

Situationen. Sogar Stress und damit verbundene negative Gefühle sowie Stresshormone entwickeln sich weniger stark, so die Neurologin und Psychotherapeutin Dr. med. Claudia Croos-Müller. Diese Tatsache zieht auch gesundheitsförderliche Konsequenzen nach sich.

Das Wunderbare ist, dass wir diese Fähigkeiten durch Training, egal zu welchem Zeitpunkt im Leben, erlernen können –

- bewusst, indem wir uns mit bereits bewältigten Anforderungen auseinandersetzen oder empfehlenswerte Strategien einüben,
- unbewusst, indem das Leben Anforderungen an uns stellt.

Unser Gehirn bietet uns diese Möglichkeit dank seiner Fähigkeit der **Neuroplastizität**. Der Begriff beschreibt die Kompetenz des Gehirns und der Nervenzellen, sich je nach Verwendungszweck in ihren Eigenschaften zu verändern und anpassen zu können. Mit anderen Worten, jeder Mensch hat prinzipiell die anatomische/physiologische Voraussetzung zur Veränderung.

Natürlich sind Menschen, denen eine positive Grundhaltung quasi in die Wiege gelegt wurden, im Vorteil. Doch generell sollte sich niemand davon abhalten lassen, sich selbst auf die Suche nach der eigenen inneren Stärke zu machen oder mit dem Training zu beginnen.

Es geht, es ist möglich und es lohnt sich ...

Zum Umgang mit diesem Buch – ein Handbuch

Als Kind ist uns oft nicht klar, warum wir dies oder jenes tun müssen, warum wir mit Blicken oder Worten gemahnt werden. Als Erwachsene erinnern wir uns in manchen Situationen wieder an solche Kindheitserlebnisse. Uns wird bewusst, was wir dabei wider Erwarten gelernt haben, wovon wir heute noch oder gerade heute profitieren.

Eltern sind keinesfalls fehlerfrei und handeln oder entscheiden nicht immer richtig. Tatsächlich kann etliches schief laufen, was viele heranwachsende und erwachsene Menschen – speziell vor dem Hintergrund negativ prägender oder grausamer Kindheitserfahrungen – hindert, ihren Alltag mühelos zu gestalten und zu erleben. Dann lohnt es sich erst recht, zu welchem Zeitpunkt im Leben auch immer, sich mit dem Gedankengut der Resilienz auseinanderzusetzen und es für sich zu nutzen.

Glücklicherweise kann ich auf eine sehr schöne Kindheit zurückblicken. Erlebnisreiche Jahre, in denen mir viel Positives vorgelebt wurde, das ich heute als erwachsener Mensch für mich, für meine Familie und auch für andere nutzen und an andere weitergeben kann.

Aus diesem Grund gebe ich hier Einblicke in Abschnitte meines Lebens durch die Schilderung sowohl gewöhnlicher Lebenssituationen als auch schwerer Schicksalsschläge. Dabei geht es mir vor allem darum, wie ich mit dem Erlebten umgegangen bin und welche Konsequenzen ich daraus gezogen habe.

*»Es kommt nicht darauf an, was man erlebt,
sondern wie man mit dem Erlebten umgeht.«*

(Epictetus – Philosoph der Antike)

Gleichzeitig möchte ich Sie einladen, selbst über Ihr bisheriges Leben nachzudenken, Erlebtes in Erinnerung zu rufen, es aus einer anderen Perspektive zu betrachten, um dem vermeintlich Schlechten im Nachhinein vielleicht doch etwas Gutes abgewinnen zu können. Deswegen sind meine persönlichen Lebensereignisse lediglich Platzhalter. Sie haben die Aufgabe, den Leser zur eigenen Auseinandersetzung zu inspirieren.

Möglicherweise steckt rückblickend genau darin eine Chance für Sie, die Sie weitergebracht hat, obwohl Sie die Situation damals an den Rand Ihrer Kräfte gebracht hatte. Vielleicht kann das Buch Anreiz sein, Ihre Kraftquellen, Fähigkeiten oder besonders schöne Momente Ihres Lebens zu erkennen, sie wertzuschätzen, persönliche Bedürfnisse wahrzunehmen, die für Ihre innere Balance in Zukunft erfüllt werden müssen. Vielleicht werden Sie sich jener Strategien bewusst, mit denen Sie bereits vieles erfolgreich geschafft haben, und dass es sich lohnt, es in Zukunft wieder genauso zu machen.

Das Buch ist ein Handbuch. Es soll Sie bei Ihrer aktiven Auseinandersetzung unterstützen, Ihren persönlichen Zugewinn von Fähigkeiten, Einstellungen und Haltungen nach Umwegen oder schwierigen Lebenspassagen zu begreifen.

Auch Menschen, die ihre Kindheit anders erlebt haben als ich – beschwerlich, mühsam, dramatisch – wünsche ich, dass sie dieses Buch nicht zuschlagen. Gerade sie möchte ich einladen, die Impulse aufzugreifen oder sie als