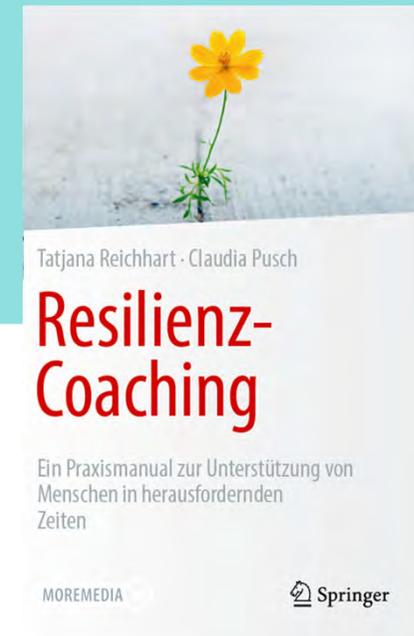


# Der Tanz des Elefanten mit der Libelle

Wie wir Mut und Zuversicht in schwierigen Zeiten gewinnen.

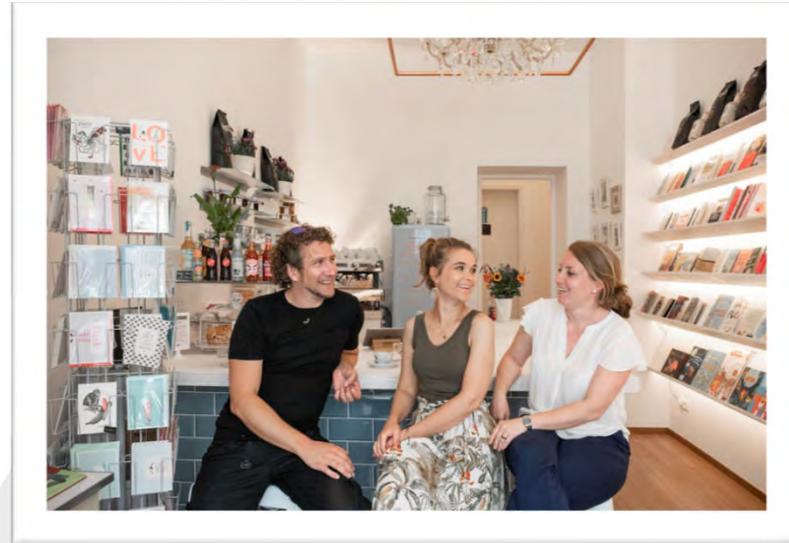
---

Dr. med. Tatjana Reichhart  
Claudia Pusch, M.A.



KITCHEN 2 SOUL





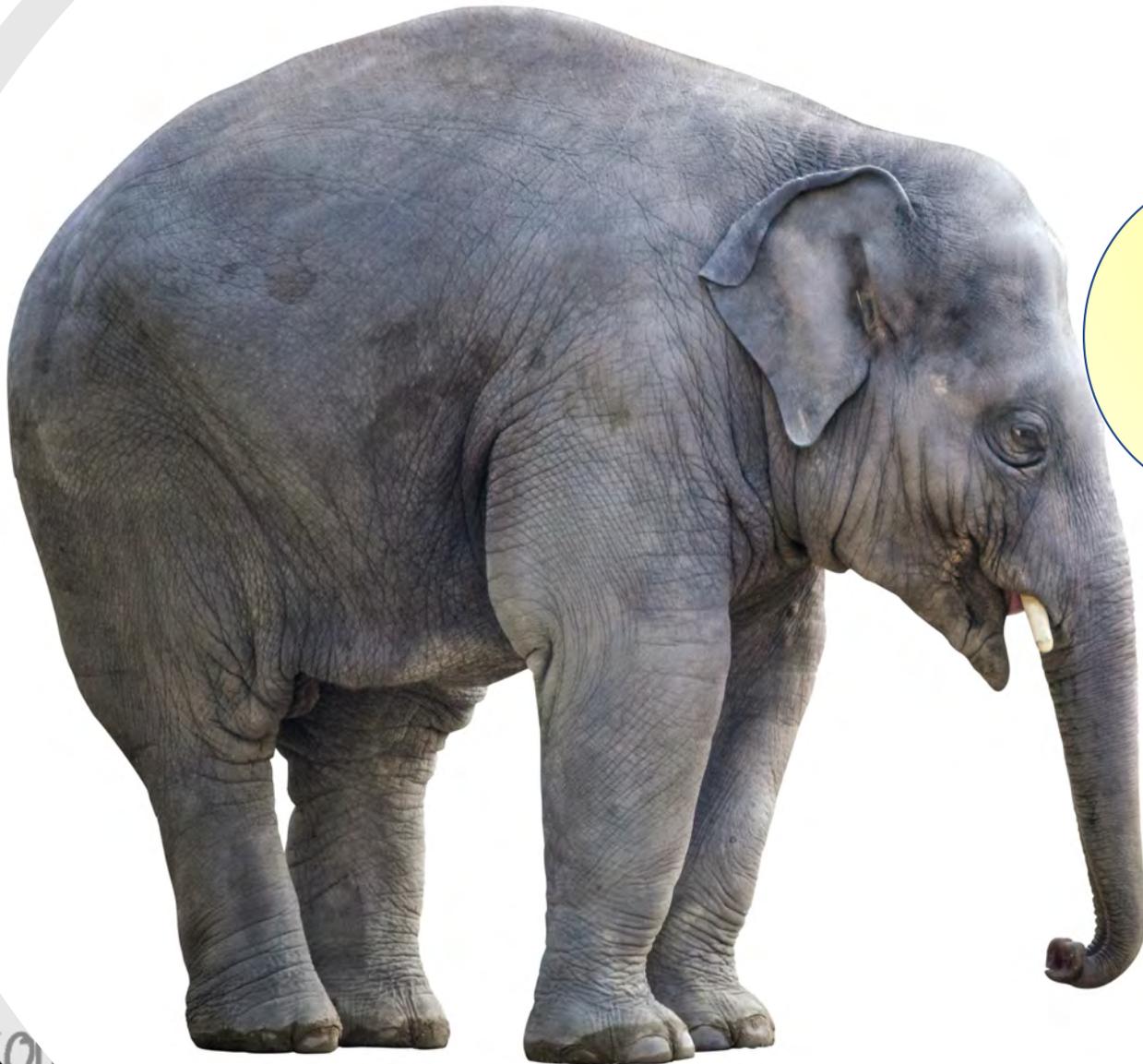
Raumvermietung  
Café  
Buchhandel  
Coaching

Aus- und Weiterbildung für  
Coaches & Trainer  
Akademie für gesunde Unternehmen



[www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)





KITCHEN 2 SOU

Foto von [Kaffeebart](#) auf [Unsplash](#)

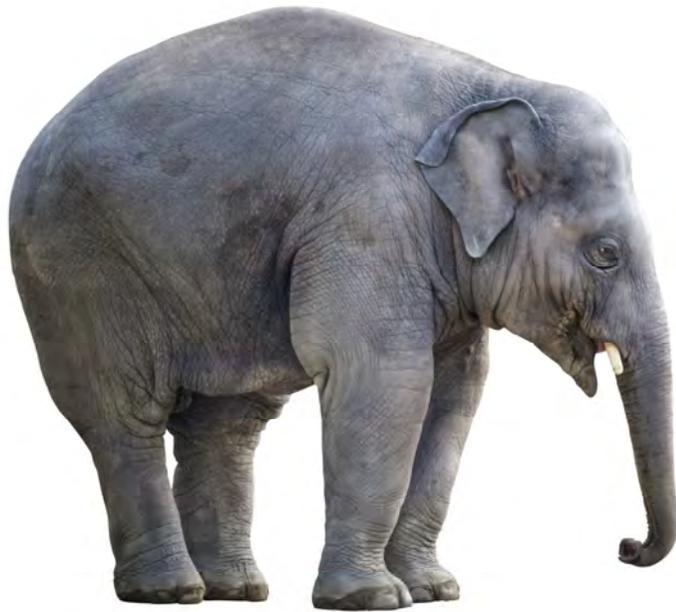




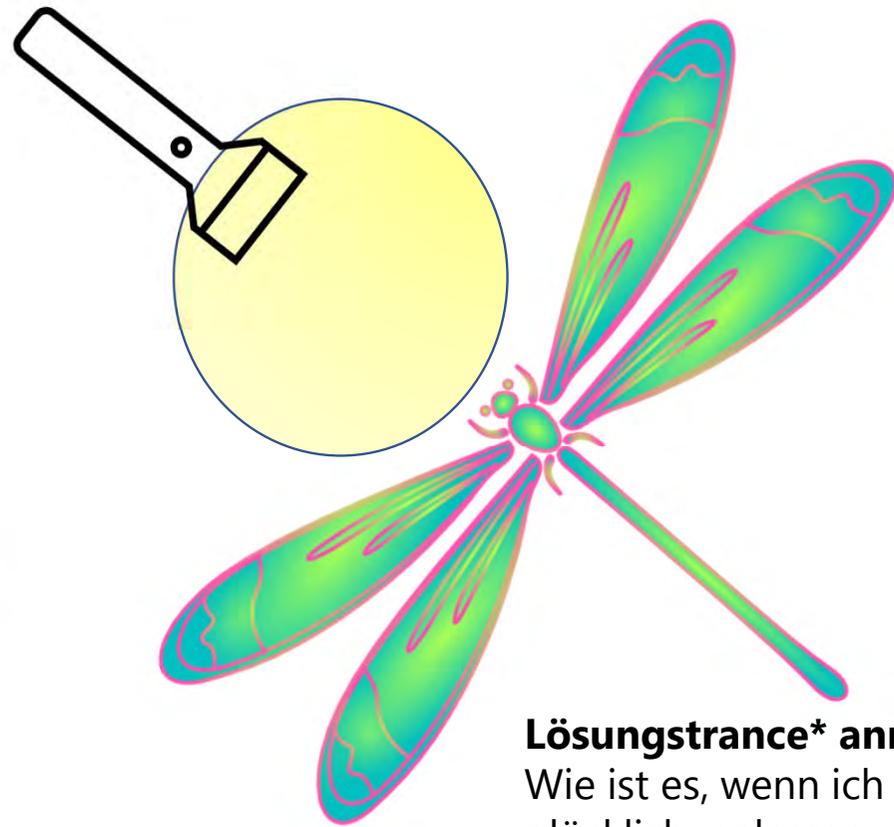
KITCHEN 2 SU

Foto von [Kaffeebart](#) auf [Unsplash](#)





**Problemtrance verringern**



**Lösungstrance\* anregen**

Wie ist es, wenn ich zufrieden,  
glücklich, gelassen,  
selbstbewusst... bin?

**KITCHEN 2 SOUL**

\* Gunther Schmidt



„Problemtalk creates  
problems,  
Solutiontalk creates  
solutions.“



# Lösungsförderliches Sprechen anregen:

- Wann geht es mir gut?
- Wie schaffe ich es, mit den Herausforderungen umzugehen?
- Wer oder was unterstützt mich? Was hilft mir?
- Wann ist es bereits so, wie ich es mir wünsche?
- Wie gelingt es mir, dass es nicht noch schlimmer wird?
- Was werde ich mir in einem Jahr darüber erzählen, wozu es gut war und was ich gelernt habe?
- Wenn ich mir vorstelle ab morgen ist alles so, wie ich es mir wünsche, was ist dann anders?

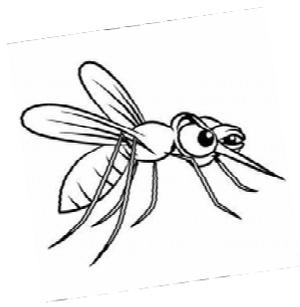


## **Lösungstrance anregen**

Mit Bildern, inneren Visualisierungen, allen Sinnen, Embodiment, einer positiven Haltung...



Oder: Den Elefanten wieder zur Mücke machen



## Erfolgsgeschichten

Welche kleinen und großen Herausforderungen habe ich gemeistert?

Wie ist mir das gelungen?

## Optimismus

10-Finger Dankbarkeitsübung:  
Wofür bin ich dankbar?

## Lösungstrance

Wie ist es, wenn ich mutig und zuversichtlich bin? Inneres Bild mit allen Sinnen kreieren.

Zusätzlich: Fotos, Gegenstände, Körperhaltung nutzen.

## Worst-Case

Was kann schlimmstenfalls passieren? Wie gehe ich dann damit um?

## Kompetenzen und Fähigkeiten

Was spricht dafür, dass ich nicht untergehe? Was kann ich gut? Was fällt mir leicht?

## Vertrauen gewinnen

Mal was anders machen und etwas Ungewöhnliches wagen.

## Ins Handeln kommen

Wo kann ich im Kleinen etwas bewirken? Was wäre ein erster kleiner Schritt?

## WWW

Wie wichtig ist es wirklich?  
Wie wahr ist es wirklich?

## Beziehungen & Netzwerk

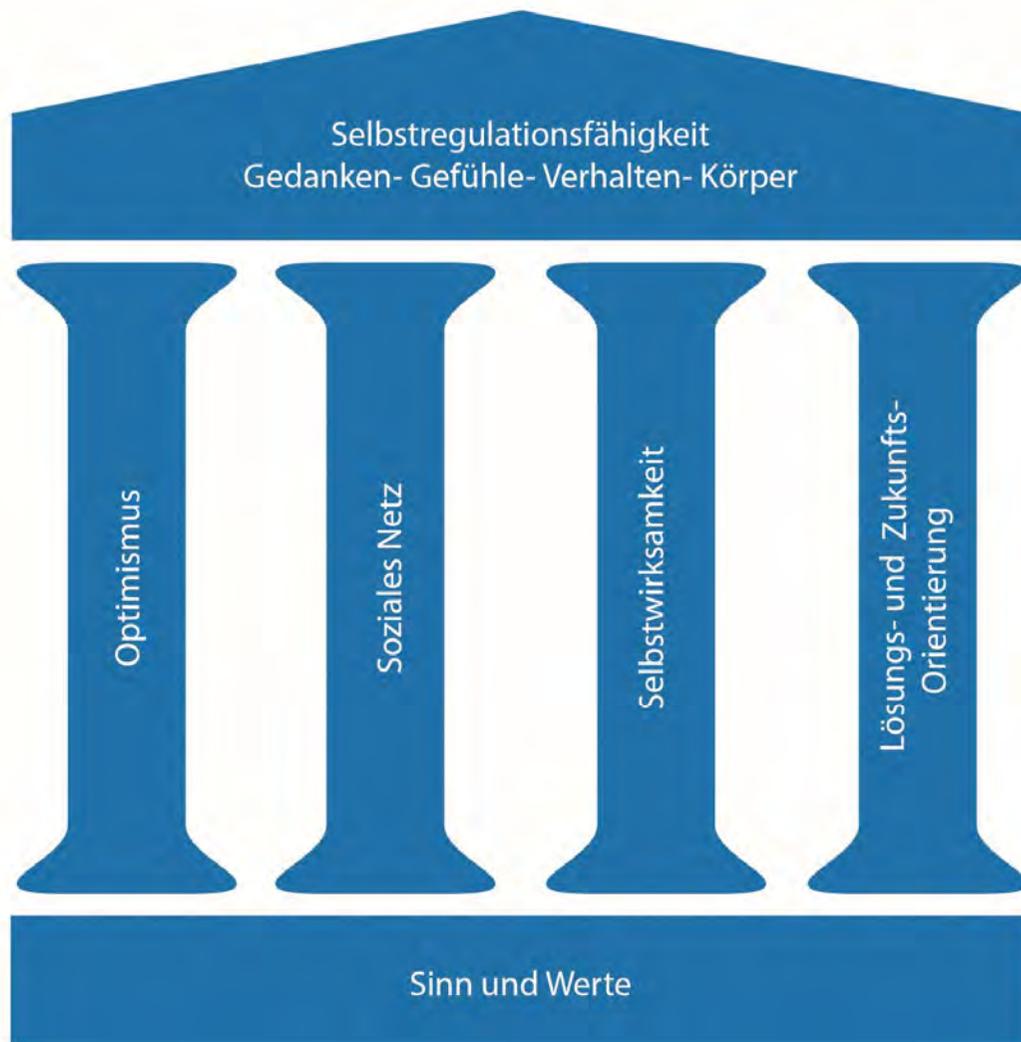
Austausch, Sorgen ansprechen, Halt, gemeinsame Erlebnisse, in den Arm nehmen



**Außerdem: Weniger Nachrichten schauen, Achtsamkeit und Genuss im Alltag pflegen, sich etwas Gutes tun...**

KITCHEN 2 SOUL





Quellen:

Kunzler, A. M., Helmreich, I., König, J. *et al.* (2020a). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *The Cochrane database of systematic reviews* 7(7), CD013684. doi: 10.1002/14651858.CD013684

Kunzler, A.M., Helmreich, I., Chmitorz, A. *et al.* (2020b). Psychological Interventions to foster resilience in healthcare professionals. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 7, CD012527. doi: 10.1002/14651858.CD012527.pub2

Kunzler, A.M., Gilan, D.A., Kalisch, R. *et al.* (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. *Nervenarzt* 89, 747–753.

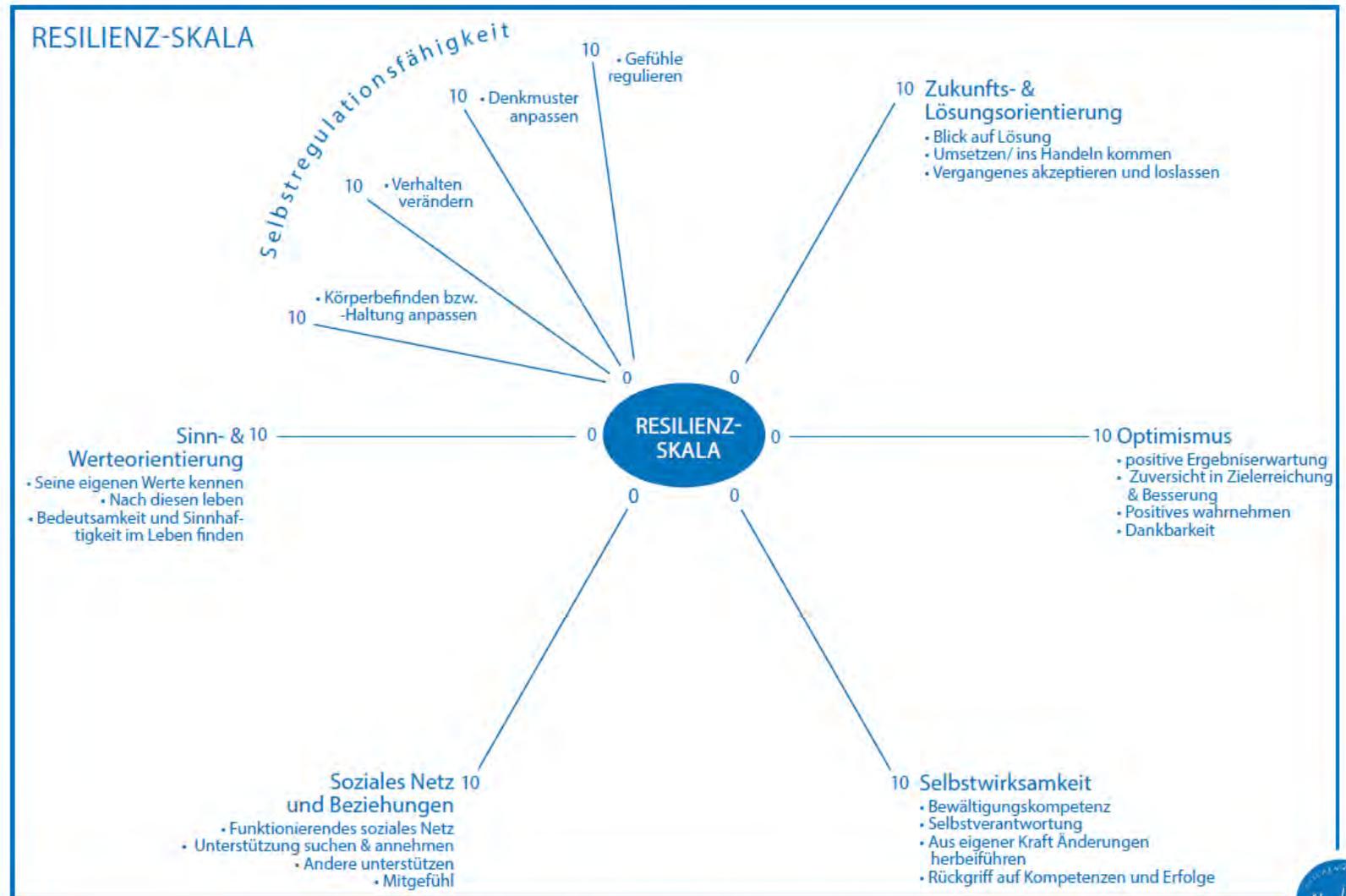
Leibniz-Institut für Resilienzforschung. <https://lir-mainz.de/home>. Zugegriffen: 02.12.2021

Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). Resilienz-Coaching. Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Wiesbaden: Springer. ISBN 978-3-658-37431-0

KITCHEN 2 SOUL



# Überblick: Die Resilienz- Skala



Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). Resilienz-Coaching. Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Wiesbaden: Springer. ISBN 978-3-658-37431-0 Kitchen2Soul Akademie: [www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)

KITCHEN 2 SOUL



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Die nächsten Durchgänge der **Ausbildung zum Resilienz-Coach** (zertifiziert) starten im Mai und November 2023.



**Claudia Pusch**  
cp@kitchen2soul.com  
www.claudia-pusch.de

**Tatjana Reichhart**  
tr@kitchen2soul.com  
www.tatjana-reichhart.de

www.kitchen2soul.com



KITCHEN 2 SOUL

