



Stress Repair Café®
Ankommen. Aufladen. Alltag meistern.

Neuronale Resilienz

Das ARBEITSBUCH zum Video-Kurs



Das folgende Begleitmaterial zum Videokurs soll dir die inhaltliche Auseinandersetzung erleichtern und dein Lotse sein auf deiner inneren Reise zu mehr Resilienz. Diese Reise ließe sich auch als **Selbst-Coaching** bezeichnen.

„**Arbeits**-Buch“ klingt zunächst einmal nach Anstrengung. Die Beschäftigung mit dir selbst und das Annehmen neuer Gewohnheiten wird dich hin und wieder mit deinem „inneren Schweinehund“ konfrontieren. Manche Selbsterkenntnis ist zunächst auch unbequem. Du wirst aber auch merken, dass mit etwas Übung innere Prozesse anfangen werden sich von alleine zu sortieren. Dann begleitet dich mehr und mehr Leichtigkeit. Diese inneren Prozesse lassen sich nicht planen. Lerne, die Geschenke deines Unterbewusstseins anzunehmen. Lerne, aus einer Beobachtungsperspektive heraus auf die eigene Entwicklung zu sehen. Freue dich über alles, was in die richtige Richtung geht. Das wirst du vor allem fühlen.

Für unser Grundlayout haben wir symbolisch **die Bambuspflanze** gewählt. Bambus hat die 2 ½ fache Zugfestigkeit von Stahl, ist dabei extrem biegsam und kann an nur einem Tag bis zu einem halben Meter wachsen. Bambus ist also geradezu ein pflanzliches Idealbild für Resilienz. Denke daran, wenn du dich an manchen Tagen eher wie eine Mimose fühlen solltest.

Wir wünschen dir alles Gute auf deinem Weg zu mehr innerer Stärke. Gehe den Weg in deinem Tempo. Lasse dich von den eintretenden positiven Effekten überraschen. Vielleicht passiert das ja schneller als du dachtest.

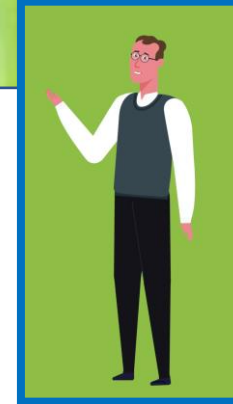
Bernd Werner & Cordula Söffltge



Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Audiodateien dürfen von dir nicht verwendet werden, wenn eines oder mehrere der folgenden Merkmale auf dich zutrifft:

- Du leidest an einer Psychose.
- Dir wäre eine stationäre Behandlung anzuraten.
- Du bist schwer traumatisiert.
- Du hast Suizidgedanken.
- Du leidest an einer stofflichen Suchterkrankung (außer Nikotinsucht).
- Du verspürst die Tendenz, dich selbst oder andere verletzen zu wollen.
- Du leidest an Depressionen.
- Du hast starke Herz-Kreislauf-Beschwerden und bist nicht medikamentös eingestellt.
- Dein behandelnder Arzt oder Therapeut hat dir von Selbsthilfe abgeraten.

Wende dich im Zweifelsfall an deinen behandelnden Arzt oder Therapeuten.



Hinweise zum Aufbau des Buches

Für ein freudvolles Arbeiten mit diesem Buch gibt es folgende Symbole:

Als Einstieg in jedes Kapitel kannst du nochmals den Text des Videos nachlesen.

Diese **Videotexte** sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet, die Schrift dieser Texte ist grau:



Zur Kenntlichmachung **inhaltlicher Ergänzungen** zum Video haben wir „den virtuellen Coach“ gewählt:



Wenn es zu dem Kapitel eine **Audiodatei** gibt, bekommst du meist zusätzliche Hinweise. Das ist dann optisch folgendermaßen kenntlich gemacht:



Die anderen **Übungen** erkennst du an diesem Icon:



Quelle aller Symbole: 123rft.com

Hinweise für dein Selbstcoaching

Dieser Kurs bildet einen Coachingprozess ab. Die Besonderheit: Dich begleitet ein **virtueller Coach**. Du bist dadurch frei in deiner Zeiteinteilung und der Wahl des Ortes. Mache dir aber bewusst: Ein Coachingprozess zielt auf von dir gewollte innere Veränderungen ab. **Dazu musst du die Konsumentenhaltung verlassen.** Im Vordergrund steht nicht, dich gut zu unterhalten. 😊

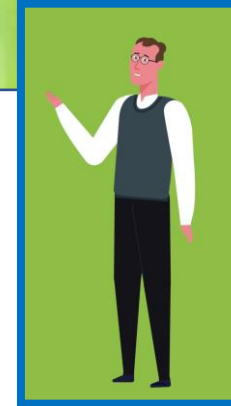
Dein Selbst-Coaching wird unterstützt durch 19 animierte **Kurz-Videos**, einem umfangreichen **Arbeitsbuch** und 12 anspruchsvolle **Audio-Dateien**.

Beginne mit den Videos. Halte dich **bei der Ersterarbeitung** an die Reihenfolge.
Die Inhalte bauen aufeinander auf.

Lies **nach jedem Video** im Arbeitsbuch den zugehörigen Text. Entscheide dann, ob du die vertiefenden Informationen zum Video nutzen möchtest. Nutze anschließend die Analysebögen oder Übungen. Oder höre dir die zugehörigen Audiodateien an. Beachte vorab die Hinweise zu den Audiodateien. Teilweise werden **Techniken der Neurosuggestion oder Selbsthypnose** genutzt. Öffne dich dieser Erfahrung. **Du behältst jederzeit die Kontrolle über dich und den Prozess.** Widme dich erst dann dem nächsten Video.

Du selbst entscheidest, wann, wo und wie intensiv du dich mit den Kursinhalten auseinandersetzen willst. Wähle **kleinere Einheiten**. Sorge für eine ungestörte und ruhige **Umgebung**. Dann können die Übungen und Audiodateien ihre tiefe Wirkung besonders gut entfalten.



Nachdem du dir so einen Gesamtüberblick verschafft hast, kannst du dich wiederholend und vertiefend denjenigen Inhalten widmen, die dich besonders angesprochen haben. Dabei bist du in Auswahl und Reihenfolge frei.



INHALTSVERZEICHNIS

Nr.	Kapitel	Seite
1	Prolog	<u>8</u>
2	Kein Leben ohne Resilienz	<u>9</u>
3	Äußere und innere Rhythmen	<u>15</u>
4	Resilienz als neuronaler Ausgleichsprozess	 <u>20</u>
5	Neuronale Integration	 <u>36</u>
6	Mit dem ANS ins Gleichgewicht	 <u>41</u>
7	Der janusköpfige Vagus-Nerv	 <u>46</u>
8	Die Echsenstrategie	<u>50</u>
9	Eingestimmte Kommunikation	 <u>53</u>
10	Der innere Wächter SAM	 <u>56</u>

INHALTSVERZEICHNIS

Nr.	Kapitel		Seite
11	Das PNI System		60
12	Innere emotionale Klarheit		64
13	Selbstliebe & Selbstwert: Hund oder Katze		67
14	Mitgefühl und Nicht-Nein-Sagen-Können		71
15	Emotionale Verletzbarkeit: Vulnerabilität		78
16	Dem mentalen Dauerlärm entkommen		85
17	Gefangen in der Welt der Glaubenssätze		89
18	Zufriedenheit und Sinn		93
19	Epilog		97