
4. Ich nehme mich so an, wie ich bin. Punkte: \_\_\_\_\_
5. Multitasking ist kein Problem für mich. Punkte: \_\_\_\_\_
6. Ich habe einen starken Willen. Punkte: \_\_\_\_\_
7. Wenn mir das Leben eine Zitrone gibt, dann mach ich Limonade daraus. Punkte: \_\_\_\_\_
8. Ich fühle mich nicht schnell gelangweilt. Punkte: \_\_\_\_\_
9. Ich kann mich gut in andere Personen hineinversetzen. Punkte: \_\_\_\_\_
10. Auch wenn etwas nicht zu meinen Vorlieben zählt, kann ich es trotzdem machen. Punkte: \_\_\_\_\_
11. Meistens finde ich auch eine Lösung für schwierige Situationen. Punkte: \_\_\_\_\_
12. Ich muss nicht Everybody's Darling sein. Punkte: \_\_\_\_\_
13. Für alles, was ich machen muss, habe ich ausreichend Energie. Punkte: \_\_\_\_\_

Nun zähle alle Punkte zusammen.

Gesamt: \_\_\_\_\_

# DIE ACHTSAME STUNDE

## Auswertung

### **13–43 Punkte: Deine Nerven könnten eine Pause gebrauchen!**

Von stressigen Situationen erholst Du Dich schlecht oder womöglich gar nicht. Gönn Dir sich deshalb genügend Schlaf. Schaffe Dir immer wieder eine kleine oder besser noch eine große Auszeit. Das wird Dir guttun und Dir neue Kräfte schenken. Achte besser auf Dich und räume Deiner Gesundheit und Entspannung die höchste Priorität ein. Ein Gelassenheitstraining ist für Dich absolut ratsam, sonst läufst Du früher oder später Gefahr, den Herausforderungen des immer stressiger werdenden Lebens nicht mehr gewachsen zu sein.

### **44–66 Punkte: Nimm nicht alles so persönlich!**

Schon kleinste Anlässe führen bei Dir zu einem unangenehmen Gefühl von Stress, der in Dir noch lange nachwirkt, obwohl die Situation schon lange vorbei ist. Vielleicht knabberst Du noch Stunden später an einer bissigen Bemerkung oder regst Dich beim Erzählen von stressigen Situationen erneut wieder auf. Lache mehr über Dich. Lass die fünf einmal gerade sein. Mach Dir bitte bewusst, dass es keine äußeren Stressoren gibt, sondern dass es an uns selbst liegt, wie wir auf äußere Umstände reagieren. Der Weg zur heiteren Gelassenheit ist für Dich vielleicht etwas länger, aber auf jeden Fall machbar.

# DIE ACHTSAME STUNDE

## **67–72 Punkte: Du verfügst über eine gesunde Resilienzfähigkeit.**

Die meisten Stress-Situationen kannst Du gut meistern und erholst Dich davon auch recht schnell wieder. Ab und an fällt es Dir aber doch schwer loszulassen, und Du wünschst Dir wahrscheinlich insgeheim etwas mehr Gelassenheit. Mit nicht allzu großem Aufwand ist dies auch zu erreichen! Lege dazu die Füße öfter mal hoch. Höre zu, was Dir der Wind zu erzählen hat. Dann wirst Du noch mehr mit Deiner Intuition in Kontakt kommen.

## **73–91 Punkte: Du bist eine souveräne Stress-Meisterin!**

Es gibt kaum etwas, das Dich richtig aus der Bahn werfen kann. Stressige Situationen meisterst Du sehr oft souverän. Selbst wenn es mal etwas heftiger zur Sache geht, kannst Du Dich schnell erholen und erreichst wieder Deinen ausgeglichenen Ruhezustand. Verleihe Deinen Ideen ruhig öfter Flügel. Kultiviere die Kunst, Dinge unverrichtet zu lassen. Das kannst Du Dir leisten.

Der Test ist dem Buch *„Immer mit der Ruhe! Wie Sie Ihr Gehirn zur Gelassenheit erziehen“* von Doris Iding und Nanni Glück entnommen.

Das Buch erscheint Ende Mai im Junfermann-Verlag.

[https://www.junfermann.de/titel-19-19/immer\\_mit\\_der\\_ruhe-10956/](https://www.junfermann.de/titel-19-19/immer_mit_der_ruhe-10956/)