

Sober Division



# **Achtsamkeitsbasiertes Resilienzcoaching**

**Dein 6-Wochen-Workbook für mehr innere Stärke, Klarheit  
und Balance**

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einführung – Willkommen/Disclaimer</b> .....	<b>03</b>
• 1.1 Deine Lernziele .....	04
• 1.2 Nutzungshinweise für Deinen Erfolg .....	04
<b>2. Die 7 Säulen der Resilienz</b> .....	<b>05</b>
• 2.1 Überblick der Grundpfeiler .....	05
• 2.2 Deine erste Bestandsaufnahme .....	06
<b>3. Woche 1: Akzeptanz</b> .....	<b>07</b>
• 3.1 Der Impuls der Akzeptanz .....	07
• 3.2 Achtsamkeitsübung und Reflexion .....	08
<b>4. Woche 2: Bindung</b> .....	<b>09</b>
• 4.1 Verbindung zu sich und anderen .....	09
• 4.2 Die „Selbstumarmung“ und Beziehungs-Check .....	09
<b>5. Woche 3: Lösungsorientierung</b> .....	<b>11</b>
• 5.1 Der Fokus auf Handlung .....	11
• 5.2 Übung mit Affirmation und Schritten .....	11
<b>6. Woche 4: Gesunder Optimismus</b> .....	<b>12</b>
• 6.1 Vertrauen in die eigene Kraft .....	12
• 6.2 Übung zur Stärkung Deiner Zuversicht .....	12
<b>7. Woche 5: Selbstwahrnehmung &amp; Reflexion</b> .....	<b>13</b>
• 7.1 Bewusstsein über den Moment .....	13
• 7.2 Körper-Scan und Bedürfnis-Check .....	13
• Anleitung: Wie funktioniert der Bodyscan? .....	14
<b>8. Woche 6: Selbstwirksamkeit</b> .....	<b>15</b>
• 8.1 Den eigenen Einfluss erleben .....	15
• 8.2 Rückschau und Lernerfolge .....	15

<b>9. Abschluss &amp; Integration .....</b>	<b>16</b>
• 9.1 Zusammenfassung und Stärken .....	16
• Meine Resilienz-Landkarte .....	16
<b>10. Impressum &amp; Copyright .....</b>	<b>18</b>

# 1. Einführung – Willkommen

Zunächst einmal - schön, dass Du da bist und etwas an Dir und Deinem Leben ändern möchtest!

Dieses Workbook begleitet Dich über die nächste sechs Wochen auf dem Weg zu

- ✓ mehr psychischer Widerstandskraft,
- ✓ Achtsamkeit und
- ✓ innerer Stabilität.

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, ist es entscheidend, einen inneren Anker zu finden. Das Programm von Sober Division unterstützt Dich dabei, diese innere Stärke Schritt für Schritt aufzubauen.

Die Kombination aus wissenschaftlich fundiertem Resilienztraining und praktischen Achtsamkeitsübungen schafft eine ganzheitliche Methode, um Deinen Stress zu reduzieren und Dein Wohlbefinden zu steigern. Ich freue mich, dass Du Dich entschieden hast, diese Zeit in deine persönliche Entwicklung zu investieren.

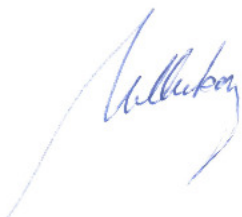
[Wenn Du von mir persönlich begleitet werden möchtest, dann nimm gerne Kontakt mit mir auf und wir arbeiten gemeinsam in 1:1-Sitzungen an Deinen Zielen - von überall aus, per VideoCall.](#)

**Wichtig: Du solltest dieses Buch nur für Dich verwenden, wenn Du keine psychischen Probleme mit Krankheitswert hast. Sollte das der Fall sein, ist es ratsam, ärztlich/therapeutisch abzuklären, ob es für Dich geeignet ist.**

**Selbiges gilt für meine Coachings - sie stellen keine Therapie dar und können lediglich als Ergänzung und Unterstützung dienen.**

Ich wünsche Dir viele gute und tiefe Erfahrungen mit diesem Workbook.

Mit besten Wünschen, Tobias



P.S.: Lege Dir ein Journal/Tagebuch an, in dem Du Deine Erfahrungen des Kurses aufschreibst ;-)

## 1.1 Deine Lernziele

Durch die intensive Arbeit mit diesem Workbook wirst Du in einen bewussteren Umgang mit Herausforderungen erlernen. Bewusstsein zu schaffen ist immer der erste Schritt - denn wir können nur das ändern, was uns auch bewusst ist.

Es wird darum gehen, Deine inneren Ressourcen zu erkennen, "einzusammeln", zu reaktivieren und zu stärken.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung von mehr Klarheit und einem gesunden Selbstvertrauen für deinen Alltag.

Am Ende der sechs Wochen verfügst du

✔ über ein praktisches Set an Werkzeugen, die dir helfen, auch in turbulenten Zeiten Deinen Fokus zu behalten.

✔ Du lernst, deine Grenzen wahrzunehmen und

✔ proaktiv für deine mentale Gesundheit zu sorgen.

## 1.2 Nutzungshinweise für Deinen Erfolg

Nimm dir regelmäßig Zeit, idealerweise zehn bis fünfzehn Minuten pro Tag, um die Übungen und Reflexionen zu bearbeiten. Achte darauf, in einem ruhigen Umfeld ohne Ablenkungen zu schreiben, damit du einen direkten Zugang zu deinen Gedanken findest.

Es gibt kein Richtig oder Falsch – deine ehrlichen Antworten sind die wertvollsten. Kleine Schritte sind oft nachhaltiger als große Umbrüche, daher sei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, den Prozess in deinem eigenen Tempo zu durchlaufen.

Auch Babyschritte sind Schritte! Es geht bei Resilienz nicht darum "kugelsicher" zu werden, sondern Wege zu finden, wie Du trotz der Stürme im Leben handlungsfähig bleiben kannst.

## 2. Die 7 Säulen der Resilienz (angelehnt an Fr. Dr. Franziska Wiebel)

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die wie ein Muskel trainiert werden kann. Die sieben Säulen bilden das Fundament, auf dem Dein Coaching aufbaut, um deine Widerstandskraft gegenüber Stress und Rückschlägen zu erhöhen.

Jede Säule bezieht sich auf einen spezifischen Bereich Deines Denkens und Handelns. In diesem Abschnitt verschaffen wir uns einen Überblick über diese Grundpfeiler, bevor wir in den kommenden Wochen tiefer in die einzelnen Aspekte eintauchen.

Die Säulen umfassen nach Fr. Dr. Franziska Wiebel:

**Die vier Grundhaltungen** *(Diese bilden das mentale Fundament, um Stressoren bereits in der Entstehung anders zu bewerten)*

1. Akzeptanz - Annehmen dessen, was nicht oder noch nicht veränderbar ist, um Stress abzubauen.
2. Bindung(Beziehungsgestaltung) - Aktive Pflege sozialer Netzwerke als Schutzfaktor und Unterstützungssystem.
3. Lösungsorientierung - Fokus weg vom Problem hin zu Zielen und Ressourcen.
4. Gesunder Optimismus - Die Zuversicht, dass Krisen vorübergehend sind, ohne dabei die Realität aus den Augen zu verlieren.

**Die drei Praktiken** *(Diese dienen dem bewussten Handeln und der Selbststeuerung in schwierigen Phasen)*

1. Selbstwahrnehmung - Die eigenen Signale des Körpers und der Gefühle rechtzeitig erkennen.
2. Selbstreflexion - Das eigene Verhalten und Denkmuster kritisch hinterfragen, um beides zu adjustieren und handlungsfähig zu bleiben.
3. Selbstwirksamkeit - Durch Analyse des eigenen Verhaltens und Denkens sichern wir uns die Fähigkeit, aktiv Einfluss zu nehmen.

Zusammen ergeben sie ein ganzheitliches Bild Deiner inneren Stabilität und helfen Dir, Krisen als Chancen zur (Weiter)entwicklung bzw. Transformation zu begreifen.

Während Akzeptanz den Widerstand gegen das Unvermeidbare mindert, sorgt Bindung für sozialen Halt. Die Lösungsorientierung verhindert ein Verharren im Problem, während Optimismus den Nährboden für Hoffnung bereitet. Selbstwahrnehmung und Reflexion ermöglichen dir Wachstum, und Selbstwirksamkeit gibt dir die Kontrolle über dein Handeln zurück.

## 2.2 Deine erste Bestandsaufnahme

Bevor wir mit den praktischen Wochen starten, ist es wichtig zu lokalisieren, wo Du aktuell stehst. Nutze die folgende Tabelle, um kurz in Dich hineinzuspüren und Deine aktuelle Wahrnehmung dieser Säulen zu bewerten.

### Check der 7 Säulen

Resilienz-Säule	Aktuelle Stärke (1-10)	Mein Fokus
Akzeptanz		
Bindung		
Lösungsorientierung		
Gesunder Optimismus		
Selbstwahrnehmung		
Selbstreflexion		
Selbstwirksamkeit		

### 3. Woche 1: Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet, die Realität anzunehmen wie sie ist, ohne inneren Widerstand zu leisten. Es ist der Akt des Anerkennens von Gegebenheiten, die wir momentan nicht ändern können, was den Weg für wahre Veränderung erst ebnet. Meistens sind es die inneren Reaktionen von Haben-Wollen und Nicht-Haben-Wollen, die innere Reibung erzeugen.



#### 3.1 Der Impuls der Akzeptanz

Oft verschwenden wir Energie damit, gegen Dinge zu kämpfen, die bereits geschehen sind oder außerhalb unserer Kontrolle liegen. Akzeptanz ist nicht mit Resignation gleichzusetzen, sondern es ist eine bewusste Entscheidung, Frieden mit dem Ist-Zustand zu schließen.

In der ersten Woche konzentrieren wir uns darauf, die Dinge so zu sehen, wie sie sind – ohne sie sofort zu bewerten oder verändern zu wollen. Dies schafft den nötigen Raum im Geist, um klar zu denken und kraftvoll zu handeln.

Es gilt zu erkennen, welche Dinge sich nicht ändern lassen und den Mut zu entwickeln, Dinge zu ändern, auf die wir Einfluss haben.

*„Gott, gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

### 3.2 Achtsamkeitsübung und Reflexion

Setze Dich fünf Minuten ruhig hin und beobachte einfach Deinen Atem. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie wahr, benenne sie (z. B. „Planen“ oder „Sorgen“) und lass sie wie Wolken am Himmel weiterziehen, ohne Dich in ihnen zu verfangen.

#### Reflexionsfragen zur Akzeptanz:

- Was fällt mir aktuell besonders schwer zu akzeptieren?
- Wo kämpfe ich gegen Dinge, die ich nicht ändern kann?

#### Wege zum Loslassen:

- Was könnte ich heute ganz bewusst loslassen?
- Wie würde sich mein Körper ohne diesen Widerstand anfühlen?

Schreibe Deine Erkenntnisse unbedingt in Dein Journal, um diese Ergebnisse zu sammeln. Dein Journal ist Deine persönliche Schatzkiste.

Wenn Du persönliche Unterstützung von mir wünschst, dann nimm gerne Kontakt zu mir auf, um einen Termin zu buchen.

[www.sober-division.de](http://www.sober-division.de)

[info@sober-division.de](mailto:info@sober-division.de)

## 4. Woche 2: Bindung

Verbindung zu Dir selbst und zu anderen stärkt deine Resilienz maßgeblich. In der zweiten Woche erforschen wir, wie Bindung als Schutzschild gegen Stress fungiert und wie Du diese Bindungen qualitativ verbessern kannst.

Eine gesunde Bindung zu sich selbst bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, während soziale Bindungen uns in Krisenzeiten auffangen. Wir schauen uns an, wer deine Unterstützer sind und wie du dich selbst besser begleiten kannst.

Bindung ist ein primäres, soziales Grundbedürfnis, das zwingend ein „Gegenüber“ erfordert. Sie ist der „Sicherheitsanker“, der uns signalisiert: „Ich bin nicht allein.“

### 4.1 Verbindung zu sich und anderen

Die Qualität unserer Beziehungen bestimmt maßgeblich die Qualität unseres Lebens. Eine starke Verbindung zu anderen Menschen schenkt uns das Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit, was in schwierigen Phasen als emotionaler Puffer dient.

Gleichzeitig ist die Bindung zu Dir selbst die Basis für alles andere. Nur wenn Du gut mit Dir umgehst und Deine eigenen Signale verstehst, kannst Du auch stabilen Kontakt im Außen halten. Wir üben in dieser Woche, den Kontakt zu beiden Ebenen zu intensivieren.

Der Weg um andere zu verstehen, führt darüber, sich selbst zu verstehen.

### 4.2 Die "Selbstumarmung" und Beziehungs-Check

Lege Deine rechte Hand auf Dein Herz und die linke auf Deinen Bauch.

Spüre Deinen Atem. Denke an eine Person, die Dir gut tut, und spüre die Wärme, die damit einhergeht. Diese einfache Übung aktiviert dein Beruhigungssystem und stärkt das Gefühl der Verbundenheit.

Eine zentrale Studie der **Universität Frankfurt (Dreisoerner et al., 2021)** untersuchte direkt den Effekt von Selbstumarmungen im Vergleich zu Umarmungen durch andere.

- **Ergebnis:** Sowohl das Umarmtwerden als auch die **Selbstumarmung** führten zu einer signifikant geringeren Ausschüttung des Stresshormons Cortisol nach einer Stresssituation.
- **Besonderheit:** Die Studie zeigt, dass der Körper auf die physische Geste der Selbstberührung ähnlich reagiert wie auf externe Unterstützung, was besonders in Zeiten sozialer Isolation hilfreich ist. [[Studie in Comprehensive Psychoneuroendocrinology \(PubMed\)](#)]

## **Fragen für Deine Reflexion (Eintrag im Journal)**

- Wer in meinem Leben gibt mir wirklich Halt?
- Welche Beziehungen suagen mich leer?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen derzeit aktiv?
- An welcher Stelle wünsche ich mir mehr tiefe oder Verbindung?

Von Zeit zu Zeit kann es im Leben sinnvoll sein, eigene Denk- und Handlungsweisen zu überdenken. Ebenso können dazu auch die eigenen Beziehungen gehören.

Nachdem es unmöglich ist, der Mensch zu bleiben, der man ist (denn alles ändert sich stetig), ist eine "Selbstaktualisierung" in regelmäßigen Abständen unverzichtbar - sofern man sich entwickeln möchte.

Möchtest du die Erkenntnisse aus dieser Einheit im Einzelgespräch vertiefen? Hier kannst du dein persönliches Coaching buchen: <https://bit.ly/4t5ZQZg>

## 5. Woche 3: Lösungsorientierung

Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken - auf die Probleme, aber auch auf die Lösungen.

In der dritten Woche trainieren wir den Fokuswechsel, der es Dir ermöglichen soll, handlungsfähig zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Lösungsorientierung ist eine mentale Einstellung, die davon ausgeht, dass jedes Problem eine Handlungsoption (meistens sogar mehrere!) beinhaltet.

Es geht darum, das ‚Warum ist das passiert?‘ durch ein ‚Wie kann ich damit umgehen?‘ zu ersetzen.

Selbstverständlich ist damit nicht gemeint, dass Probleme und negative Gefühle ignoriert werden sollen. Gefühle wollen gefühlt werden und Hindernisse können real sein. Es geht darum, die Sichtweise zu ändern, um einen neuen und frischen Blick auf die gleiche Situation zu bekommen.

### 5.1 Der Fokus auf Handlung

Wenn wir uns auf Probleme konzentrieren, fühlen wir uns oft gelähmt und hilflos. Der Fokus auf Lösungen hingegen aktiviert unsere Kreativität und unsere Ressourcen. Es geht nicht darum, Probleme zu ignorieren, sondern sie als Aufgaben zu betrachten.

Diese Woche üben wir, den ersten kleinen Schritt zu identifizieren. Oft reicht eine winzige Veränderung im Handeln aus, um den gesamten Prozess in eine positive Richtung zu lenken. Wir bleiben offen für Möglichkeiten, die wir zuvor übersehen haben.

### 5.2 Übung mit Affirmation und Schritten

Atme bewusst ein und aus und sage Dir innerlich: ‚Ich bin offen für neue Möglichkeiten.‘ Wiederhole dies mehrfach, bis Du eine innerliche Weite spürst. Nutze diese Klarheit, um die folgenden Punkte für dich zu klären.

#### Vom Problem zur Lösung

Aktuelle Herausforderung	Mögliche Lösungen	Mein Nächster Schritt
Was beschäftigt mich?	Was könnte helfen?	Was tue ich heute?

Ich erinnere Dich an dieser Stelle nochmal daran, es handschriftlich in Dein Journal zu schreiben.

## **6. Woche 4: Gesunder Optimismus**

Optimismus bedeutet Vertrauen – auch in schwierigen Zeiten. Es ist die Überzeugung, dass Dinge gut werden können und dass Rückschläge vorübergehend sowie überwindbar sind. Diese Woche stärken wir Deine Zuversicht.

Hierbei geht es nicht um Naivität, sondern um realistischen Optimismus. Wir erkennen die Schwierigkeit an, glauben aber gleichzeitig an unsere Fähigkeit, diese zu bewältigen. Dies ist ein kraftvoller Motor für Deine Resilienz.

Egal, welche Situation auch eintritt – nichts kann dauerhaft bleiben, wie es ist. Das gilt auch für Krisen. Versuche doch mal, ein Gefühl dauerhaft aufrechtzuerhalten. Es wird nicht gelingen.

*„Jene, die den Weg der Achtsamkeit gehen, haften nicht an Orten, Menschen, Dingen. Wie Schwäne erheben sie sich vom See, lassen Orte, Menschen, Dinge los.“*

– Buddha

### **6.1 Vertrauen in die eigene Kraft**

Optimisten sehen Krisen als zeitlich begrenzt und kontextabhängig an. Sie glauben daran, dass sie selbst einen Beitrag zur Besserung leisten können. Diese Haltung schützt vor dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und fördert die psychische Gesundheit.

Wir werden in dieser Woche gezielt Erlebnisse aus Deiner Vergangenheit heranziehen, die beweisen, dass Du bereits schwierige Situationen gemeistert hast. Diese Erfolge sind Deine Referenzerfahrungen für zukünftige Herausforderungen.

### **6.2 Übung zur Stärkung Deiner Zuversicht**

Erinnere Dich an eine konkrete Situation in Deinem Leben, die Du erfolgreich gemeistert hast. Was hast Du damals getan? Welche Eigenschaften haben Dir geholfen? Hole Dir dieses Gefühl der Stärke ganz bewusst in Deine Gegenwart zurück.

#### **Deine Reflexion zum Optimismus:**

- Was gibt mir aktuell Grund zur Zuversicht?
- Wann war ich in der letzten Zeit besonders stark?
- Welche Gedanken unterstützen mich dabei, hoffnungsvoll zu bleiben?

## **7. Woche 5: Selbstwahrnehmung & Reflexion**

Bewusstheit ist der Schlüssel zur Veränderung. In der fünften Woche vertiefen wir Deine Fähigkeit, Dich selbst achtsam wahrzunehmen und Deine inneren Muster und Motivationen zu verstehen, um bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Ohne Selbstwahrnehmung agieren wir oft auf Autopilot. In diesem Modus vergehen die Tage wie im Flug - und man hat eventuell das Gefühl, das Leben ziehe im Zeitraffer an einem vorbei.

Indem wir innehalten und spüren, was in uns vorgeht, gewinnen wir die Freiheit zurück, nicht nur zu reagieren, sondern agieren zu können.

### **7.1 Bewusstheit über den Moment**

Die Wahrnehmung Deines Körpers, Deiner Gedanken und Deiner Gefühle ohne Bewertung ist eine Kernkompetenz der Achtsamkeit.

Achtsamkeit und Meditation sind ein wertfreier Raum. Gedanken und Gefühle dürfen sein. Es geht nicht darum, nicht zu denken, sondern zu bemerken, dass man denkt.

Zusätzlich können wir Stress frühzeitig spüren. Dadurch können wir präventiv handeln, bevor wir von Emotionen überwältigt werden und zunehmend freier entscheiden, wieviel Aufmerksamkeit wir diesen stressigen Reizen schenken wollen.

In dieser Woche geht es darum, den Fokus nach innen zu richten. Wir beobachten, welche körperlichen Signale wir senden und welche wiederkehrenden Denkmuster unser Handeln beeinflussen. Diese Selbsterkenntnis ist die Basis jeder echten persönlichen Entwicklung.

### **7.2 Körper-Scan und Bedürfnis-Check**

Mache einen kurzen Body-Scan: Scanne geistig deinen Körper von den Zehen bis zum Scheitel. Nimm Spannungen oder angenehme Empfindungen wahr, ohne sie ändern zu wollen. Dies erdet dich im Hier und Jetzt.

Die Anleitung zum Bodyscan findest Du auf der nächsten Seite.

Die Sober-Division-Audio zum Bodyscan bekommst Du übrigens bei der Buchung Deines Resilienz-Coachings gratis von mir zugesendet.

(Für Anfragen und Buchung: kontaktiere mich gerne persönlich unter [sober-division.de](https://sober-division.de))

## **Anleitung: Wie funktioniert der Bodyscan?**

1. **Vorbereitung:** Nimm eine bequeme Position ein (am besten liegend), in der du 10–30 Minuten verweilen kannst.
2. **Einstieg:** Schließe die Augen. Nimm deinen Körper wahr, ohne aufkommende Gedanken oder Schmerzen zu bewerten. Lass störende Gedanken einfach weiterziehen.
3. **Füße:** Lenke die Aufmerksamkeit auf die Füße, jeden Zeh einzeln und die Zwischenräume. Spüre Knochen und Muskeln.
4. **Unterschenkel:** Wandere zu den Knöcheln und Waden. Spüre den Druck der Waden auf der Unterlage.
5. **Knie:** Verweile kurz bei den Knien, Sehnen und Gelenken.
6. **Oberschenkel & Hüfte:** Gehe weiter zu den Oberschenkeln. Prüfe, ob die Muskulatur verkürzt oder angespannt ist. Spüre in die Hüftgelenke hinein.
7. **Rumpf & Bauch:** Wandere zum unteren Rücken und zum Bauch. Achte auf deine tiefe, ruhige Atmung und wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.
8. **Brust & Schultern:** Prüfe den Brustbereich und die Schultern auf Verspannungen. Versuche, die Last des Tages bewusst loszulassen.
9. **Arme & Hände:** Gehe über die Arme bis zu den Fingern. Spüre jeden Knochen und die Muskulatur, die deine Hände beweglich macht.
10. **Hals & Kopf:** Wandere zum Hals und zur Kiefermuskulatur. Falls du die Zähne zusammenbeißt, lass jetzt locker.
11. **Nase:** Konzentriere dich auf die Nasenspitze und spüre den kühlen Luftzug beim Einatmen und die warme Luft beim Ausatmen.
12. **Abschluss:** Folge diesem Atem für zehn Züge und öffne dann langsam wieder die Augen.

### **Fragen zur Selbstreflexion (für Dein Journal)**

- Was nehme ich heute in meinem Körper und meinen Gefühlen wahr?
- Was brauche ich in diesem Moment wirklich?
- Welche Verhaltensmuster erkenne ich in stressigen Situationen?

Jede Resilienzreise ist individuell. Lass uns in einem Coaching gezielt an deiner ganz persönlichen Stärke arbeiten.

## 8. Woche 6: Selbstwirksamkeit

Auch wenn es einige Dinge im Leben gibt, die außerhalb unserer Macht liegen: Du kannst Einfluss auf Dein Leben nehmen! – Schritt für Schritt.

In der letzten Woche des Workbooks geht es darum, Dir Deiner eigenen Handlungsfähigkeit bewusst zu werden und die erlernten Strategien in den Alltag zu überführen.

**Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass man durch eigene Bemühungen etwas bewirken kann.**

Es ist das Gegenteil von Ohnmacht. Wir feiern Deine Fortschritte und festigen Deinen Glauben an Deine Gestaltungskraft.

### 8.1 Den eigenen Einfluss erleben

Selbst kleine Erfolge stärken das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit. Wenn wir erleben, dass unser Handeln einen Unterschied macht, steigt unsere Motivation und unsere Belastbarkeit. Diese Woche reflektieren wir Deine Erfolge der letzten sechs Wochen.

Du hast gelernt, deinen Atem zu nutzen, deine Gedanken zu lenken und deine Beziehungen zu hinterfragen. All das sind Akte der Selbstwirksamkeit. Wir schauen nun, wie Du diesen Schwung beibehalten und Deine Zukunft proaktiv gestalten kannst.

### 8.2 Rückschau und Lernerfolge

Erinnere Dich an einen Moment in den letzten Wochen, in dem Du etwas bewusst verändert hast – sei es eine Reaktion oder eine Entscheidung. Spüre die Kraft, die in dieser Selbstbestimmung

#### **Was ich gelernt habe:**

- Welche neue Erkenntnis hat mich überrascht?
- Wo habe ich einen positiven Einfluss bewirkt?

#### **Ausblick:**

- Woran möchte ich unbedingt festhalten?
- Was ist mein nächstes großes Projekt für mich?

## 9. Abschluss & Integration

Herzlichen Glückwunsch! Du hast sechs Wochen intensiv an Deiner inneren Stärke gearbeitet. Jetzt geht es darum, die Erkenntnisse nachhaltig in Dein Leben zu integrieren und Deine persönliche Resilienz-Landkarte zu erstellen.

Wenn du deine Erfahrungen der letzten sechs Wochen aufgeschrieben hast, dann kannst du zu jeder Zeit in deinem Journal darauf zurückgreifen.

Dieser Abschluss ist gleichzeitig ein Neuanfang.

Trotzdem ist vor allem wichtig, das Erlernte jeden Tag aufs Neue in die Tat umzusetzen. Hilfreich wird dabei sein, dir morgens und abends Zeiten zu reservieren, in denen du bewusst in die Stille und nach innen gehst.

### 9.1 Zusammenfassung und Stärken

Blicke zurück auf die vergangenen Wochen. Was waren Deine wichtigsten Erkenntnisse? Welche Deiner Stärken sind in dieser Zeit besonders deutlich geworden? Halte diese Momente fest, um sie als Anker für die Zukunft zu nutzen.

Notiere hier Deine drei größten Stärken, die Dich durch Die nächsten Monate tragen werden. Diese Eigenschaften sind Dein Fundament, auf das Du dich immer verlassen kannst, egal welche Herausforderungen auf Dich warten.

#### Meine Resilienz-Landkarte

Kategorie	Meine Strategien & Quellen
Ressourcen	
Unterstützer:innen	
Strategien	
Kraftquellen	

Deine handschriftlichen Aufzeichnungen in Deinem Journal sind jetzt Dein persönlicher Werkzeugkoffer.

Vielen Dank, dass Du Dich auf diesen Weg mit Sober Division begeben hast. Ich hoffe, dass Dir dieses Workbook ein guter Begleiter war und Dir die nötige Klarheit sowie innere Stärke geschenkt hat, um Dein Leben bewusster zu gestalten.

Vergiss nie: Resilienz ist ein Prozess, kein Ziel. Sei weiterhin achtsam mit Dir selbst, bleibe neugierig und vertraue auf deine Fähigkeit, zu wachsen. Du hast die Werkzeuge jetzt in deiner Hand – nutze sie jeden Tag aufs Neue.

**Alles Gute für deinen weiteren Weg zu mehr Balance und innerer Ruhe!**

**Dein Tobias von Sober Division**

*"Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen."*

## **Impressum & Copyright**

### **Sober Division**

Psychosoziale Fachberatung & Prävention

Inhaber: Tobias Mellenberg

Obermayerstraße 8, 87600 Kaufbeuren

### **Kontakt:**

E-Mail: [info@sober-division.de](mailto:info@sober-division.de)

Web: [www.sober-division.de](http://www.sober-division.de)

©2026 Sober Division. Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Behandlung.