

RAUS AUS DER ÜBER- FORDERUNG

1 Test & 7 wirksame Strategien,
wie du dein Leben wieder
in den Griff bekommst.



Vermutlich befindest du dich zurzeit in einer angespannten Lebenssituation. Vielleicht hast du das Gefühl, deinen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden, alles wächst dir über den Kopf und du siehst den Wald vor lauter Bäumen nicht.

Umso mehr freue ich mich, dass du den Weg zu meinem Freebie gefunden hast. Denn wir gehen der Sache mal gemeinsam auf den Grund. Damit du am Ende zu mehr Klarheit gelangst und weißt, wo du stehst und an welchen Stellen du konkret ansetzen kannst, um deine Situation zu verbessern, machst du zunächst meinen Resilienztest. Erkenntnis ist ein erster, wichtiger Schritt.

Und damit du auch weißt, was du genau tun kannst, gebe ich dir **7 wirksame Strategien** an die Hand.

So wirst auch du der Überforderung entkommen!

Das wünsche ich dir!

**EY,
SCHÖN,
DASS DU
DA BIST!**

Bist du bereit?

DANN LASS UNS

LOSLEGEN.



INHALT

2

EINLEITUNG

5

WAS IST
RESILIENZ?

11

7 STRATEGIEN

6

RESILIENZTEST

4

WER IST
TATJANA BRÜNJES?

12

WIE GEHT
ES WEITER?

10

ANALYSE

Falls wir uns noch nicht kennen:

Ich bin Tatjana, Resiliencecoach in life & business.

Fast mein gesamtes Berufsleben war ich in der Buchbranche tätig. Das war lange Zeit ok, doch im Laufe der Jahre fühlte ich mich immer weniger am richtigen Ort. Ich habe gezweifelt und doch immer weiter gemacht. Bis ich erkannt habe, dass ich nicht meinem Herzen, sondern meinem Kopf gefolgt bin, all die Jahre. Jahre, in denen ich ein Ziel verfolgt habe, das schon längst nicht mehr zu mir passte. Jahre in denen ich oft gestresst war, mir viel zu viel abverlangt habe, mit Job- und Ortswechseln, mit Krankheit, mit Trennung – und Sinnsuche. Erfahrungen, die mir gezeigt haben, wie stark & resilient ich bin. Und deshalb bin ich jetzt hier – **Coach aus Leidenschaft.**

Mein Wunsch ist es, so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen in ihre volle Kraft (zurück) zu kommen.

BEGINNEN WIR BEI DIR!

WAS IST RESILIENZ?

Stress und Druck? Ständige Veränderungen? Niederlagen oder gar Krisen? Familie, Uni oder Job – unser Alltag ist voll von belastenden Situationen und immer häufiger werden Menschen durch die permanente Überforderung aus der Bahn geworfen, sie leiden und schaden ihrer Gesundheit.

Es gibt jedoch auch Menschen, die offenbar eine besondere Eigenschaft besitzen. Sie scheinen resistent gegen widrige Umstände zu sein. Sie bleiben stabil und gelassen und gehen sogar gestärkt aus Krisen hervor. Diese besondere Eigenschaft heißt „Resilienz“ und die gute Nachricht lautet: **Was Kinder stark macht, lässt sich auch im Erwachsenenalter aufbauen – AUCH BEI DIR!**



WIE WIR UNSER LEBEN MEISTERN, HÄNGT NICHT VOM ZUFALL AB.

Resilienz ist gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Es lässt uns Stress mit mentaler Stärke begegnen und Belastungen eher als Herausforderung und Chance sehen, denn als unlösbare Probleme. Resiliente Menschen bleiben leichter in Balance und können an Widrigkeiten wachsen. Eine reizvolle Vorstellung – sind doch mittlerweile Zeitdruck, Hektik, steigende Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Konflikte sowie Mangel an Anerkennung und Wertschätzung alltägliche Begleiter in Beruf und Alltag. Selbst „kritische Lebensereignisse“ wie beispielsweise eine Trennung, der Verlust des Jobs, der Tod einer nahestehenden Person oder das traumatische Erleben von Krankheit oder Unfällen werden von resilienten Menschen leichter bewältigt.

Der Volksmund kennt den Begriff des Stehaufmännchens.

BIST AUCH DU EIN STEHAUF-MENSCH?

Mache jetzt den Test und finde heraus, wie es um deine mentale Widerstandskraft bestellt ist.

Im Anschluss an den Test gebe ich dir **7 wirksame Strategien – Raus der Überforderung** an die Hand!

RESILIENZTEST 1/4



Drucke dir die Testbögen aus und bewerte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan im Hinblick auf deine aktuelle Lebenssituation. **KREUZE AN.**

GRUNDHALTUNG	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft weitgehend zu	trifft voll zu
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert.					
Ich weiß, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit behalten.					
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir selbstsicher etwas zu.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Ich bin mir wichtig und kann gut für mich sorgen.					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern und schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					

RESILIENZTEST 2/4

**UNF
*CKW
ITHA
BLE**

Drucke dir die Testbögen aus und bewerte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan im Hinblick auf deine aktuelle Lebenssituation. **KREUZE AN.**

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft weitgehend zu	trifft voll zu
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von Ihnen bestimmen.					
Ich löse gerne Probleme, dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.					
Ich plane die Zukunft sorgfältig Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen.					

RESILIENZTEST 3/4

KEEP CALM
&
STAY BOLD

Drucke dir die Testbögen aus und bewerte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan im Hinblick auf deine aktuelle Lebenssituation. **KREUZE AN.**

SOZIALE ESSOURCEN	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft weitgehend zu	trifft voll zu
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile. Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein großer Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen ich zusammen arbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach oder Therapeuten.					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder höre Podcasts.					

RESILIENZTEST 4/4



Drucke dir die Testbögen aus und bewerte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan im Hinblick auf deine aktuelle Lebenssituation. **KREUZE AN.**

ARBEITSBEZOGENE RESSOURCEN	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft weitgehend zu	trifft voll zu
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen und spüre Wertschätzung.					
Ich weiß genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbständig planen und einteilen. Ich kann entscheiden, wie ich Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit & Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung der Mitarbeiter bemüht.					
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexible auf den Betroffenen zugeschnitten.					
Idee und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					

ANALYSE

Nachdem du deinen Fragebogen ausgefüllt hast, nimm eine erste Analyse vor.

- 1 Schau dir zunächst die vier Bereiche an. Falls es einen Bereich des Resilienztests gibt, in dem nur wenige Aussagen auf dich zutreffen, solltest du diesem Bereich besondere Beachtung schenken. Es ist ein erster wichtiger Indikator dafür, in welchen Lebensbereich Handlungsbedarf besteht, um Überforderung in den Griff zu bekommen.
- 2 Markiere nun alle Aussagen, **die weitgehend oder voll auf dich zutreffend mit grün.** Gratuliere – mit diesen Ressourcen bist du richtig gut aufgestellt, um Herausforderungen auch künftig souverän zu begegnen.
- 3 Markiere dann alle Aussagen, **die nicht oder eher nicht auf dich zutreffen mit rot.** Hier gilt es genau hinzuschauen. Schwache Ressourcen stellen ein gewisses Risiko, aber auch Wachstumspotenzial dar!
- 4 Wähle aus den rot markierten Aussagen zunächst eine aus, die dich herausfordert und überlege dir, wie du diese Ressource gezielt stärken kannst. Was kannst du konkret tun, um dich in diesem Bereich besser aufzustellen? Meine 7 Strategien helfen dir dabei!
- 5 Gehe auf diese Art Punkt für Punkt deine bisher schwächer ausgeprägten Ressourcen durch, um so Schritt für Schritt deine Resilienz zu stärken und deiner Überforderung ein Ende zusetzen.
Sei dir gewiss: Resilienz ist dynamisch, du kannst in jedem Alter Denk- und Verhaltensweisen erlernen, die deine mentale Widerstandskraft fördern!

7 WIRKSAME STRATEGIEN – RAUS DER ÜBERFORDERUNG

Resilienz ist ein dynamisches Zusammenspiel aus einigen Grundhaltungen und Fähigkeiten, die auch als die **7 Säulen der Resilienz** bezeichnet werden. Jeder Resilienzfaktor bietet dir Ansätze, dich weiterzuentwickeln, deine innere Haltung zu verändern und endlich deiner Überforderung zu entkommen.

WAS DIE SEELE STARK MACHT – DEIN MINDSET

1. AKZEPTANZ

Akzeptiere, dass Veränderung Teil des Lebens sind – lass den Widerstand los! Erkenne auch Schwächen, Limitierungen und Misserfolge an, integriere sie in deine realistische Situationsanalyse und verschaffe dir so Klarheit, um von dort aus weiterzumachen.

2. OPTIMISMUS

Baue ein positives Selbstbild auf und bewahre dir Zuversicht und Hoffnung, auch wenn du Angst hast. So bleibst du selbstwirksam. Jede schwierige Situation beinhaltet grundsätzlich positive und negative Aspekte. Du entscheidest selbst, welchen du mehr Gewicht gibst.

3. LÖSUNGSORIENTIERUNG

Betrachte Probleme nicht als unüberwindbare Hürden, sondern als Wachstumschancen. Lerne anstatt in Problemen in Lösungen zu denken und vergrößere so deinen Handlungsspielraum.

4. EMOTIONSSTEUERUNG

Lerne deine Gefühle zu regulieren und bringe dich so immer wieder in Balance. Lass deine Emotionen zu, doch lass dich nicht von ihnen beherrschen. Fokussiere bewusst gute Gefühle.

5. EIGENVERANTWORTUNG

Gib deine Opferrolle auf, triff Entscheidungen, übernimm Verantwortung für deinen Anteil an der Situation und ermächtige dich auf diese Weise selbst.

6. EMPATHIE/NETZWERKORIENTIERUNG

Sei mitfühlend mit dir selbst und Sorge gut für dich. Gestalte aber auch ebenbürtige Beziehungen und lass auch andere für dich stark sein.

7. ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Nutze die Erfolge deiner Vergangenheit, fokussiere sie in der Gegenwart und gestalte so deine Zukunft ganz bewusst. Setze dir Ziele und verfolge sie konsequent.

Letztlich geht es nicht darum, einem perfekten Modell von Resilienz nachzueifern, sondern viel eher darum, **dir mehr und mehr deiner eigenen Fähigkeiten und Erfolge bewusst zu werden, um zu der stärksten Version von dir zu werden**, die du sein kannst.

**Veränderung geschieht nicht über Nacht,
beginnt aber immer mit einem ersten Schritt.**

BLEIB DRAN!

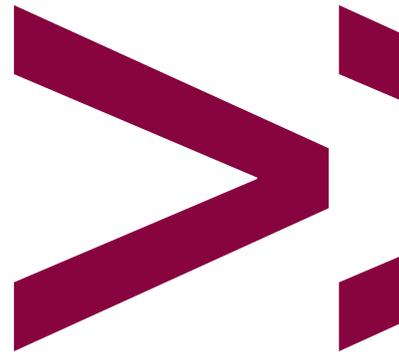
W WIE GEHT ES WEITER?

TRANSFORMATION IN THE INSIDE
CREATES CHANGE IN THE OUTSIDE.



Ich hoffe, du hast in den letzten Minuten etwas mehr über dich erfahren, und weißt nun, auf welche inneren Ressourcen du zurückgreifen kannst. Du weißt, was dich bereits jetzt stark macht und an welchen Stellen du etwas verändern darfst, **um in deine volle Kraft zu kommen.**

Folge den **7 Strategien** – sie verändern dein Mindset und damit dein Leben. Tag für Tag, Mal für Mal, Schritt für Schritt raus aus der Überforderung.





DU WILLST MEHR?

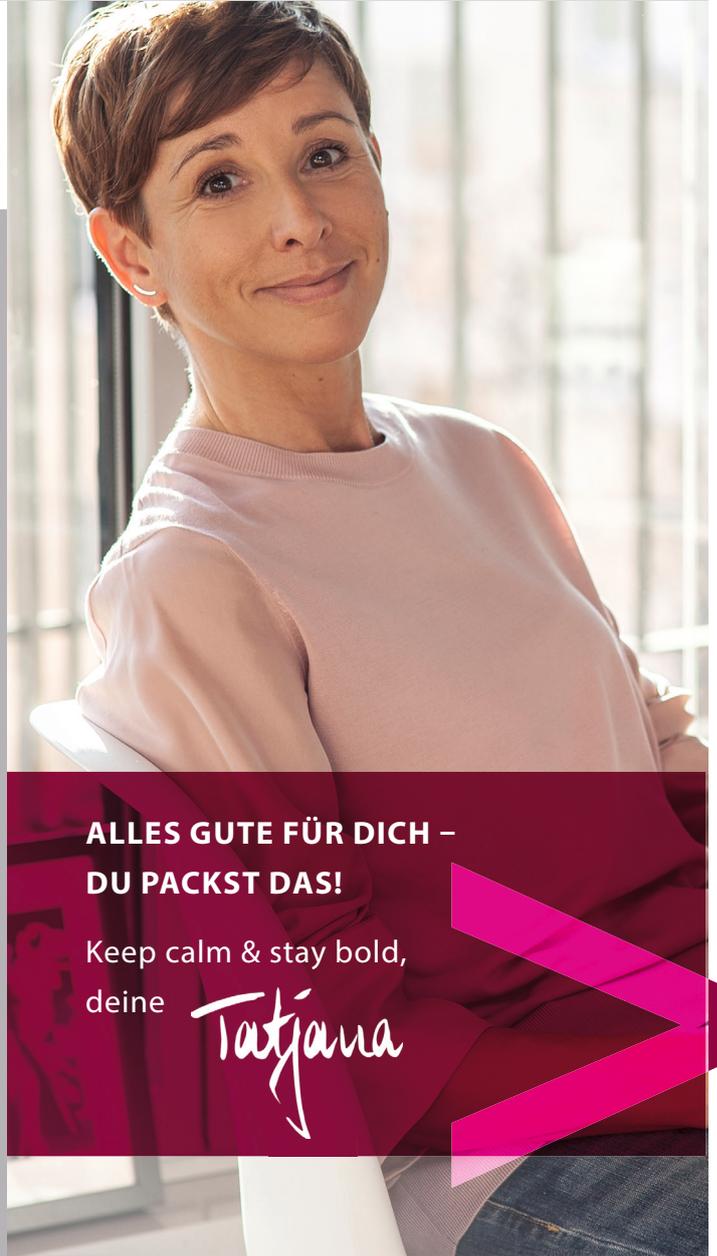
Du hast mich in diesem Freebie ein wenig kennengelernt und unsere Reise wird per **Newsletter** weitergehen.

Wenn du mehr über mich und mein Coaching erfahren möchtest, freue ich mich, wenn du auf **Instagram** oder **Facebook** bei mir vorbeischaust und mir einen Kommentar hinterlässt.



Besuch' mich doch auch auf meiner website tatjanabruenjes.com oder schreib' mir eine Mail.

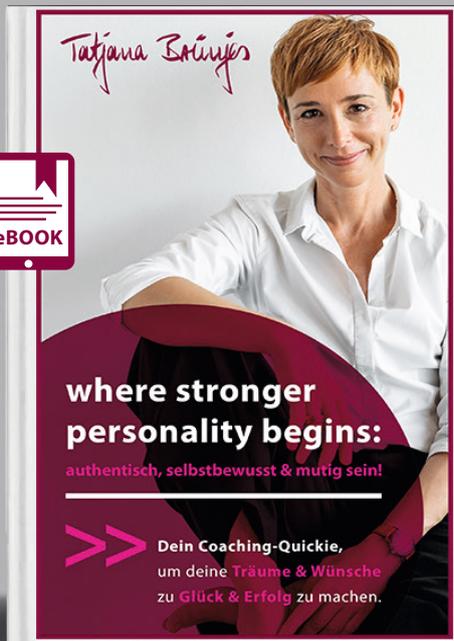
Ich freue mich auf den Austausch mit dir!



**ALLES GUTE FÜR DICH –
DU PACKST DAS!**

Keep calm & stay bold,
deine

Tatjana



Oder lies' **mein Buch** und lass' dich wieder für dich und dein eigenes Leben begeistern!

➤➤ Noch **mehr** über mich findest du hier:
linktr.ee/tatjanabruenjes