

# Was uns stark macht!



# Was ist Resilienz?

- Begriff aus der **Werkstoffkunde**: Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und doch **zur alten Form zurück zu finden**
- Die Fähigkeit, sich angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien oder **andauerndem Stress** anzupassen und wieder zu erholen
- Resilienz ist **psychische und physische Gesundheit** trotz Risikobelastungen, es geht um Bewältigungskompetenz



**Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und in schlechten Zeiten zu meistern!**

# Was uns stark macht!



Niedrige Resilienz



# Resilienz macht uns stark!

...und das umfasst alle **psychischen, physischen** und **sozialen Bewältigungsstrategien**, die uns zur Verfügung stehen!



## Fazit:

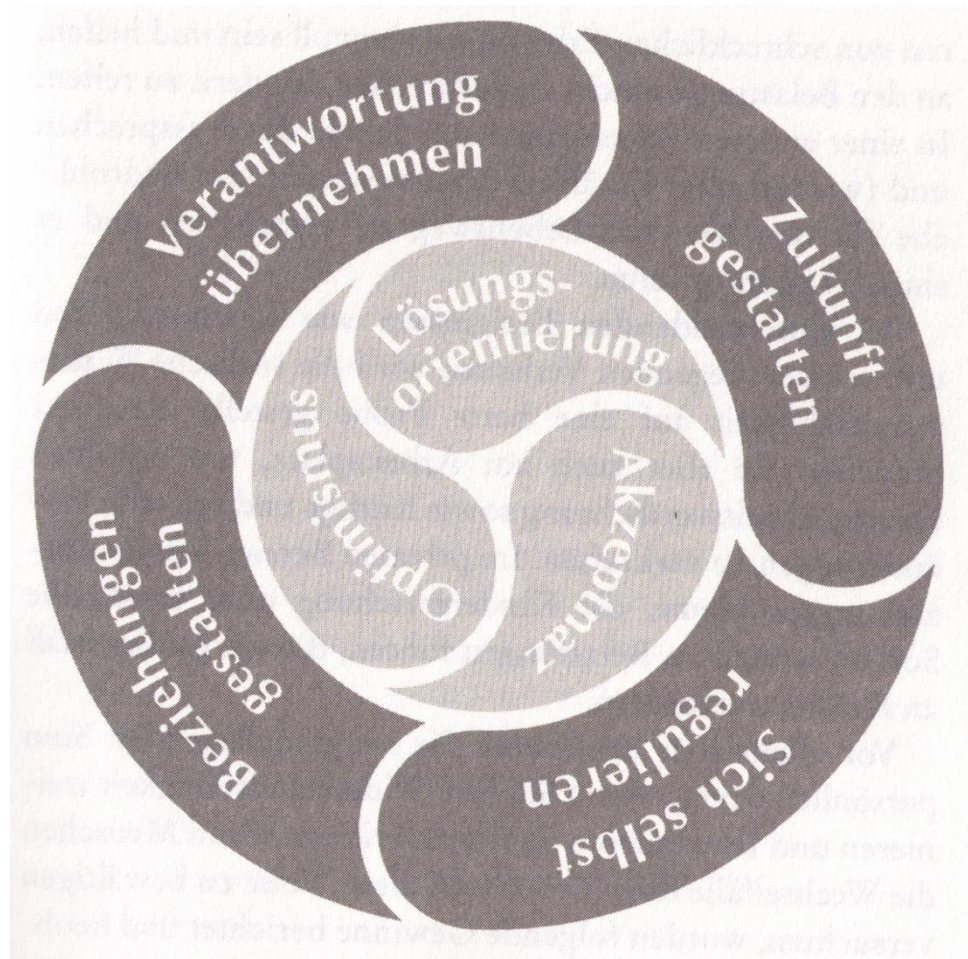
Die Lösung liegt nicht in der Erhöhung der Widerstandskraft

## Welche Bewältigungsstrategien könnten diesem Menschen helfen?

„Lass doch mal los!“



# Die 7 Faktoren der Resilienz



# Die drei Grundhaltungen

## 1. Grundhaltung: Optimismus/ Humor

- 🌀 Weltbild -Selbstbild
- 🌀 Realistischer Optimismus

## 2. Grundhaltung: Akzeptanz

- 🌀 Realitäten/ Veränderungen annehmen
- 🌀 Selbstakzeptanz

## 3. Grundhaltung: Lösungsorientiert

- 🌀 Problemlose“ Lösungen
- 🌀 Optionen entwickeln
- 🌀 **Kreatives Denken**



# 1. Grundhaltung: Optimismus/ Humor

- 🌀 **Weltbild - Selbstbild**
- 🌀 **Realistischer Optimismus**





- Was denkst Du von dir selbst? Was traust du dir zu? Bringst du dir selbst Respekt und Wertschätzung gegenüber? Sprichst du dir selbst in schwierigen Zeiten Mut zu?
- Haben andere eine bessere Meinung über dich als du selbst?

Positives Selbstbild gleicht nicht einer unkritischen Selbstüberschätzung.

Resiliente Menschen glauben an ihre Selbstwirksamkeit, d.h. sie sind überzeugt, dass sie Probleme und Widrigkeiten im Leben meistern können.



## ... beginnt im Kopf

- Ist eine Frage der Denkgewohnheiten-Think positiv
- Optimismus ist eine Haltung! Innere wie äußere! Mathe rechnen Beispiel !!!
- Selektive Wahrnehmung: 90/10 Wahrnehmung und Realität

## Pessimisten

- Menschen mit pessimistischer Grundeinstellung erleben die Welt tendenziell als anstrengend, rechnen jederzeit mit dem schlimmsten und sehen sich gerne als Opfer der sie umgebenden Umstände. Sie empfinden oft Ohnmacht und Selbstmitleid.

## Optimisten

- Menschen mit grundsätzlich optimistischer Grundeinstellung sehen sich selbst als Handelnde. Sie sind von den eigenen Fähigkeiten überzeugt und glauben, dem Leben gewachsen zu sein. Sie lassen sich auch von wahrgenommenen schwierigen Umständen nicht so schnell „aus der Bahn werfen“.



## Positive Realisten

# Positive Realisten

- Wissen, dass die Welt ein **wundervoller Ort** voller Mitgefühl, Chancen und Möglichkeiten ist und wissen auch, dass das Leben manchmal grausam, gemein und **ungerecht sein kann**.
- Sehen die Welt eher in ihrer **Gesamtheit**, wobei sie es bevorzugen, eher auf die positiven Aspekte des Lebens zu schauen.
- Sind sich der **Gefahren** in der Welt bewusst und wappnen sich dagegen so gut, wie es geht.
- Sie **jonglieren** geschickt mit Hoffnung und Risiken, mit Vorbereitung und mit dem Genuss des Augenblicks, mit Problembewusstsein und **Dankbarkeit** für das, was es alles Gutes in ihrem Leben gibt



# Hilfreiche Fragen für positive Realisten

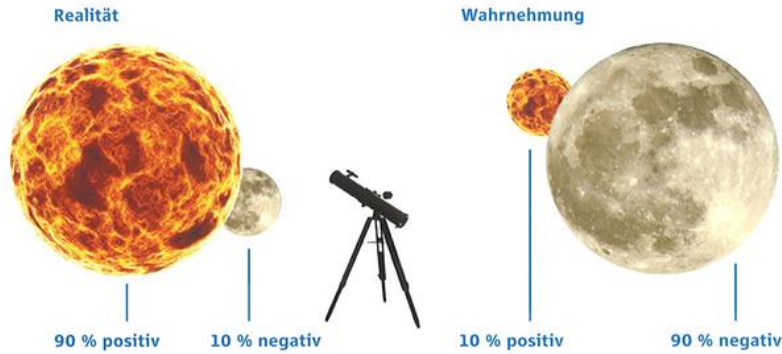
- Welche Risiken gibt es in meinem Leben?
- Wie wahrscheinlich sind die Risiken, die es in meinem Leben gibt?
- Was kann ich tun, um die Risiken in meinem Leben zu vermeiden, ihr Auftreten unwahrscheinlicher zu machen oder mich auf das Eintreffen des Risikos vorzubereiten?
- Was gibt es alles Gutes in meinem Leben?
- Was nehme ich als selbstverständlich hin, was andere Menschen in weniger bevorzugten Gegenden der Welt als Luxus empfinden würden?
- Wie kann ich mein Leben heute genießen?



# Was siehst Du?



# Selektive Wahrnehmung



## Meine positiven 90 Prozent

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_

## Meine negativen 10 Prozent

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



# Optimistische Selbstgespräche

Ich schaffe es

Mut zur Lücke

Ich freue mich auf.....  
nachher

Atme durch und bleibe ruhig

Alles von der sportlichen Seite ansehen

Ich freue mich an meinen kleinen Erfolgen

Tu was Du tust, eins nach dem anderen

Ich bin und bleibe frei von Angst





# pessimistische Selbstgespräche



# negative Gedanken und Gefühle....

---

- prägen das **Erleben** und die **Realität**
- greifen in das **Zell Bewusstsein** ein und programmieren die Zellen
- regen die Ausschüttung der **Stresshormone** an
- richten sich gegen die Selbstheilungskräfte und **zerstören das Immunsystem**
- Werden zur **selbsterfüllenden Prophezeiung!**



- **Resiliente Optimisten** machen sich ein sehr klares Bild von ihrer Lebenssituation.
- sie konzentrieren sich auf **das Positive**, ohne die Schwierigkeiten aus dem Blick zu verlieren
- sie kennen ihren **grundlegenden Filter** der Wahrnehmung und können darauf Einfluss nehmen (SIEB)
- sie sind der Ansicht, dass positive wie negative Lebenserfahrungen einen persönlichen **Sinn** haben
- Sie respektieren sich und pflegen eine **wohlwollende Selbstsprache**

## 2. Grundhaltung: Akzeptanz

- 🌀 **Realitäten/ Veränderungen annehmen**
- 🌀 **Selbstakzeptanz**



# Akzeptanz



**Akzeptanz bedeutet das, was zum gegenwärtigen Augenblick ist, anzunehmen. Bedeutet den inneren Widerstand aufzugeben und sich mit der Situation auszusöhnen.**

# Akzept

Resi  
ände  
ände

Res  
Erw

Akze  
öffn

- K
- O
- V
- V
- L

Sel



t zu  
e sie

en und

chkeit zu

cktes

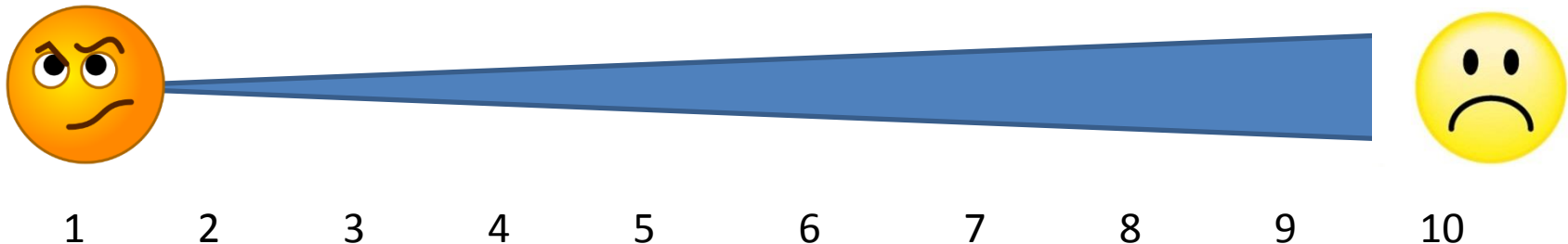
er in mein

K. K.

# Wege zu mehr Akzeptanz des Unabänderlichen

## 1. Bringe die Dinge in das richtige Verhältnis

„Unglückskala“



Wo stehst Du?

Was wäre noch schlimmer, geschieht aber im Moment nicht?

Was könnte der nächste Schritt sein?

# Wege zu mehr Akzeptanz des Unabänderlichen

## 2. mache einen Realitätscheck

- Bin ich gerade existentiell bedroht? – meistens nein- schon mal gut zu realisieren!
- Ich achte auf mein Bauchgefühl- auf meine Intuition
- Die Lösung liegt oft auf einer anderen Ebene, auf der das Problem begonnen hat. Deshalb werde ich diese Ebene verlassen, mich von ihr distanzieren und von „außen“ beobachten:
  - Was ist hier genau das Problem? Und wessen Problem ist es?
  - Was ist mein Ziel? Was will ich?
  - Welchen Preis bin ich bereit zu zahlen?
  - Welche Lösungsideen ergeben sich?
- Ich sage mir **meinen** persönlichen Positivsatz:



- Beende ständiges kritisieren, nörgeln, jammern und verurteilen
- Jag Dir selbst keine Angst ein!
- **Sei dein bester Freund!**
  - Sei **gut gelaunt!**
  - Kümmere dich um deinen **Körper**
  - Gönn Dir **Zeit für Dich**, für Kreativität, für Bildung
  - Vertraue deinen **Stärken** und Fähigkeiten



# Selbstakzeptanz



Wenn du wüsstest, was  
alles in dir steckt, würdest  
du keinen Tag länger  
warten wollen, es zu  
entdecken!

# Selbstakzeptanz

Und frag dich:

Was ist meine Leidenschaft?

Wofür brenne ich?

Was macht mich glücklich?



Ich brenne für mein Leben!



# Selbstakzeptanz

Eine zentrale Frage:

Kennst du irgend jemanden, der in dem was er macht richtig, richtig gut ist....

....und der hasst, was er tut???



# Blinder Fleck?



Entdecke, was du an dir...

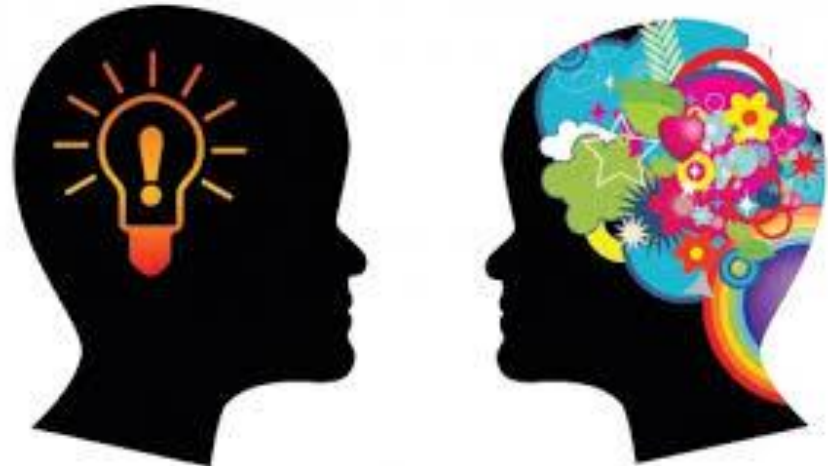
- besonders magst
- besser kannst als andere
- dich einzigartig macht
  
- im letzten Jahr neu gelernt hast.

# 3. Grundhaltung: Lösungsorientiert

🌀 „Problemlose“ Lösungen

🌀 Optionen entwickeln

🌀 Kreatives Denken



# „Problemlose“ Lösungen

„Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.“ Francis Picabia

„Vampir“-Fokus



„Power“-Fokus

1. Fokus auf Vergangenheit
2. Fokus auf Mangel
3. Fokus auf Problem

1. Fokus auf Zukunft
2. Fokus auf Ressourcen
3. Fokus auf Lösung



## Nützliche Fragen:

- Wie komme ich zu einer Lösung?
- Was kann ich tun, um das Problem selbst zu lösen?
- Was kann ich aus der Situation lernen?
- Wenn ich X nicht mehr möchte, was wünsche ich mir stattdessen?
- Bin ich selbstgesteuert?



Wo andere Steine sehen,  
erkennen Erfolgreiche einen Weg



# Optionen entwickeln

- Mach Dir deine Erwartungen bewusst.
  - Erwartungen an uns selbst
  - Erwartungen, die andere an uns stellen.

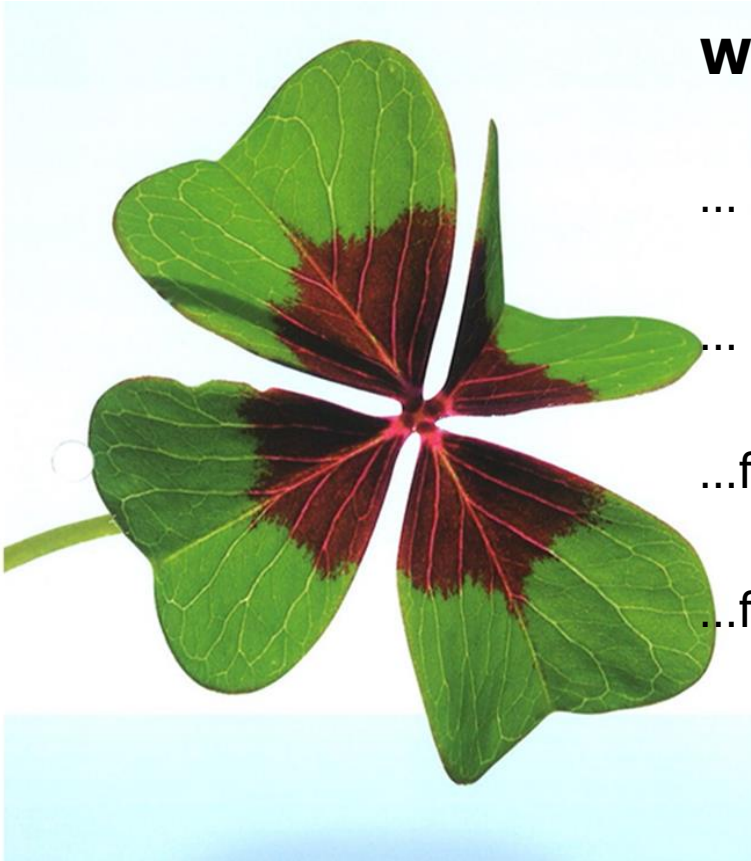


Diese Erwartungen über Bord werfen, verhindert sich in seinen Handlungsalternativen einzuschränken. Und das befreit!

# Resiliente Menschen...

- 🌀 sind zielorientiert und ressourcenorientiert
- 🌀 entwickeln eine Vielzahl von Optionen der sog. Plan B und C
- 🌀 Behalten den Blick nach vorne, denn er schafft Energie für´s Wesentliche
- 🌀 überwinden Hindernisse mit unkonventionellen Ideen
- 🌀 sind kreativ, flexible und originell in ihrem denken





## Wenn du glücklich sein willst

... für eine Stunde, mach ein Schläfchen

... für einen Tag, geh angeln

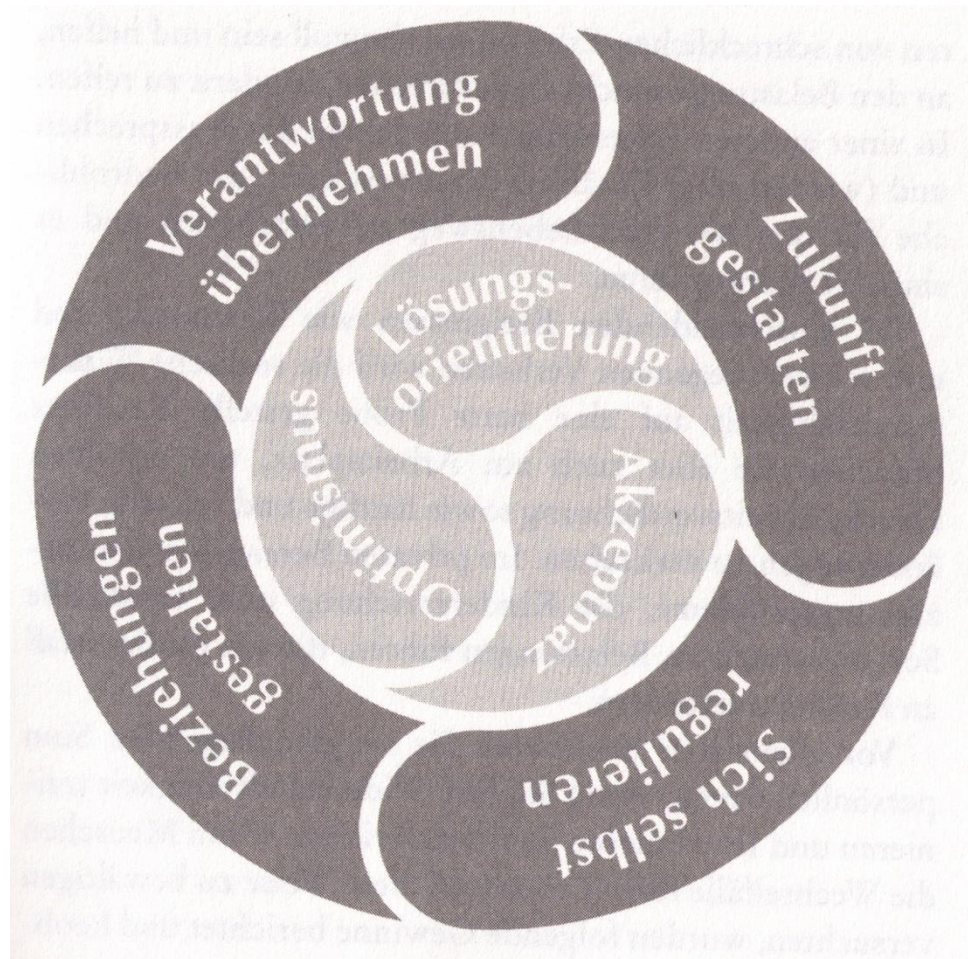
...für einen Monat, verliebe dich

...für ´s Leben, sei hilfsbereit und dankbar





# Die 7 Faktoren der Resilienz



# Die 4 Handlungsfaktoren

---

## 4. Handlungsfaktor: sich selbst regulieren

- 🌀 Selbstmotivierung/Selbstberuhigung
- 🌀 Selbstdisziplin/Selbstkontrolle
- 🌀 Selbststärkung/ Stress Bewältigung

## 5. Handlungsfaktor: Verantwortung übernehmen

- 🌀 Opferrolle verlassen
- 🌀 selbst verantwortet und selbst gesteuert sein Leben gestalten

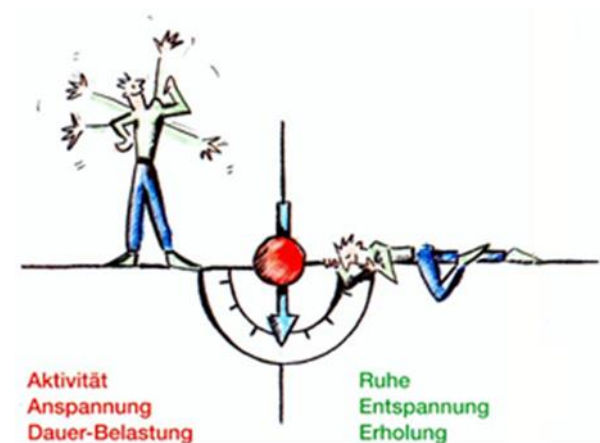
## 6. Handlungsfaktor: Beziehungen

- 🌀 Empathie
- 🌀 Soziale Flexibilität
- 🌀 Verbundenheit und Engagement
- 🌀 Netzwerke
- 🌀 Konfliktfähigkeit

## 7. Handlungsfaktor: Zukunft gestalten

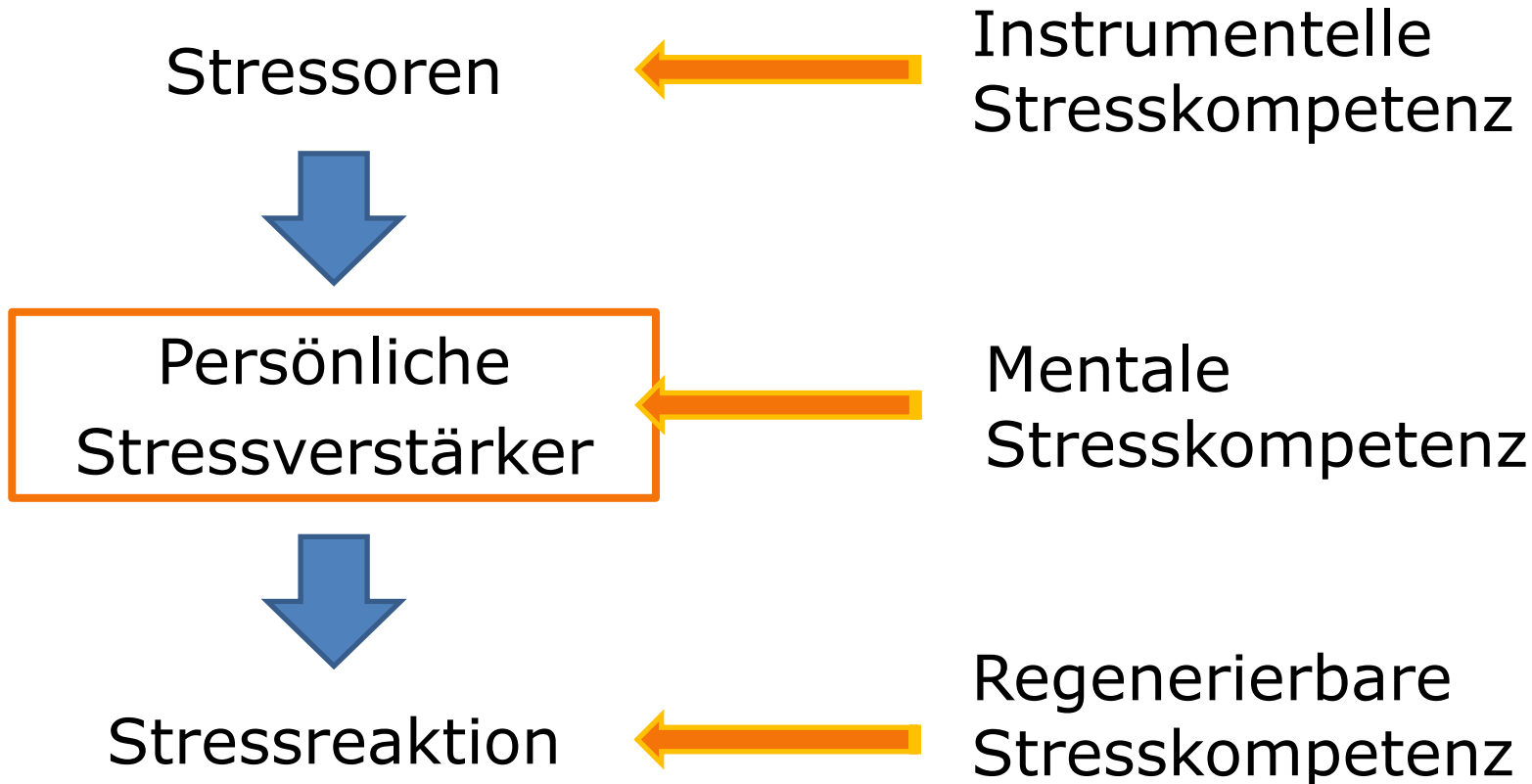
# Handlungsfaktor: sich selbst regulieren

- 🌀 **Selbstmotivierung/Selbstberuhigung**
- 🌀 **Selbstdisziplin/Selbstkontrolle**
- 🌀 **Selbststärkung/ Stress Bewältigung**





# Stressmanagement



Nach Kaluza

# Resiliente Menschen...

- ☞ Sind in der Lage, Rückschläge und Niederlagen **mental** zu verarbeiten
- ☞ haben eine gute **Impulskontrolle** und sind in der Lage ihre Gefühle und Affekte zu **regulieren**
- ☞ sind nicht immer gut drauf, sie können sich selbst **wieder aufbauen** und **motivieren**
- ☞ Sind in der Lage den inneren Schweinehund zu überwinden = **Selbstdisziplin**
- ☞ **entwickeln wirksame Strategien**, mit Stress umzugehen



## Den Alltag persönlich stressfreier gestalten

- 🌀 Sach- und Fachkompetenzen erweitern (Lebenslanges Lernen)
- 🌀 Selbstorganisation und Zeitmanagement
- 🌀 Eigenständige Ziele und Werte
- 🌀 Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten (Nein sagen lernen)
- 🌀 Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke (Familie, Freunde)



## Förderliche Einstellungen entwickeln

### Grundhaltung: Optimismus/ Humor

- ☞ das Gute im Schlechten finden
- ☞ über sich selbst lachen können
- ☞ Herausforderungen und Anforderungen optimistisch bewerten
- ☞ Glaube ans Gelingen und die eigene Kompetenz



### Grundhaltung: Akzeptanz

- ☞ Realitäten/ Veränderungen annehmen
- ☞ Mit unerfüllten Wünschen und Erwartungen umgehen

### Grundhaltung: Lösungsorientiert

- ☞ Optionen entwickeln
- ☞ Kreativ Denken
- ☞ Selbstwirksamkeit/Selbstkompetenz

## Entschärfung eigener Stressverstärker!



# Stressverstärker



# Vier Verhaltensformen bestimmen unser Leben

---

.... damit auch über die Güte unseres Stresserlebens

- ⑥ **Wahrnehmung:** Was nehme ich wie wahr?!?
- ⑥ **Denken** Wie denke ich über das, was ich wahrnehme?
- ⑥ **Fühlen** wie fühle ich in dieser Situation, die ich als Stress erlebe?
- ⑥ **Handeln** Welche Handlungen führe ich mehr oder weniger zielgerichtet aus? Auf was achte ich dabei am meisten und was vernachlässige ich im Wesentlichen!

**Achte auf Deine Gedanken,  
denn Sie werden Deine Worte.**

**Achte auf Deine Worte,  
denn Sie werden Deine Taten.**

**Achte auf Deine Taten,  
denn Sie werden Deine Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn Sie werden Dein Charakter**

**Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal**

Chinesisches Sprichwort

Die „Freizeitfalle“ (Freizeitstress)

= die Fortführung der Arbeit in der Freizeit mit anderen Mitteln

= keine regenerative Gegenwelt zur Arbeit

= kein Raum für innere und äußere Ruhe, Muße, Pausen





# Achtung: „Freizeitfalle“

- Wirklich, er war unentbehrlich!
- Überall, wo was geschah
- Zu dem Wohle der Gemeinde,
- Er war tätig, er war da.
- Schützenfest, Kasinobälle,
- Pferderennen, Preisgericht,
- Liedertafel, Spritzenprobe,
- Ohne ihn, da ging es nicht.
- Ohne ihn, war nichts zu machen,
- Keine Stunde hat er frei.
- Gestern als sie ihn begruben,
- War er, richtig, auch dabei.



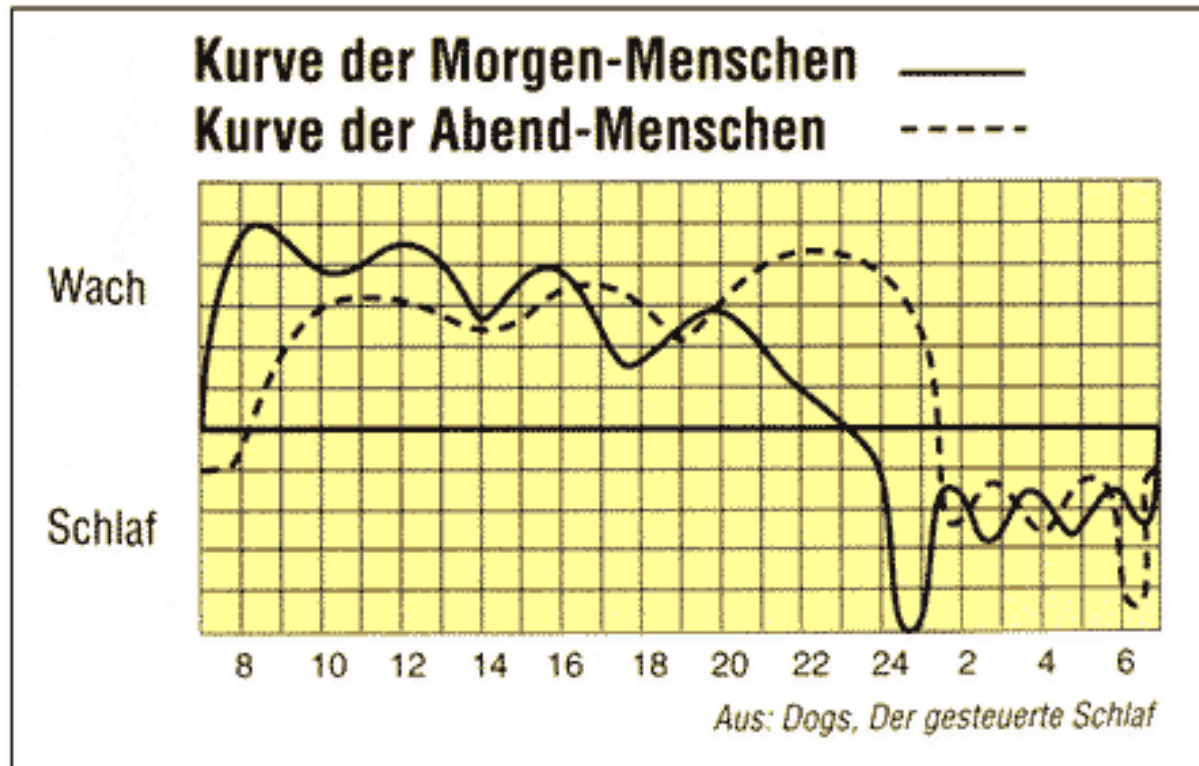
**Wilhelm Busch**

## Ausgleich schaffen

- Freizeit als Quelle der **Erholung** aktiv gestalten
- Raum für innere und äußere Ruhe, Muße, Pausen
- Genießen im Alltag
- Sport treiben und mehr **Bewegung** in den Alltag bringen
- Gesunde **Ernährung- Trinken**



# Die Tagesleistungskurve



Die Leistungsfähigkeit jedes Menschen ist im Tagesverlauf Schwankungen unterworfen. Bei den meisten Menschen liegt der Leistungshöhepunkt am Vormittag. Nach dem Mittagessen folgt das Mittagstief, am Nachmittag dann ein erneutes Zwischenhoch.

Beachten Sie die Tagesleistungskurve möglichst bei Ihrer Tagesplanung.

# Handlungsfaktor: Selbstverantwortung

---

- Die Opferrolle verlassen – und die „Schuldfrage“ klären

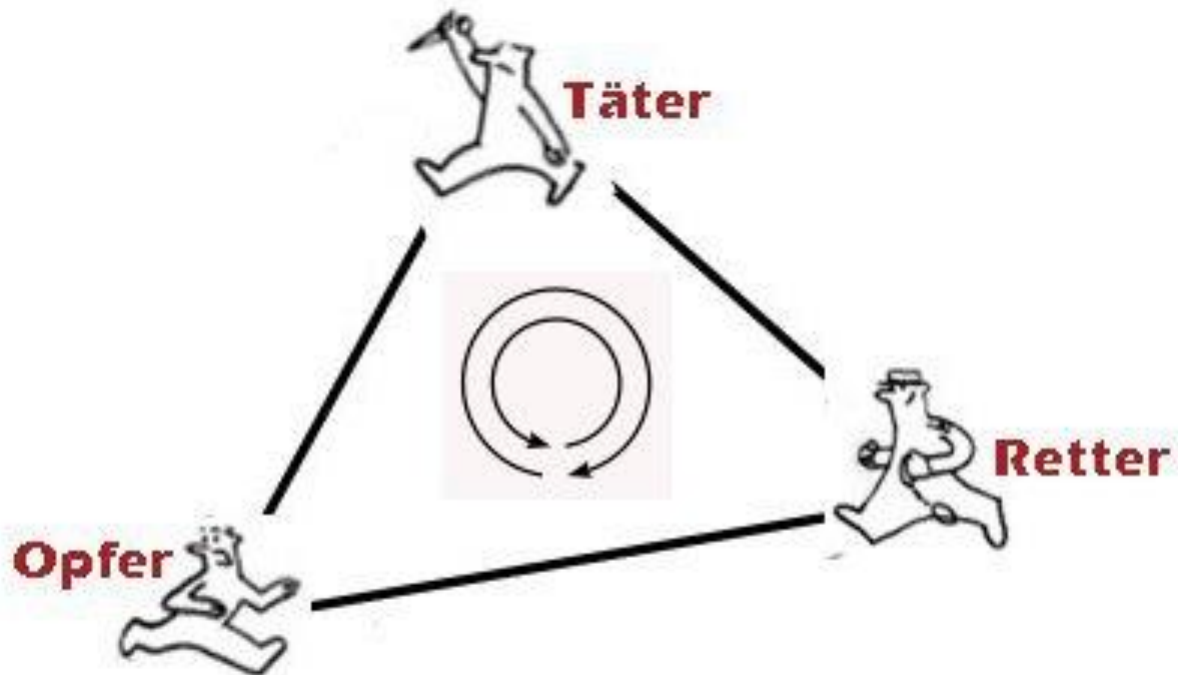


- Selbst verantwortet und selbst gesteuert sein Leben gestalten



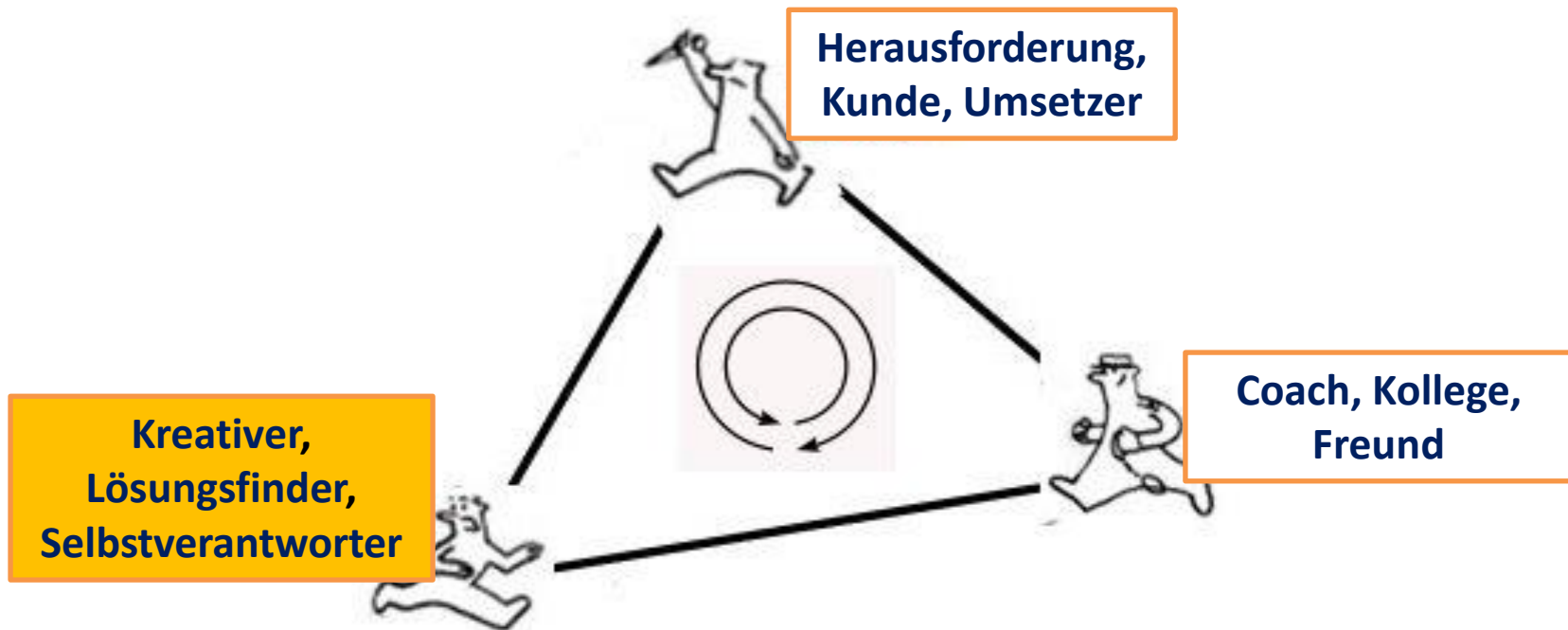
# Die Opferrolle

## Drama Dreieck



# Die Opferrolle verlassen

## Drama Dreieck umkehren



# Wie werde ich kreativ, ein Lösungsfinder und ein Selbstverantworteter?

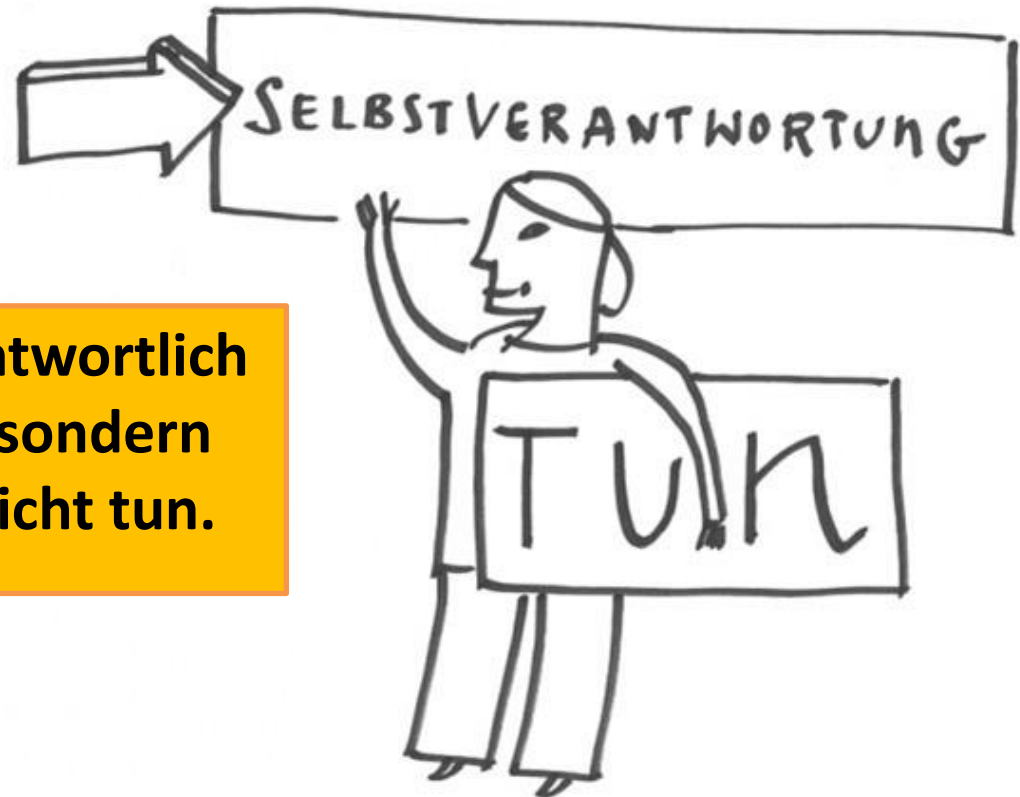
---

Indem ich,...

- 🕒 mir meiner Opfer-Haltung bewusst werde ...
- 🕒 auf meine Hilflosigkeit verzichte und darauf, andere als Täter zu bezeichnen
- 🕒 Lerne meine Gefühle zu beeinflussen
- 🕒 die Motive und Handlungen anderer Menschen hinterfragen
- 🕒 an meinem Selbstwertgefühl arbeite
- 🕒 mir selbst bewusst mache, dass ICH nicht schuld bin und – dennoch Teil dessen bin, was gespielt wird!



# Selbstverantwortung



**Wir sind nicht nur verantwortlich  
für das, was wir tun, sondern  
auch für das was wir nicht tun.**

Jean Baptiste Moliere



# Selbstgesteuert- Fremdgesteuert

- **Handlungsspielräume schaffen**
- **Change it- love it- leave it**
- **Ja aber... bewusst machen!**
- **nein sagen, lernen**



# Die Strategie der Bittsteller



Hilfsbedürftig



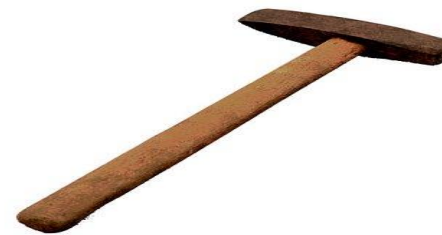
Gewohnheit



Unentbehrlich

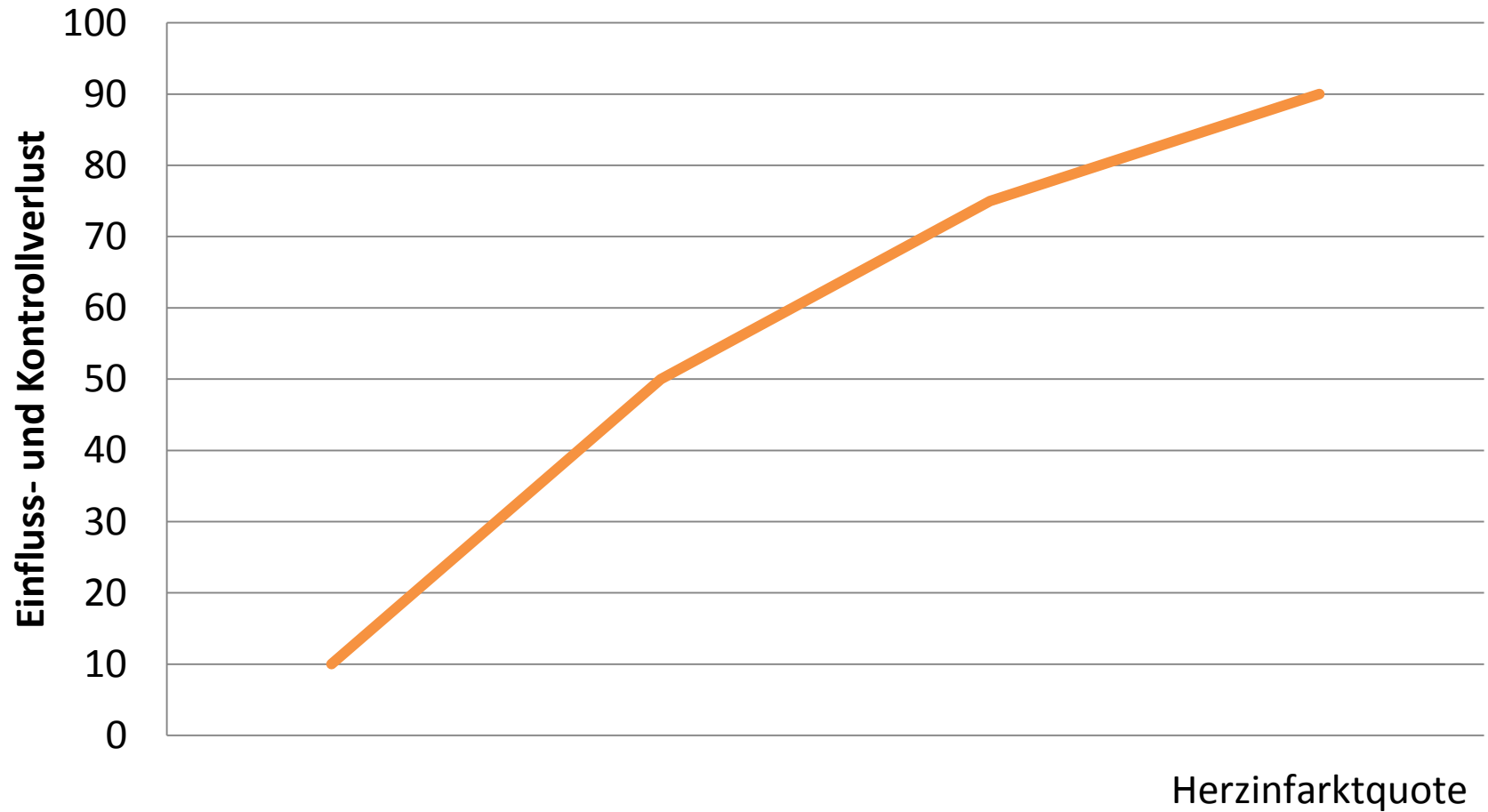


Lob



Überrumpelung

# Selbststeuerung



Uni Wuppertal, 2012

# Resiliente Menschen...

- ☞ kümmern sich mehr darum, **sich** oder die **Verhältnisse zu verändern**, als Schuldige zu suchen
- ☞ sind **proaktiv** und ergreifen frühzeitig die Initiative
- ☞ erleben sich als **Gestalter** ihres Lebens und ihrer Umstände
- ☞ nehmen **Fehler, Irrtümer und Umwege als aufschlussreiche Quellen** für zukünftige Erfolge



- Beziehungen gestalten
  - ↳ Empathie
  - ↳ Soziale Flexibilität
  - ↳ Verbundenheit und Engagement
  - ↳ Netzwerke
  - ↳ Konfliktfähigkeit



# Resiliente Menschen...

- ☞ stellen sich auf **unterschiedliche Menschen** ein, ohne sich zu verbiegen
- ☞ Können **Hilfe** einfordern und annehmen und stellen ihr **Wissen und Können** Anderen zu Verfügung
- ☞ können sich gut **abgrenzen**
- ☞ Sind in der Lage sich in Andere einzufühlen-  
**Empathie**
- ☞ Sind **sozial engagiert** und haben einen guten Gemeinsinn
- ☞ Gestalten **Netzwerke** und klären ihre **Rollen**

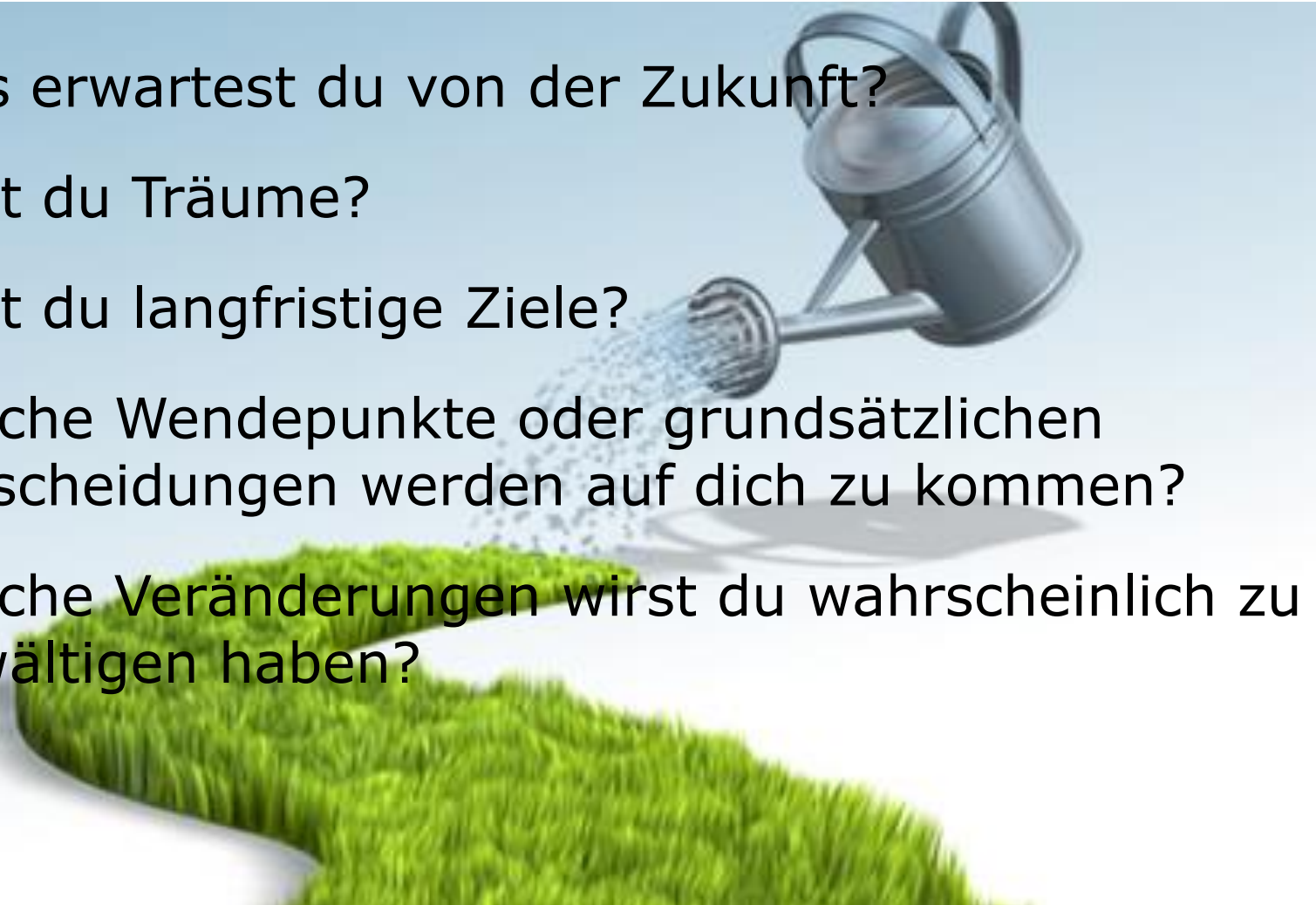


# Die Beziehungskiller:

- 🌀 Übertriebene Erwartungen
- 🌀 Fehlende Kritikfähigkeit
- 🌀 Negative Vorannahmen
- 🌀 Übertriebene Individualisierung

**Alles wirkliche Leben ist  
Begegnung**



- Was erwartest du von der Zukunft?
  - Hast du Träume?
  - Hast du langfristige Ziele?
  - Welche Wendepunkte oder grundsätzlichen Entscheidungen werden auf dich zu kommen?
  - Welche Veränderungen wirst du wahrscheinlich zu bewältigen haben?
- 



# Geh voran!

- „Die reinste Form des Wahnsinn ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Albert Einstein
- **„Die gleiche Zeit, die es dauert, über die Vergangenheit zu trauern, hast du zur Verfügung, um die Zukunft zu gestalten.“**  
Indisches Sprichwort

# Resiliente Menschen...

- Sehen die Dinge auf sich zu kommen und **denken und planen voraus**
- Richten sich auf ihre **Lebensträume**, Visionen und **Wünsche** aus
- Handeln **zielorientiert**
- Entscheiden sich fürs **Wesentliche**
- Packen **Probleme aktiv** an, überwinden Blockaden
- Kennen ihre **Stärken** und **Grenzen**
- Lassen Vergangenes los- **reisen mit leichtem Gepäck**
- Handeln nach dem Motto: „**Nach dem Ziel ist vor dem Ziel**“



# Wünsche, Träume, Ziele

**Aufgabe:** Schreibe 3 berufliche oder private Ziele auf!

## SMARTe Ziele

- S genau und spezifisch
- M messbar
- A motivierend und attraktiv
- R realistisch
- T terminiert



# Wünsche, Träume, Ziele



© Eyematrix - Fotolia.com

#51071376

# Werte als Lebenskompass

---



# Wertvorstellungen

## Werte bewusst machen

Abenteuer	Freundschaft	Qualität	Selbständig arbeiten	Führung
Reichtum	Menschen helfen	Geld	Reinheit	Respekt
Gemeinschaft	Religion	Status	Heimat	Ruf
Sicherheit	Verlässlichkeit	Innere Balance	Sinnvolle Arbeit	Karriere
Integrität	Herausforderung	Demokratie	Kompetenz	Spitzenleistung
Hingabe	Kontrolle	Effektivität	Kreativität	Effizienz
Umweltbewusstsein	Ehrlichkeit	Kunst	Verantwortung	Abwechslung
Leistung	Verdienste	Einfluss	Loyalität	Neues
Gesellschaftliches Engagement	Macht	Beziehungen	Marktstellung	Empathie
Wachstum	Naturverbundenheit	Wahrheit	Entschlusskraft	Ruhe
Ordnung	Weisheit	Ethisches Verhalten	Entwicklung	Wettbewerb
Familie	Privatleben	Wissen	Freude	Zuneigung
Finanzieller Gewinn	Sex	Würde	Spaß	Unterstützung geben
Liebe	Fürsorge	Stabilität	Autorität	Spiritualität
Kinder	Unabhängigkeit	Freiheit	Beweglichkeit	Persönliche Entwicklung
Erotik	Kultur	Natürlichkeit	Schönheit	Überlegtes Handeln
Intuition	...	...	...	...

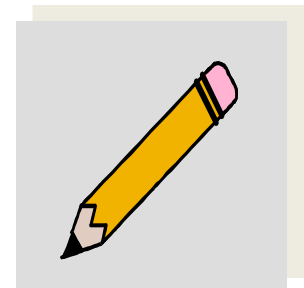
# Wertvorstellungen

## Werte bewusst machen

---

Schaue Dir nun die übrig gebliebenen Werte Ihrer Liste an:

- Was bedeuten diese Werte genau für dein Leben?
- Wo in deinem Leben lebst du diese Werte?
- Stimmen deine persönlichen mittel- und langfristigen Ziele mit deinen Werten überein?
- Was verändert sich für Dich, wenn Du deine drei Hauptwerte mehr in deinem Leben berücksichtigst?



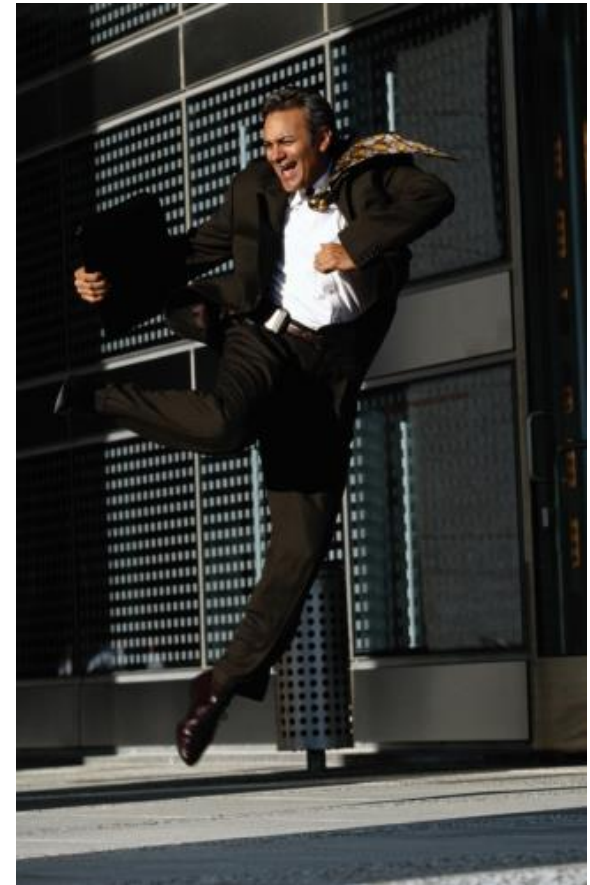




# Zusammenfassung

## 10 Wege zum Resilienz-Aufbau

1. Soziale Kontakte schließen
2. Probleme nicht als unüberwindlich ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens sehen
4. Ziele anstreben
5. Zum Handeln entschließen
6. Auf Wachstumschancen achten
7. Positives Selbstbild aufbauen
8. Perspektive bewahren
9. Optimistisch bleiben
10. Für sich selbst sorgen



## Herr lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

- Ich bitte nicht um Wunder und Visionen Herr, sondern um Kraft für den Alltag! Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!
- Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich besonders getroffen und betroffen bin. Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und zweitrangig ist.
- Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß, dass ich nicht durch das Leben rutsche, sondern den Tagesablauf vernünftig einteile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte, und wenigstens hin und wieder Zeit finde für einen kulturellen Genuss. Lasse mich erkennen, dass Träumereien nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.
- Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen. Erinnerung mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.
- Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele eine Geste Deiner Liebe, ein freundliches Echo, und wenigstens hin und wieder das Erlebnis, dass ich gebraucht werde. Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man nichts tut. Gib mir, dass ich warten kann. Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen. Das Wichtigste sagt man sich nicht selbst, es wird einem gesagt.
- Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.
- Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte - mit oder ohne Worte - an der richtigen Stelle abzugeben.
- Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff im Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die unten sind. Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nichts, was ich mir wünsche, sondern das, was ich brauche. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

