

MELANIE VOGEL

INNERE STÄRKE — ÄUSSERE STÄRKE



PROGRAMM

- 1 **WAS IST STÄRKE?**
- 2 **ANLEITUNG ZUM POSITIVEN DENKEN**
- 3 **VON PIPPI LANGSTRUMPF LERNEN**
- 4 **FAZIT & AUSBLICK**



1

WAS IST STÄRKE?

„Der Sturm
wird stärker.
Ich auch.“



DEFINITION: STÄRKE

- Innere Stärke hat jeder Mensch von Geburt an
- Innere Stärke = **seelisches Gleichgewicht**
- Psychische Widerstandsfähigkeit, schwierige Situationen, Lebenskrisen und Belastungsphasen zu meistern (= **Resilienz**)
- **Emotionale Stabilität** hilft, Krisen oder schwierige Situationen zu meistern und oft sogar noch gestärkt aus ihnen hervorzugehen
- Ein Dreiklang aus Denken, Fühlen und Handeln



EMOTIONALE STABILITÄT

- Ständig wechselnde Gefühle (Blätter und Äste im Wind)
- Das Gleichbleibende (Stamm und Wurzeln)

FRAGEN SIE SICH:

- Was verwurzelt mich?
- Was lässt mich aufrecht stehen?

INNERE STÄRKE

SELBSTREFLEXION

ZIELE

DISZIPLIN

Willensstärke

Frustrationstoleranz

Zuversicht



Selbstverantwortung

Selbstvertrauen

Unabhängigkeit

Durchhaltevermögen



5 SÄULEN DER IDENTITÄT

KÖRPER & GESUNDHEIT

(Psychische & körperliche Gesundheit)

Krankheiten, Unfälle,
Dauerbelastung, angeschlagenes
Selbstwertgefühl

SOZIALE BEZIEHUNGEN

(Familie, Freunde, Nachbarn, Kollegen)

Scheidung, Todesfälle, Konflikte,
Wegzug in eine fremde Stadt,
Jobwechsel

ARBEIT & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

(Anerkennung, Erfolgserlebnisse)

Verlust des Arbeitsplatzes, Wegfall
von Ehrenamt oder Hobby

MATERIELLE SICHERHEIT


(Finanzielle Absicherung, Lebensstandard)

Arbeitslosigkeit, Schulden, Inflation,
Altersvorsorge/Altersarmut

WERTE & IDEALE

(Erlaubnis, Verbotenes, Rituale, Moral)

Werteverfall, Konflikte mit
Andersdenkenden, Streitigkeiten



Um seelisch
ausgeglichen zu sein,
sollten alle 5 Säulen der
Identität stabil stehen.

AKTIVIERUNG INNERER STÄRKE

„Ich bin sehr schüchtern,
und wenn ich mich nicht
selber kommandiere, dann
würde ich in der Diele
stehen bleiben und nicht
wagen hereinzukommen.“



1. Schritt: Erkenntnis

Problematik erkennen, die zur Beeinträchtigung der inneren Stärke führt. Welche der fünf Identitätssäulen ist geschwächt und beeinträchtigt das Gleichgewicht?

2. Schritt: Strategie

Wenn die Situation erkannt ist, geht es nun darum, passende Strategien zu finden, um das Problem zu lösen.

3. Schritt: Aktivität

Pro-aktives Tun, um die innere Stärke wiederherzustellen.

8 ZEICHEN MENTALER STÄRKE

1. Ich übernehme Verantwortung für mein Tun.
2. Ich bin mir meiner Selbstmacht bewusst.
3. Ich freue mich für andere.
4. Ich lebe in der Gegenwart.
5. Ich verschwende keine Energie für Dinge, die außerhalb meiner Kontrolle liegen.
6. Ich verschwende keine Energie darauf, was andere über mich denken könnten.
7. Ich gehe kalkulierte Risiken ein.
8. Ich lerne aus meinen Fehlern.

2

ANLEITUNG ZUM POSITIVEN DENKEN

WAS HÄTTEN SIE GERN ÖFTER?

- Was können Sie dafür tun?
- Wieviel Zeit nehmen Sie sich dafür pro Woche?
- Könnten Sie das häufiger tun? Wenn ja, wann?

AUSGEGLICHENHEIT

Leichtigkeit

GELASSENHEIT

Liebe

Innere Stärke

Zuwendung

Stolz

ZUGEWANDTHEIT

Inspiration

SICHERHEIT

Spaß

GLEICHGEWICHT

Harmonie

ANLEITUNG ZUM POSITIVEN DENKEN

1. Denkfallen aufdecken: Negatives positiv formulieren

Unser Denken beeinflusst unsere Stimmung. Wieso also nicht einfach mal umdenken?

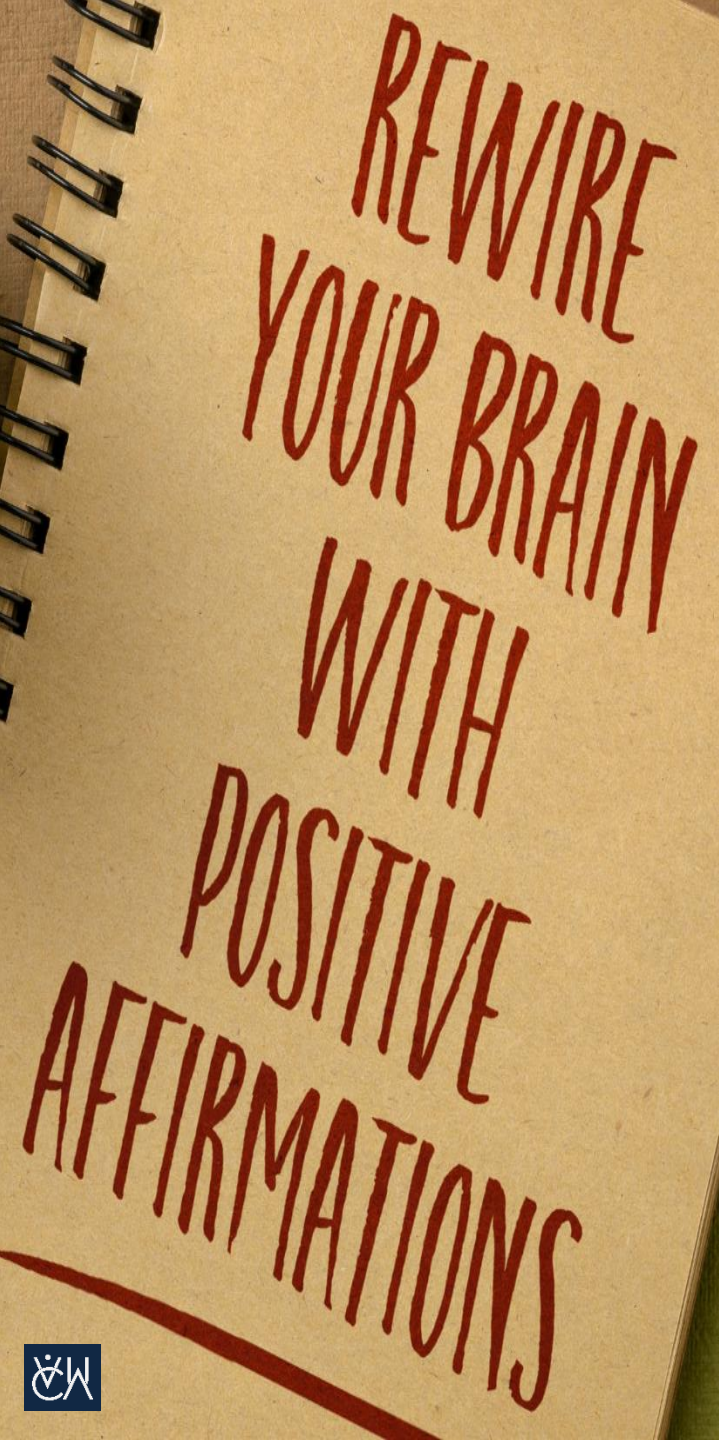
2. Positive Gedanken und Erlebnisse aufschreiben:

Führen Sie ein Erlebnis- und Stimmungstagebuch. Schreiben Sie positive Gedanken und Momente auf. Notieren Sie auch Ihre Gefühle. In stressigen Phasen holen Sie dieses Tagebuch wieder hervor.

3. Die 10-Sekunden-Regel:

Lenken Sie 10 Sekunden lang die Aufmerksamkeit auf die kleinen, schönen Dinge des Alltags: das Vogelzwitschern am Morgen, das unerwartete Lächeln eines fremden Menschen, ...

Wenn wir bewusst darauf achten, fällt auf, dass der Alltag voller schöner Momente steckt.



7 SÄTZE...

... FÜR EIN POSITIVES SELBSTGESPRÄCH

1. Es ist mir wirklich wichtig, nach meinen Werten zu leben.
2. Ich habe alles, was ich brauche, um diese Phase zu meistern.
3. Ich kann mein Bestes geben – mehr nicht.
4. In einem Jahr denke ich an diese Zeit ganz anders zurück.
5. Es ist okay, sich manchmal unwohl zu fühlen.
6. Ich bestimme selbst, was ich denke, was ich fühle und wie ich mich gebe.
7. Mein Weg ist der richtige für mich.



ICH-ZEIT

Wenn wir im Alltag viel leisten,
müssen wir unserem Körper
genügend Auszeiten zur
Regeneration geben.

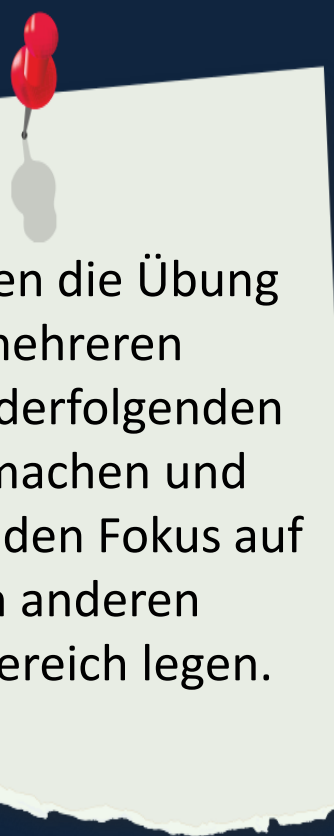
Schieben Sie den Alltagstrott
beiseite, schalten Sie Ihr Handy
aus, seien Sie bewusst einmal
nicht erreichbar.

BEST POSSIBLE SELF

Ziel: Klarheit gewinnen über wichtige Ziele und das Leben, das man führen möchte. Optimismus und ein positives Mindset stärken.

Anleitung:

- Nehmen Sie sich an einem ungestörten Ort 20 Minuten Zeit.
- Wählen Sie einen passenden Zeitraum in der Zukunft (z.B. 3, 5 oder 10 Jahre). Stellen Sie sich vor, dass bis zu diesem Zeitpunkt in X Jahren Ihr Leben bestmöglich verlaufen ist. Sie haben Ihre Stärken genutzt, Ihre Träume und Ziele verwirklicht, Ihr Potential entfaltet und sind mehr zu dem Menschen geworden, der Sie sein möchte. Versetzen Sie sich in Ihr zukünftiges – bestmögliches – Selbst hinein und beginnen Sie aus der Perspektive der Zukunft zu schreiben. Schreiben Sie, ohne sich selber einzuschränken oder zu zensieren.
- Schreiben Sie, ohne Abzusetzen. Wenn Sie nicht weiter wissen, schreiben Sie genau das auf.
- Lesen Sie nach frühestens 24 Stunden, was Sie geschrieben haben. Was bedeutet es für Sie und Ihr Leben?



Sie können die Übung an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen machen und jeden Tag den Fokus auf einen anderen Lebensbereich legen.

3

VON PIPPI LANGSTRUMPF LERNEN

„PIPPILANGSTRUMPF‘SCHE PROGRAMMIERUNG“

Wir erschaffen uns eine eigene Welt, in der alle Entwicklungen dem eigenen Denken folgen.



PIPPIS LEBENS RATGEBER

1. PIPPI LEBT IM AUGENBLICK UND MACHT SICH KEINE SORGEN ÜBER DIE ZUKUNFT.

2. PIPPI ÜBERNIMMT SELBSTVERANTWORTUNG FÜR IHR GLÜCK:

„Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln. Zeige ihnen, wie es geht“, rät sie ihren Freunden Tommy und Annika.

3. PIPPI HAT EINE POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG:

Pippi begeistert sich für die kleinen Dinge. Alles im Leben hat für sie zwei Seiten.

4. PIPPI GESTALTET IHR LEBEN UND KÜMMERT SICH NICHT DARUM, WAS DIE

ANDEREN DENKEN: *„Ich mach mir die Welt, widde widde wie sie mir gefällt.“* sagt Pippi. Sie kümmert sich nicht um die Meinung anderer Leute, sondern hört in sich hinein, was gut für sie ist und was nicht.

5. PIPPI IST GROSSZÜGIG UND WARMHERZIG.

Sie kauft für Annika und Tommy Süßigkeiten und setzt sich für die Schwächeren ein. Pippi lässt sich nichts gefallen und setzt sich durch, aber nie auf Kosten anderer.

PIPPIS LEBENS RATGEBER

6. PIPPI IST NEUGIERIG UND OFFEN FÜR NEUES.

Sie ist ein selbsternannter „Sachensucher“. *„Die ganze Welt ist voll von Sachen, und es ist wirklich nötig, dass jemand sie findet. Und das gerade, das tun die Sachensucher.“*

7. PIPPI IST MUTIG UND ZUVERSICHTLICH.

„Lass dich nicht unterkriegen. Sei frech wild und wunderbar.“ Pipi ist abenteuerlustig, lässt sich von niemandem einschüchtern und zweifelt nie daran, dass sie alle Ressourcen in sich trägt, um ihre Vorhaben zu bestreiten.

8. PIPPI IST UNBEKÜMMERT UND ÜBERZEUGT, DASS ALLES MÖGLICH IST.

Astrid Lindgren hat mal gesagt: *„Alles, was an Großem in der Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Fantasie eines Menschen.“*

9. PIPPI ACHTET AUF SICH UND RUHT SICH AUCH MAL AUS.

„Faul sein ist wunderschön!“, sagt Pippi. Sie kennt keinen (selbstgemachten) Stress.




POSITIVER REALISMUS

“Das habe ich vorher noch nie versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.”

LEBENSKOMPETENZEN

Lebenskompetent ist laut **WHO**, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, Gefühle und Stress bewältigen kann.

- Problemlösung - Entscheidungsfindung
- Kreatives Denken - Kritisches Denken
- Kommunikationsfähigkeit - Beziehungsfähigkeit
- Selbstwahrnehmung - Empathie
- Stressmanagement - Emotionsmanagement



Psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die uns befähigen, mit Anforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens aus eigener Kraft erfolgreich umzugehen.



„ANDERSHEIT“ FEIERN

ZEICHEN FÜR „ANDERSHEIT“ ENERGIE

- Tue ich „das Andere“, um meine Schwingung und Energie zu erhöhen?
- Wenn ich „das Andere“ tue, verschafft es mir dann mehr Raum?
- Fühle ich mich mit „dem Anderen“ wohler?
- Wird mir die „Andersheit-Entscheidung“ mehr Lebensfreude bereiten?

ZEICHEN FÜR „GLEICHHEITS-MUSTER“

- Tue ich es, um in meiner Komfort-Zone zu bleiben?
- Tue ich es, weil mir die alten „Gleichheits-Muster“ vertraut sind?
- Tue ich es, um mich wie vorher zu fühlen?
- Tue ich es, damit ich weniger Raum einnehme?

4

FAZIT

INNERE STÄRKE, ÄUSSERE STÄRKE

PROBLEM

Die vielen Krisen und „Aufreger“ sorgen für immensen Stress und zehren an unserer Energie und Lebensfreude. Erschöpfung ist die Folge und das Gefühl, dem Außen nicht (mehr) standhalten zu können.

LÖSUNG

Die Lösung liegt darin, den Fokus zu verändern. Raus aus dem Außen, rein in die innere Zentrierung. Denn fühlen wir uns innerlich stark, kann uns das Außen weniger anhaben.

AKTION

Innere Stärke ist einerseits eine bewusste Entscheidung und andererseits ein lebenslanger Prozess. Innere Stärke „passiert“ nicht einfach so und wir haben sie auch nie durchgängig, sondern wir nähern uns diesem Zustand immer wieder an.

NACHHALTIG

Pippi Langstrumpf kann uns eine humorvolle Brücke bauen. An ihrer Lebenseinstellung können wir uns ein Beispiel nehmen. Alternativen finden sich aber auch in der Positiven Psychologie, im Yoga oder auch der Buddhistischen Philosophie.



VUCA.INSTITUTE

*SHAPING TOMORROW'S
BUSINESS WORLD*

ANGEBOTE DES MONATS



Melanie Vogel

KONTAKT

-  [linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)
-  info@VUCA.institute
-  www.VUCA.institute
-  www.melanie-vogel.com

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH
WEIHERWEG 3
CH – 9535 WILEN (TG)