

Monkey-Mind-Hack #16

 AUSFÜHRLICHES INTERVIEW

Wer Zukunftspläne schmiedet, hat keine Zeit für Ängste

Zuversicht – der beste Baustoff für morgen

Martin, Bauingenieur und ehemaliger Unternehmer

Für dieses Buch habe ich engste Freunde und Wegbegleiter gefragt: Wie schafft Ihr es, in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren? Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben selbst – ehrlich, pragmatisch und inspirierend. Sie zeigen, dass es nicht die perfekten Lösungen gibt, sondern ganz individuelle Wege, die uns Stabilität und Sicherheit geben. Möge Martins Geschichte in diesem Interview dich inspirieren, deinen eigenen zu finden!

Optimismus und Resilienz in herausfordernden Zeiten

„Martin, wie bleibst Du angesichts von großen Herausforderungen optimistisch und resilient?“

Ich konzentriere mich auf die Aspekte, die ich beeinflussen kann. Es hilft mir, das große Bild zu verstehen, aber nicht von der überwältigenden Komplexität gelähmt zu werden. Ich glaube, dass kleine positive Handlungen im Alltag – sei es durch Freundlichkeit oder aktives Engagement – große Wellen schlagen können. Außerdem ziehe ich viel Hoffnung aus der Menschheitsgeschichte: Jede Generation hat immense Herausforderungen bewältigt, und auch wir haben die Kraft dazu.

Fokus auf das Beeinflussbare

Das große Bild verstehen, ohne von der Komplexität gelähmt zu werden.

Kleine positive Handlungen

Freundlichkeit und aktives Engagement können große Wellen schlagen.

Hoffnung aus der Geschichte

Jede Generation hat immense Herausforderungen bewältigt – auch wir haben die Kraft dazu.

Coping-Strategie & innere Stabilität

Coping-Strategie

„Was ist Deine Coping-Strategie?“

Meine Coping-Strategie beruht auf einer Kombination aus Struktur und Flexibilität. Ich halte Routinen ein, wie regelmäßige Bewegung, Zeit in der Natur und Achtsamkeitsübungen, aber lasse Raum für spontane Veränderungen.

📄 „Nicht alles wird perfekt sein, aber es gibt immer einen nächsten Schritt.“

Was hält Dich stabil?

„Was hält Dich stabil, wenn alles um Dich herum in Bewegung ist?“

Ein starkes inneres Wertefundament. Ich weiß, was mir wichtig ist – wie Ehrlichkeit, Mitgefühl und Beständigkeit. Selbst wenn äußere Umstände unsicher sind, geben mir diese Werte Halt. Praktisch gesehen helfen mir auch körperliche Routinen wie Sport oder Atemübungen, die mich erden.

- Ehrlichkeit
- Mitgefühl
- Beständigkeit
- Sport & Atemübungen

Glaube, Wachstum und der Umgang mit Negativität

„Woran glaubst Du, und wie trägt dieser Glaube zu Deiner inneren Stärke bei?“

Ich glaube an die Fähigkeit der Menschen, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Dieser Glaube gibt mir die Zuversicht, dass auch in schwierigen Zeiten Wachstum und Veränderung möglich sind. Es erinnert mich daran, dass Herausforderungen oft Chancen in Verkleidung sind.

„Was tust Du, um Dich von Negativität nicht runterziehen zu lassen?“

→ **Bewusste Medienwahl**

Ich wähle bewusst, welchen Medien ich mich aussetze, und beschränke die Zeit für negative Nachrichten.

→ **Lösungsorientiertes Denken**

Ich fokussiere mich auf lösungsorientiertes Denken statt auf Probleme.

→ **Inspirierende soziale Kontakte**

Ich pflege soziale Kontakte, die inspirierend und stärkend wirken.

Das Negative akzeptieren – und dennoch positiv bleiben

„Wie gelingt Dir der Spagat, das Negative zu akzeptieren und dennoch positiv zu bleiben?“

Indem ich das Negative nicht leugne, sondern als Teil der Realität akzeptiere. Gleichzeitig suche ich nach Aspekten, die ich wertschätzen kann, wie z. B. das Lernen aus Fehlern oder die Solidarität, die in Krisen entsteht.



Diese Balance – das Negative anzuerkennen ohne darin zu versinken – ist der Kern von Martins Resilienzansatz.

Was bedeuten „Optimismus“ und „Resilienz“?

„Was bedeuten für Dich ‚Optimismus‘ und ‚Resilienz‘?“

Optimismus

Optimismus bedeutet für mich nicht naiver Positivismus, sondern die Überzeugung, dass es immer Wege gibt, Dinge zu verbessern.

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufzustehen. Ein Beispiel: Nach einer beruflichen Niederlage habe ich mich gefragt:

📄 „Was kann ich daraus lernen?“ – und bin letztlich gestärkt daraus hervorgegangen.

Botschaft, Motto und der erste Schritt zur Positivität

„Welche Botschaft würdest Du Menschen in einer schwierigen Lebensphase geben?“

- ☐ „Es ist okay, sich schlecht zu fühlen. Erlaube Dir diese Phase, aber bleibe nicht darin stecken. Jeder kleine Schritt zählt, und auch das Annehmen von Hilfe ist ein Zeichen von Stärke.“

„Gibt es ein persönliches Motto, das Dich motiviert?“

“ „Was immer geschieht, ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere.“ Dieses Motto erinnert mich daran, dass ich trotz äußerer Umstände die Kontrolle über meine innere Haltung habe. ”

„Was würdest Du jemandem raten, der mehr Positivität und Stärke im Alltag sucht?“

Beginne mit kleinen, konkreten Schritten: ein tägliches Dankbarkeitsritual, ein bewusster Verzicht auf negatives Denken oder eine kleine Tat der Freundlichkeit. Diese Schritte können zu einem positiven Schneeballeffekt führen.

Sofort umsetzbare Übungen für mehr Klarheit

„Gibt es eine kleine, sofort umsetzbare Übung oder Denkweise, die Du empfehlen kannst?“



Die 3-Dinge-Übung

Nimm Dir am Ende jedes Tages **5 Minuten**, um drei Dinge aufzuschreiben, die gut gelaufen sind. Diese Übung hilft, den Fokus auf das Positive zu lenken.



Atmen und benennen

Wenn Du Dich überfordert fühlst, halte inne, nimm **drei tiefe Atemzüge** und benenne bewusst, was Du fühlst. Diese Technik bringt Dich ins Hier und Jetzt und schafft Klarheit.

Soziale Verbindungen, Dankbarkeit & ein Schlüsselerlebnis

„Wie wichtig sind soziale Verbindungen im Kontext von Resilienz?“

Soziale Verbindungen sind essenziell. Sie geben nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch Perspektive. Das Teilen von Gedanken und Gefühlen kann enorm entlastend sein, während positive Beziehungen als Anker dienen.

„Gibt es eine besondere Erinnerung oder ein Schlüsselerlebnis, das Dich gelehrt hat, mit Herausforderungen umzugehen?“

Ja, als ich in einer Phase der Unsicherheit steckte, erinnerte mich ein Freund daran:

„Du hast schon Schlimmeres überstanden.“

Diese einfache Aussage ließ mich innehalten und erkennen, dass ich tatsächlich widerstandsfähiger bin, als ich dachte.

„Welche Rolle spielt Dankbarkeit in Deinem Leben?“

Dankbarkeit ist für mich eine bewusste Praxis. Sie hilft mir, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen, die oft übersehen werden. Es ist eine tägliche Erinnerung daran, dass selbst in schwierigen Zeiten Schönes existiert.

Martins Kernbotschaften auf einen Blick

Die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Interview – kompakt zusammengefasst als Inspiration für deinen eigenen Weg.



Inneres Wertefundament

Ehrlichkeit, Mitgefühl und Beständigkeit geben Halt, wenn äußere Umstände unsicher sind.



Herausforderungen als Chancen

Wachstum und Veränderung sind immer möglich – Herausforderungen sind oft Chancen in Verkleidung.



Soziale Verbindungen als Anker

Positive Beziehungen geben emotionale Unterstützung und Perspektive in schwierigen Zeiten.



Dankbarkeit als Praxis

Täglich drei Dinge aufschreiben, die gut gelaufen sind – ein einfacher Weg zu mehr Positivität.

- 📌 **Martins persönliches Motto:** „Was immer geschieht, ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere.“ – Eine Einladung, den eigenen Weg zu Resilienz und Zuversicht zu finden.