

Mental am Limit

Mental am Limit

So meistern Sie die Kunst des inneren Aufstehens.

Germain Kirsch

Impressum

© 2025 Germain Kirsch, Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 979-8-26475-280-3 (Taschenbuch)

Independently published

Auflage 1

Germain Kirsch

107, route de Fischbach, L-7447 Lintgen, Luxemburg

<https://germain-kirsch.com>, info@germain-kirsch.com

Lektorat: Tanja Spath-Nagazi, Nagazi Übersetzungsbüro, D-66693 Mettlach

Cover & Buchsatz: Katharina Boguslawski, happybusinessmoves.com

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders angegeben – auf alle Geschlechter gleichermaßen.

Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Methoden und Inhalte dienen der persönlichen Weiterentwicklung und der Erweiterung individueller Kompetenzen. Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige heilkundliche Behandlung. Der Autor gibt keine Erfolgsversprechen ab; die Anwendung der Methoden erfolgt in eigener Verantwortung.

Widmung

Für all jene, die mich auf meinem Weg begleitet haben
– mit guten Absichten, ehrlichem Bemühen und doch
ohne zu wissen, was in mir vorging.

Für jene, die mich nicht verstanden haben, weil ich
mich selbst lange nicht verstand.

Für eure Fragen, euer Schweigen, eure Irritation – sie
haben mich auf die Suche geschickt.

Dieses Buch ist auch euch gewidmet. Denn ohne euer
Nichtwissen hätte ich mein eigenes Wissen nie so tief
suchen müssen. Und vielleicht wären wir uns dann nie
wirklich begegnet.

In Dankbarkeit und Versöhnung,
Germain

BONUS

Liebe Leserinnen und Leser,

um den Rahmen dieses Buchs nicht zu sprengen, habe ich weitere Impulse und begleitende Arbeitsblätter mit detaillierten Übungen in einer Toolbox zusammengefasst. Im Laufe des Buchs werde ich die Übungen vorstellen und auf die Toolbox verweisen.

Sie können sie sich auf meiner Website als PDF herunterladen. Folgen Sie diesem Link

<https://germain-kirsch.com/mental-am-limit/toolbox>

oder scannen Sie diesen QR-Code.



Inhalt

Widmung.....	5
Vorwort.....	11
Einleitung: Vom Stolpern und Aufstehen	15
1. Seien Sie nicht der Diener Ihrer Gedanken.....	18
2. Was uns stark macht: Facetten der Resilienz.....	26
2.1 Resilienz – Ein Schlüsselkonzept des Lebens	26
2.2 Resilienz im kulturellen und historischen Kontext.....	30
2.3 Widerstandskraft – mehr als ein Bollwerk.....	34
2.4 Ist Resilienz angeboren oder erlernbar?	35
2.5 Resilienz und der Lebenssinn: Der Schlüssel zu innerer Kohärenz	40
2.6 Resilienz beginnt im Körper	42
2.7 Resilienz im Alltag trainieren: Rituale, Übungen, Routinen	45
2.8 Fallbeispiel: Vom Wissen zur Veränderung	51
2.9 Rückschau und Ausblick	53
3. Von der Defizitorientierung zur Ressourcenaktivierung	57
3.1 Der Blickwechsel als Basis jeder Veränderung	57
3.2 Salutogenese: Die gesundheitsfördernde Perspektive nach Aaron Antonovsky	59
3.3 Die Positive Psychologie: Ressourcen im Fokus.....	62
3.4 Vergebung als innerer Befreiungsprozess	64

3.5 Wenn Verhalten zum Muster wird: Die Macht der Gewohnheit.....	67
3.6 Bedürfnisse: Die Dynamik innerer Antriebe.....	71
4. Innere Ausrichtung: Werte, Ressourcen, Identität	78
4.1 Verankerung Ihrer Werte – Wo stehen Sie?.....	78
4.2 Das Zürcher Ressourcen Modell: Selbstmanagement in der Tiefe	84
4.3 Vom „Warum?“ zum „Wie?“: Schaffung intrinsischer Motivation.....	90
4.4 Identitätsentwicklung und Ressourcenaktivierung.....	96
5. Ressourcen & Stresskompetenz im Alltag.....	100
5.1 Ressourcen als Wegweiser innerer Selbstwirksamkeit	107
5.2 Bedeutung der individuellen Stärken	112
5.3 Die Ebenen und Ursachen von Stress verstehen.....	114
5.4 Die drei Ebenen des Stressmanagements nach Gert Kaluza	124
5.5 Stressbewältigung im modernen Arbeitsumfeld	132
6. Achtsamkeit: Präsenz, Klarheit und Selbstverbindung.....	143
6.1 Achtsamkeit als mentale Einstellung im Alltag.....	143
6.2 Reiz-Raum-(Re-)Aktion.....	145
6.3 Neuropsychologische Grundlagen von Achtsamkeit.....	147
6.4 Einführung in die Welt der Gedanken.....	158

7. Meine Geschichte: Vom Schlosser zum CFO –	
 und zurück zum Menschen	172
Danksagung.....	181
Buchempfehlungen	183
Literaturverzeichnis	185
Über den Autor.....	188

Vorwort

Dieses Buch beginnt an einem Punkt, an dem viele Menschen oft zum Stillstand kommen: an ihrem Limit.

Es ist dieser entscheidende Moment, in dem Sie unsicher sind, ob Sie noch weitermachen können, und dennoch tun Sie es. Es beschreibt die Situation, in der Sie äußerlich funktionieren, obwohl Sie innerlich erschöpft sind. Ein Moment, in dem alles nach außen hin perfekt erscheint, während im Inneren das Chaos herrscht. Der Raum jenseits dieser Grenze ist ein Ort, den wir nur selten freiwillig betreten. Doch gerade dieser Raum führt oft zur ehrlichsten aller Fragen: Wie möchte ich mein Leben leben?

Dieses Buch ist eine Einladung an all jene, die Verantwortung tragen – für sich selbst und für andere. Es richtet sich an Führungskräfte, die große Lasten schultern, sowie an Eltern, Partner und Kollegen, die oft mehr leisten, als sie zugeben möchten. Es ist ein Buch für diejenigen, die stark sein mussten und sich nun fragen, wie es wäre, einfach Mensch zu sein. Wir werden uns auf die innere Grenze zubewegen – eine Linie, hinter der Klarheit zu finden ist. Wir werden über Leistung und Sinn, Bedürfnisse und Selbstfürsorge sprechen, über Stress, Resilienz und das, was uns tatsächlich trägt.

Dieses Buch möchte Sie nicht verändern. Es will Ihnen helfen, zu erkennen, wie viel bereits in Ihnen vorhanden ist. Es wird Sie begleiten – bis an Ihre Grenze und sogar darüber hinaus. Denn manchmal beginnt das Wesentliche genau dort, wo wir denken, nicht mehr weiterzukommen.

In Zeiten wie diesen benötigen wir mehr denn je eine innere Orientierung. Eine Psychologie, die nicht lediglich Symptome behandelt, sondern uns stärkt. Wir brauchen mehr denn je Räume, in denen Verletzlichkeit und Stärke nebeneinander existieren dürfen. Dieses Buch soll ein solcher Raum sein. Möge es Ihnen nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Resonanz geben. Und vielleicht – leise, doch kraftvoll – einen Perspektivwechsel anstoßen.

Mental am Limit- Ein Moment, der alles ändert

Manchmal beginnt es mit einem Zittern in der Stimme.
Mit einem Gedanken, der sich nicht mehr abschütteln lässt.

Mit einem Moment im Büro, im Auto, im Schlafzimmer – ein Moment, in dem plötzlich nichts mehr geht.

So beginnt der Moment am Limit.

Nicht laut. Nicht dramatisch. Sondern leise, aber eindeutig.

Sie spüren: *So geht es nicht mehr weiter. Aber ich weiß auch nicht, wie anders.*

Viele meiner Klienten beschreiben diesen Moment auf ähnliche Weise.

Es ist der Moment, in dem sich der Körper meldet – oft, weil der Verstand zu lange ignoriert wurde.

Es ist der Moment, in dem Sie feststellen: Ich funktioniere noch. Aber ich lebe nicht mehr.

Vielleicht haben Sie sich selbst schon einmal so erlebt.
Vielleicht sind Sie mittendrin.

Vielleicht spüren Sie, dass eine Grenze erreicht ist – die äußere oder die innere.

Und vielleicht haben Sie, wie viele andere, lange geglaubt, dass Sie nur noch ein bisschen mehr „durchhalten“ müssen.

Aber was, wenn genau dieser Moment kein Scheitern ist, sondern ein Signal?

Ein Anhalten, das nicht unterbricht, sondern einlädt?

Was, wenn das, was Sie für Schwäche halten, der Beginn einer tieferen Kraft ist?

Dieses Buch beginnt dort.

Es beginnt mit der Frage:

Was trägt uns wirklich, wenn wir alles weglassen, was wir gelernt haben zu leisten?

Die Antwort ist kein Rezept. Sie ist ein Weg.

Ein Weg durch Zweifel, durch Muster, durch alte Sätze.

Und ein Weg hin zu innerer Klarheit, Verbindung, Selbstverantwortung.

Ein Weg der Resilienz.

Lassen Sie uns gemeinsam dorthin gehen. Schritt für Schritt.

Denn hinter der Grenze beginnt kein Ende, sondern eine neue Haltung.

Einleitung: Vom Stolpern und Aufstehen

Oft beginnt der Prozess der Resilienz im Verborgenen. In jenen flüchtigen Momenten, in denen unser Geist für einen Augenblick innezuhalten scheint, spüren wir die Erschütterung eines Missgeschicks, das uns fast aus der Bahn wirft. Es sind die Momente, in denen zwischen zwei Gedanken eine Essenz aufblitzen kann – im Nachklang eines Rückschlags oder in jener Zeitspanne, in der das Leben schwerer erscheint als sonst. Resilienz, diese schleichende, kaum wahrnehmbare innere Stärke, zeigt sich nicht in spektakulären Heldenataten. Vielmehr wird sie deutlich in dem entschlossenen „Trotzdem“: trotzdem weitermachen, trotzdem Vertrauen haben und trotzdem Gefühle zulassen.

Diese innere Widerstandskraft ist keine unverwundbare Eigenschaft. Sie ist ein dynamischer Prozess der Selbstregulation, ein stetiges Wechselspiel zwischen Anpassung und, ja, manchmal auch dem mutigen Aufbegehren gegen das, was unvermeidlich scheint.

Resilienz zwingt uns nicht dazu, Schmerz und Krisen zu ignorieren. Vielmehr ermutigt sie uns, uns von ihnen berühren zu lassen, ohne daran zu zerbrechen. Es ist die Fähigkeit, innere Brüche zu akzeptieren und Krisen nicht als unangenehme Einschnitte zu betrachten,

sondern als Chancen, gestärkt daraus hervorzugehen [1], [2].

In den letzten Jahren, die von globalen Umwälzungen, kollektiver Unsicherheit und individueller Überforderung geprägt waren, hat sich gezeigt, dass Resilienz mehr ist als bloße Theorie. Sie ist zu einem Überlebensprinzip geworden – nicht nur für unsere Gesellschaft, sondern vor allem für jeden Einzelnen von uns. In einer sich ständig verändernden Welt ist es entscheidend, die innere Stabilität aufrechtzuerhalten, die uns durch Chaos und Wandel trägt.

In diesem Buch wollen wir die unterschiedlichen Facetten der Resilienz näher betrachten. Wir werden den Weg vom ersten Stolpern bis zum bewussten Aufstehen verfolgen und dabei nachvollziehen, wie persönliche Erfahrungen, innere Werte und spezifische Lebensstrategien miteinander verwoben sind. Dabei schlagen wir eine Brücke von der wissenschaftlichen Theorie zur gelebten Praxis und stellen die grundlegende, immer präsente Frage: Was hält uns eigentlich aufrecht?

Möglicherweise entdecken wir dabei mehr als nur Strategien zur Bewältigung von Stress. Vielleicht finden wir eine ganzheitliche Haltung, die uns lehrt, im Chaos nicht den Halt zu verlieren, im Schmerz das Herz zu bewahren und in der ständigen Veränderung uns

selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Es geht darum, den Mut zu fassen, immer wieder aufzustehen – getragen von der Überzeugung, dass aus jedem Stolpern, aus jedem Rückfall die Chance erwächst, neu zu beginnen.

Willkommen in der Kunst des inneren Aufstehens – einer, die mit kleinem, tiefem Innehalten beginnt und uns Schritt für Schritt zu einem Leben führt, das trotz aller Herausforderungen von innerer Stärke und Klarheit geprägt ist.

1. Seien Sie nicht der Diener Ihrer Gedanken

Stress und die „dunklen“ Gefühle – Angst, Traurigkeit, Scham – und dazu die zähen Gedankenschleifen: Sie fallen nicht einfach vom Himmel in unseren Kopf. Wir produzieren jeden Tag Tausende Gedanken; die meisten ziehen weiter wie Züge am Horizont. Manche aber bleiben am Bahnsteig stehen, weil wir ihnen Bedeutung geben. Aus kurzen Gedanken werden dann Ketten – endlose Grübeleien. Wir kauen sie durch wie ein Hund seinen Knochen oder kratzen daran wie an einem Mückenstich: Wir wissen, dass es brennt, tun es aber trotzdem.

Die entscheidende Frage ist selten: *Was denke ich genau?* Häufiger ist sie: *Wie gehe ich mit dem um, was ich denke und fühle?* Klassische kognitive Arbeit richtet den Blick auf den Inhalt: Auslöser → fehlerhafte Gedanken → schmerzliche Emotionen. Sie stellt gute Fragen, rückt überzogene Annahmen zurecht, prüft Belege. Das hilft – oft zumindest. Und doch: Viele dysfunktionale Muster sind alt, hartnäckig und melden sich wieder.

Darum drehe ich die Lampe: Nicht die Partitur ist das Problem, sondern das Taktgefühl. Im Kopf läuft ein Betriebssystem, das Prozesse steuert: Aufmerksamkeitslenkung, Bewertung, Grübelstart, Grübelstopp. Wenn

dieses System im Dauer-Überwachen-und-Beschützen-Modus hängt, überreagiert es – egal, welche „Datei“ (Gedanke) gerade geöffnet ist. Erfolgreiche Selbstregulation bedeutet: Prozesse optimieren, nicht jede einzelne „Datei“ reparieren. Und genau hier beginnt Führung – nicht über andere, sondern über sich selbst.

Wichtig ist auch: Weder Stress noch sogenannte „negative“ Emotionen sind Feinde. Richtig dosierter Stress hält uns wach und handlungsfähig. Angst warnt, Traurigkeit bindet, Wut schützt, Scham reguliert unser Miteinander. Belastend wird es, wenn wir überreagieren: zu viel Aufmerksamkeit, zu viel Vermeidung, zu viel innerer Kampf. Nicht der Funke ist das Problem, sondern das Benzin, das wir nachgießen.

Wie gehen Sie stattdessen vor? Indem Sie nicht Diener Ihrer Gedanken sind, sondern die Leitung übernehmen. Sie bestimmen Zeit, Ort und Rahmen – genauso wie eine erfahrene Führungskraft Gespräche strukturiert. Drei einfache Bausteine tragen weit:

1. Erkennen und etikettieren

Sobald ein Sorgenpaket anklopft, markieren Sie es innerlich: „Aha, ein Problem.“ Dieses kleine Etikett stoppt den Autopiloten. Wenn es hilft, geben Sie der Sorge einen albernen Namen. Humor schafft Abstand und nimmt ihr den großen Auftritt.

2. Sortieren

Zwei Fragen genügen: *Schwerwiegend oder nicht?* (Besteht jetzt reale Gefahr für Leib und Leben? Meist nein.) *Nützlich oder nicht?* (Ergibt sich kurzfristig eine konkrete Handlung im Sinne eigener Werte?) Vollen Fokus verdient nur, was schwerwiegend ist und/oder zu konkretem Handeln führt. Alles andere darf warten.

3. Terminieren und loslassen

Geben Sie der Sorge einen Termin – nicht heute, sondern morgen oder später, 10 bis 15 Minuten, mit Timer. Nicht kurz vor dem Schlaf. In diesem „Sorgenfenster“ arbeiten Sie wie in einer Kurzbesprechung: Liste, nächste Schritte, nächster Check. Wenn die Zeit um ist, ist sie um. Neuer Termin, fertig. Dazwischen lassen Sie das Thema ziehen – wie einen Ballon, den Sie nicht zerdrücken, sondern fliegen lassen. Er ist noch da, aber nicht mehr direkt vor der Nase.

Das ist keine Vermeidung, sondern Führung. Sie setzen Grenzen, damit Ihr innerer Task Manager nicht dauerhaft auf hundert Prozent läuft. Abstand und Schlaf bringen Perspektive; Lösungen werden realistischer. Und ja: Dauergrübeln ist oft eine alte Gewohnheit. Erwarten Sie keine Magie über Nacht. Veränderung ist