

Christina Cornick/Sebastian Mauritz

Sinn: Über Leben in Krisen

Dein Workbook für
seelische Resilienz



Leise und kraftvoll zugleich. Immer da, doch scheinbar oft zu unsichtbar. Lachend und weinend – in der Polarität zu finden. Existenziell und überlebenswichtig. Ein unsichtbarer Takt, der das Leben bejaht. Ein Puls, der die Lebendigkeit schenkt, nach der sich unsere Seele so sehr sehnt. Sinn fängt uns in Krisen auf, motiviert zu (höheren) Zielen und Taten und lässt Augen (wieder) leuchten. Es lohnt sich, auf Spurensuche zu gehen ...

Wofür? Finde es heraus!

Hintergrundinformation

„Seelische Resilienz“

Fakt ist: Die Zahlen psychischer Belastungen und Zukunftsängste steigen weiter an und Faktoren wie Zuversicht und emotionale Bindung nehmen ab (siehe u. a. Gesundheitsreporte der Krankenkassen; Gallup-Engagement Index, 2023). Dazu sind laut der internationalen Sinnforschung Sinnkrisen immer mehr in der jungen Generation zu verzeichnen (Schnell, 2020). Ein gestörtes Kohärenzgefühl und Druck nach ständiger Selbstoptimierung tragen dazu bei, dass Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren. Diese Entwicklung erleben wir auch zunehmend im Coaching und Training. Umso wichtiger ist es für uns im Kontext der angewandten Resilienz, Strategien und Modelle zu entwickeln, die dabei helfen, mit Ungewissheiten umzugehen und die Verbindung (wieder-)herzustellen. Mit wem oder was wir uns verbunden fühlen, zeigt sich in unserer seelischen Resilienz.

Die seelische Resilienz („Seelienz®“ nach Comnick u. Mauritz, 2022) beschreibt kurz gesagt die Fähigkeit, in (schweren) Krisen loszulassen und zu vertrauen. Vertrauen in die Ursprungsressourcen, in die Gemeinschaft und auf die Sinnhaftigkeit des Lebens. Dafür richten wir den Blick auf die Aspekte, die uns in der lauten Welt wieder in die Stille führen und Kraft für den Umgang mit Stress und Krisen geben.

Im Modell „**Vier Arten individueller Resilienz**“ (nach Mauritz, van der Linde, Comnick, Langwara 2023) der Resilienz Akademie Göttingen unterscheiden wir die seelische vor allem von der mentalen Resilienz, die für die „kognitive Flexibilität“ steht. Im Vergleich dazu heben wir – im Sinne der Seele – die Schutzfaktoren hervor, die wir nicht gleich kognitiv greifen, sondern vielmehr erfahren können. Dazu zählen unsere „Seelienz®-Faktoren“:

- **Sinn** als Auffangnetz in schweren Krisen und wahrer „Gesundheitsbooster“,
- **Intuition** – zurück zum „leisen Flüstern der Seele“,
- **Spiritualität** – unter Einbeziehung transzendenter Elemente,
- **Vision** – für mehr Leichtigkeit und Zukunftsvorfreude.

Das Buch „**Sinn: Über Leben in Krisen. Dein Workbook für seelische Resilienz**“ ist ein Ausschnitt und konzentriert sich auf den Schutzfaktor Sinn.

In der Resilienz Akademie Göttingen bietet Frau Comnick regelmäßige Seminare und Supervisionen zur seelischen Resilienz an. Hier nähern wir uns Kernthemen mit Wissens- und Anwendungstraining für den Transfer in die Praxis. Die Seminare richten sich an Personen, die sich tiefergehend mit Resilienz beschäftigen möchten; einen Rahmen wünschen, um Sinnfragen zu begegnen und sich für Themen der Transzendenz interessieren.

Das Modell „Vier Arten individueller Resilienz“

Mit dem Ziel, einen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu leisten und Resilienz für die Praxis greifbarer zu machen, entwickelten wir in der Resilienz Akademie das Modell der „Vier Arten individueller Resilienz“ (Mauritz, van der Linde, Langwara u. Cornick, 2023).

Hier ist die seelische Resilienz quasi „zu Hause“. Auf Grundlage aktueller Forschungserkenntnisse richten wir einen differenzierten Blick auf Resilienz und leiten Strategien und Handlungsempfehlungen für die Praxis ab. Die vier Arten individueller Resilienz bieten einen strukturierten Ansatz zur Stärkung der psychischen und physischen Ebene in der angewandten Resilienz:

- körperliche Resilienz,
- emotionale Resilienz,
- mentale Resilienz,
- seelische Resilienz.

Das Ziel dieser Differenzierung verschiedener Resilienzarten liegt darin, sowohl der Komplexität des Themas gerecht zu werden als auch die Verbindung und das Zusammenspiel unterschiedlicher Wirkmechanismen im menschlichen Erleben sichtbar zu machen. Unser Modell vereint daher eine klare Struktur mit einer ganzheitlichen Perspektive, um die angewandte Resilienz greifbar zu machen.

Besonders wichtig ist uns dabei der praxisnahe Nutzen im Alltag – daher der Fokus auf angewandte Resilienz. Das Modell soll eine konkrete Unterstützung für Fachkräfte wie Therapeut:innen, Coaches, Trainer:innen und Berater:innen bieten, aber auch für Privatpersonen, Führungskräfte und Teamleitungen von praktischem Wert sein. Es dient als Orientierungshilfe, um Resilienz gezielt zu stärken, Herausforderungen strukturierter zu erfassen und effektivere Lösungswege zu finden.

Im Buch erwartet dich ...

... eine theoretische Einführung und ein lebendiger Praxisteil. Dieser ist unterteilt in drei zentrale Resilienzpraktiken, um deine individuellen Sinnquellen (wieder-) zu entdecken:

1. Erspüren: Es beginnt mit der feinen Wahrnehmung von Impulsen und Signalen, die uns innerlich und äußerlich erreichen und auf Sinn in unserem Leben hinweisen (Selbstwahrnehmung).
2. Erkennen: Durch Reflexion und Wissenserweiterung entsteht Klarheit und Fokussierung auf die wirklich wichtigen Aspekte in unserem Leben. Wir schaffen Raum für innere Weisheiten, erkennen Muster, verstehen Hintergründe und können Impulse in einen größeren Zusammenhang setzen (Selbstreflexion).
3. Erleben: Die konkrete Umsetzung und Integration in den Alltag führt zur Entfaltung von Sinn in unserem Leben. Durch neue Wege und Perspektiven entsteht Inspiration und neue Ideen. Das „Wofür“ wird hier lebendig. (Selbstwirksamkeit).

Christina Comnick (M. A.)
Projektleitung Seelische Resilienz
info@christinacomnick.de

Sebastian Mauritz (M. A.)
Leitung der Resilienz Akademie
info@sebastianmauritz.de

Bei Fragen melden Sie sich/ melde dich jederzeit gerne!
www.Seelische-Resilienz.de

Weiterführende Informationen unter:
<https://www.resilienz-akademie.com/sinn-ueber-leben-in-krisen-comnick-mauritz/>

