



## Vertrauen in die eigene Kraft ... ... Vision, Verantwortung, Erfolg!

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.  
Wer bin ich eigentlich, das ich leuchtend, begnadet, phantastisch sein darf  
Nelson Mandela

Coaching und Training -  
Josef W. Kirchhartz





Liebe Leserin, lieber Leser,  
ziehst Du Dich innerlich zurück,  
wenn Du Misserfolge erlebst?  
Ziehen Dich Rückschläge und  
Herausforderungen herunter,  
erschüttern Dein Selbstvertrauen und  
reduzieren Deinen Willen,  
Deine Visionen, Dein Unvergleichliches  
Leben weiter zu folgen?



Die Wahrheit ist, dass Du im Leben immer wieder mit Rückschlägen konfrontiert wirst, wie zum Beispiel:

- - Eine gescheiterte Beziehung
- - Gesundheitliche Herausforderungen
- - Herausforderungen am Arbeitsplatz
- - Naturkatastrophen
- - Tägliche Enttäuschungen



Wenn Du nicht lernst, mit den  
täglichen Herausforderungen umzugehen,  
können sie Deine Fähigkeit,  
Dich zu konzentrieren und produktiv zu sein,  
sowie Deine Beziehungen zerstören.



Du verbringst viel Zeit damit, über Deine vergangenen Misserfolge nachzudenken und fühlst Dich, als wärest Du ein Versager.





- Du fühlst Dich wie festgefahren, ängstlich und deprimiert.



Du könntest schlechte Laune, Angstzustände und sogar Depressionen haben.





All diese negativen Begleiterscheinungen erzeugen  
mehr Versagen und Enttäuschung, was einen  
Teufelskreis erzeugt





Bald geht Deine Motivation, Dein Leben zu verbessern und Deine Träume zu verwirklichen, verloren.

Es wird sehr schwierig für Dich, Dir eine strahlende Zukunft vorzustellen, und Du versinkst noch tiefer in Niederlagen, Depressionen und Verzweiflung.



**Du bist es leid,  
über jedem kleinen Stein,  
den das Leben Dir in den Weg legt,  
auf die Knie zu fallen.**



Ja, ehrlich gesagt, es ist manchmal nicht einfach, negativen Lebenserfahrungen als Erfahrung zu betrachten und mit neuem Mut zurück zu kommen.





- Aber es ist nicht unmöglich für Dich, mit den Widrigkeiten des Lebens erfolgreich umzugehen.

Das Zauberwort um widerstandsfähiger zu sein, heißt Aufbau Deiner Resilienz.



- Leider sind oft Ratschläge zum Aufbau von Resilienz und zur Überwindung der Hindernisse im Leben nicht hilfreich.  
(Ratschläge können auch als Schläge aufgefasst werden)



- Oft wirst Du von Freunden und Verwandten ermahnt, Dich einfach »zusammenzureißen«.



■ Doch wir alle wissen,  
dass dieser Ratschlag nicht sinnvoll ist.



- Er lässt die wichtigste Zutat aus:
  - das "Wie".





- Was Du wahrscheinlich nicht weißt, ist, dass es Techniken und Praktiken gibt, die Deine Fähigkeit, Resilienz und eine starke Mentalität aufzubauen, super unterstützen können.



Zum Glück für Dich sind manche  
einfach zu meistern und anzuwenden,  
teilweise kostenlos.



Wie bei jeder Anstrengung bedarf es auch hier eines  
Entschlusses:

**„Ich lerne mein gestärktes Ich zu benutzen und  
kann aus eigener Kraft Verfahren lernen, um  
meine Resilienz zu stärken und mein Weltbild zu  
klären“.**

- In der Tat kannst Du sie jederzeit kennenlernen, dann umsetzen und beginnen, Deine mentale Stärke zu verbessern.





Ja, Du kannst lernen,  
wie Du Deine Widerstandsfähigkeit erhöhen  
und mit Hindernissen umgehen kannst,  
die das Leben Dir in den Weg stellt.



- Ein wirksames Verfahren zur Stärkung der inneren Widerstandskraft und zur Bekämpfung von Verwirrung ist das
- gezielte Denken.



Du kannst denken und  
Du kannst etwas tun.  
Damit kannst Du Probleme lösen.

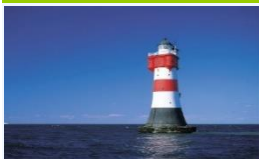


- Wissen, Einsicht und Aktion (umsetzen, handeln), das sind die Begriffe, die für ein gutes Leben wichtig sind.
- Zusammen mit Deinem gesunden Menschenverstand verfügst Du über die Voraussetzungen für Erfolg und innerer Zufriedenheit.





- Viele Menschen verstehen es nicht, aus Ihrem Wissen, verbunden mit der Einsicht und Ihrem gesunden Menschenverstand konsequent und mit guten Gefühlen zu entscheiden und danach handeln.



Du kannst Dich jederzeit (neu) entscheiden.

Wer bist Du?

Wer möchtest Du sein?

Das kann bedeuten, dass Du ein neues Modell  
des Denkens verinnerlichen musst.



## **Resilienz stärken ist wie Muskeltraining!**

Du warst sicher auch mal im Sportstudio.

1. Geräte kennenlernen (Wissen erwerben)
2. Übungen ausführen (Wissen & Einsicht erwerben)
3. erkennen welche Übungen Dir liegen (Einsicht)
4. Trainieren, Trainieren (Aktionen)



Ja, damit bist Du  
auf dem Weg resilienter zu werden.





- ✓ Auch in den schlimmsten Situationen Zuversicht und Gelassenheit bewahren.
- ✓ Baue einen positiven Geist auf, der Dir hilft, das Leben mit Mut zu meistern.
- ✓ Das Phänomen des "sozialen Vergleichs nach oben", hindert Dich, resilient zu sein.





Natürlich gibt es immer auch Menschen, die lieber in ihrer Opfer-Haltung bleiben, erzählen wie schlecht das Leben zu ihnen ist.

Ich glaube, Du gehörst nicht dazu,  
Du willst Dein Leben zum positiven verändern,  
Du willst.....



- ✓ Widrigkeiten akzeptieren und sie zum Vorteil nutzen.
- ✓ Widrigkeiten als Sprungbrett für zukünftigen Erfolg nutzen.
- ✓ Widrigkeiten im Leben sind unvermeidlich und sie sind zu bewältigen.



- ✓ Herausforderungen als Chancen zu sehen.
- ✓ Herausforderungen annehmen, anstatt sie zu meiden.
- ✓ Vorteile, stark zu sein im Angesicht der Hindernisse des Lebens.







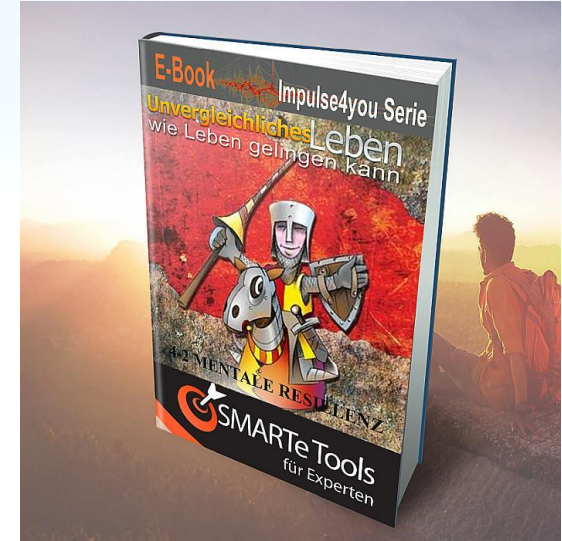
- **Resilienz stärken**
  - **Unterstützungs-Möglichkeiten.**
- In den nächsten Tagen werde ich einige Unterstützungs-Möglichkeiten in der Facebook Gruppe Resilienz stärken ansprechen, die oft schon kostenlos vorhanden sind.  
<https://www.facebook.com/groups/336762574480080>



Weitere Unterstützungs-Möglichkeiten.

<https://www.unvergleichlichesleben.de/resilienz/>

[Mentale Resilienz: die Muskeln Deines Körper-/ Gefühl-/ Geist-Systems entwickeln bei Amazon.](#)





## Kontakt:

Josef Kirchhartz  
Zum Erlenborn 32  
D-57586 Weitefeld

Fon: +49 / (0)2743 7529357  
Fax: +49 / (0)2743 7529358

info@kirchhartz.biz  
www.kirchhartz.biz

- Ich freue mich über Deine Kontaktaufnahme.
- Auch über Deine Teilnahme in der Facebook Gruppe
- Herzlich
- Josef Kirchhartz