

DIE SICHTWEISEN

Wenn das Leben *anders kommt*

Wie wir uns selbst wiederfinden, wenn Gewissheiten bröckeln

Das Resilienz-Arbeitsbuch — dein Weg vom Bruch zum Comeback

Michael Nierentz

Psychologischer Berater · Resilienz- und Veränderungscoach
diesichtweisen.de

IMPRESSUM

Wenn das Leben anders kommt

Wie wir uns selbst wiederfinden, wenn Gewissheiten bröckeln

Das Resilienz-Arbeitsbuch

Michael Nierentz

1. Auflage 2026

© 2026 Michael Nierentz, Saarland

Alle Rechte vorbehalten.

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

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Verantwortlich für den Inhalt und Kontakt:

Michael Nierentz · Die Sichtweisen

m.nierentz@diesichtweisen.de · diesichtweisen.de

Verlag und Herstellung: Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-7314-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Information und Selbstreflexion. Es ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychologische Beratung oder Behandlung. **Wenn du dich in einer seelischen Krise befindest oder unter anhaltenden Belastungen leidest, wende dich bitte an eine Ärztin oder einen Arzt, an eine psychotherapeutische Fachperson oder an eine Beratungsstelle.**

In akuten Notlagen erreichst du in Deutschland rund um die Uhr und kostenfrei die **TelefonSeelsorge unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222**. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der beschriebenen Übungen entstehen.

Vorwort — Bevor du beginnst

Es gibt Momente im Leben, in denen wir spüren, dass etwas endet, ohne dass das Neue schon begonnen hat. Augenblicke, in denen wir uns selbst nicht mehr ganz erkennen. In denen das, was uns getragen hat, bröckelt – leise, aber unübersehbar.

Veränderung im Kleinen begegnet uns täglich – ein neues Gesicht hinter der Ladentheke, ein verschobener Busfahrplan, eine Nachricht, die wir nur streifen. Sie berührt uns kaum, sie zieht vorbei. Von dieser Art Veränderung handelt dieses Buch nicht.

Es handelt von der *tiefgreifenden* Veränderung – jener, die unser Selbstbild trifft, unsere Sicherheiten erschüttert und das Leben berührt, das wir kannten. Und gerade sie kommt selten als lauter Einschnitt. Oft beginnt sie mit einem Gefühl, das wir lange ignoriert haben. Mit einer Müdigkeit, die nicht verschwindet. Mit einem Gedanken, der sich wiederholt. Mit einem Satz, den wir nicht mehr wegschieben können: „*So kann es nicht weitergehen.*“

Wenn das Leben anders kommt, verlieren wir nicht nur äußere Sicherheiten. Wir verlieren innere Orientierung. Wir verlieren das Bild, das wir von uns hatten. Und wir verlieren die Gewissheit, dass wir wissen, wie unser Leben funktioniert.

Dieses Buch ist für genau diese Momente geschrieben. Für die Zeit, in der nichts sicher ist. Für die Phase, in der wir uns fragen, wer wir sind, wenn das Alte nicht mehr trägt. Für Menschen, über die das Leben plötzlich hereinbricht – ein Verlust, ein Bruch, eine Nachricht, die alles verändert, ohne dass sie es gewollt haben. Und für Menschen, die spüren, dass etwas in ihnen nach Veränderung ruft, auch wenn sie noch nicht wissen, wohin. Ob du den Wandel gewählt hast oder ob er dich getroffen hat – dieses Buch ist für dich.

Ich begleite dich durch die inneren Landschaften des Wandels: durch den Bruch, durch den Sturm, durch den Zwischenraum, durch die Suche nach Orientierung, durch den Aufbau eines neuen Fundaments, bis hin zu dem Moment, in dem du merkst: Du bist nicht verloren. Du bist unterwegs.

Veränderung ist kein Projekt. Sie ist ein Weg. Und dieser Weg beginnt nicht mit Stärke, sondern mit Ehrlichkeit. Mit dem Mut, hinzusehen. Mit der Bereitschaft, sich selbst wiederzufinden.

Einleitung — Warum dieses Buch jetzt wichtig ist

Es gibt Momente im Leben, in denen wir nicht mehr weitermachen können wie bisher. Nicht, weil wir nicht wollen. Sondern weil etwas in uns sagt: *So geht es nicht weiter*. Manchmal ist es eine Krise, die uns dazu zwingt. Manchmal ein schleichender Verlust von Kraft. Manchmal ein Gefühl, das wir lange ignoriert haben und das plötzlich laut wird.

Für genau diese Momente gibt es ein Wort: Resilienz. Gemeint ist die Kraft, schwere Zeiten zu überstehen, ohne an ihnen zu zerbrechen – und manchmal sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Nur: Was das wirklich bedeutet, wissen die wenigsten.

Viele Menschen glauben, Resilienz bedeute, stark zu sein, durchzuhalten, nicht zu wanken. Doch das ist ein Missverständnis. Resilienz ist nicht Härte. Resilienz ist Beweglichkeit – die Fähigkeit, sich selbst zu kennen, sich selbst zu führen und sich selbst wiederzufinden, wenn das Leben anders kommt, als wir es geplant hatten.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der schnelle Lösungen verspricht, und kein Motivationsbuch, das dir einredet, du müsstest nur positiv denken. Es ist ein Weg – ein Weg, der auf gesicherter Forschung beruht: aus der Neurobiologie, der Psychotherapie, der Emotionsforschung, der Motivationspsychologie. Ein Weg, der zeigt, wie Menschen Krisen überstehen und stärker daraus hervorgehen.

Dieses Buch führt dich durch fünf Schritte:

- **Mich kennen** – der ehrliche Anfang
- **Gedanken umprogrammieren** – den inneren Kommentar verändern
- **Emotionen navigieren** – den Sturm bändigen
- **In Bewegung kommen** – vom Stillstand zur Aktion
- **Mein neues Fundament** – dauerhaft stärker werden

Jedes Kapitel baut auf dem vorherigen auf. Jede Übung ist ein Baustein. Jede Reflexion ist ein Spiegel.

Du wirst merken: Veränderung beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im ehrlichen Blick auf dich selbst. Sie entsteht, wenn Denken, Fühlen, Wollen und Handeln in dieselbe Richtung zeigen. Sie wächst, wenn du kleine Schritte machst, die du nicht mehr aufschiebst. Und sie wird dauerhaft, wenn du ein Fundament baust, das dich trägt – auch dann, wenn der nächste Rückschritt kommt.

Du musst dafür nicht perfekt sein. Du musst dafür nicht stark sein. Du musst nur bereit sein, ehrlich hinzuschauen. Du bist nicht am Anfang. Du bist mittendrin. Und du hast mehr Kraft, als du glaubst.

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Es will nicht nur gelesen, sondern benutzt werden. Es lebt von deinen Antworten, deinen Notizen, deinen ehrlichen Sätzen auf den Schreiblinien. Jede Methode ist gleich aufgebaut, damit du dich schnell zurechtfindest.

SO IST JEDE METHODE AUFGEBAUT

1. **Was das ist – und wie es funktioniert.** Zuerst erkläre ich dir jede Methode: was sie ist, wie sie wirkt und – an einem kleinen Beispiel – wie sie im Alltag aussieht.
2. **Hintergrund.** Eine kurze Einordnung: welche Forschung dahintersteht und warum das funktioniert.
3. **Die Übung.** Der konkrete Ablauf, Schritt für Schritt.
4. **Deine Schreibfläche & Reflexion.** Raum, um deine Antworten festzuhalten – und ein paar Fragen, die nachwirken.

HINTERGRUND — WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Warum das Aufschreiben so viel verändert

Wissen allein verändert nichts. Die Motivationsforschung ist hier eindeutig: Menschen setzen Vorsätze deutlich häufiger um, wenn sie sie *aufschreiben*, konkretisieren und mit einem festen Zeitpunkt verbinden. Das Schreiben zwingt den vagen Gedanken in eine klare Form – und was klar ist, lässt sich tun.

DREI VEREINBARUNGEN MIT DIR SELBST

1. **Ehrlichkeit vor Schönheit.** Niemand liest deine Antworten außer dir. Schreib, was wahr ist – nicht, was gut klingt.
2. **Ein Schritt genügt.** Ein Kapitel pro Woche ist ein guter Takt. Ein Werkzeug, das du wirklich anwendest, ist mehr wert als fünf, die du nur liest.

3. Wiederkehren ist erlaubt. Komm zu den Übungen zurück, wann immer das Leben dich schüttelt.

Du brauchst nur wenig: dieses Buch, einen Stift und – von Zeit zu Zeit – zwanzig ungestörte Minuten.

LEG DIR EIN NOTIZBUCH DAZU

Zu jeder Übung gehört eine Reflexionsseite mit Platz zum Schreiben. Manchmal aber kommt mehr, als dort hinpasst – ein Gedanke, eine Erinnerung, ein ganzer Absatz. Halte dir deshalb bei jeder Übung zusätzlich einen Block und einen Stift bereit und schreibe auf, was gerade in dir auftaucht, solange es frisch ist. Was du heute nicht festhältst, ist beim nächsten Mal oft nicht mehr so präsent.

Ein Hinweis zur Reihenfolge. Zuerst kommt *die Landkarte deines Weges* – die sieben inneren Bewegungen des Wandels. Sie ist der Überblick: das Gefühl für die Reise, bevor die Arbeit beginnt. Danach folgen die fünf Arbeitskapitel: das Handwerk, mit dem du diesen Weg tatsächlich gehst.

Die Landkarte — Die sieben

Bewegungen des Wandels

Der rote Faden dieses Buches ist eine innere Bewegung: **vom Verlust der alten Gewissheit hin zur Entstehung einer neuen Identität.** Er beginnt im Bruch, führt durch den Sturm, öffnet den Zwischenraum, schafft Orientierung, baut ein Fundament, formt einen neuen Weg – und mündet in ein leises, klares Comeback. Bevor du zu arbeiten beginnst, geh diesen Weg einmal in Gedanken ab.

1 · Der Bruch — Wenn das Leben anders kommt

Der Moment, in dem das Leben anders kommt, ist selten laut. Er beginnt oft mit einem Satz, der sich leise in den Alltag schiebt: „So hatte ich mir das nicht vorgestellt.“ Ein Riss in der inneren Ordnung, die uns bisher getragen hat. Dieser erste Bruch ist kein Fehler. Er ist der Beginn eines Weges, den wir nicht gewählt haben, aber gehen müssen.

2 · Der Sturm — Emotionen navigieren

Wenn Veränderung kommt, kommt sie selten allein. Sie bringt Angst, Wut, Traurigkeit, Leere. Diese Gefühle sind keine Schwäche – sie sind Boten. Angst zeigt, dass wir Halt suchen. Wut zeigt, dass etwas nicht stimmt. Traurigkeit zeigt, dass wir etwas verlieren. Emotionen sind kein Chaos. Sie sind Energie.

3 · Der Zwischenraum — Die Zeit, in der nichts sicher ist

Zwischenräume sind die Phasen zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“. Nichts ist sicher, nichts ist klar. Es fühlt sich wie Stillstand an – und ist doch ein Übergang, in dem sich Identität neu ordnet. Der

Zwischenraum verlangt Geduld, Aushalten, Vertrauen. In dieser Phase entsteht das Neue, leise, im Hintergrund.

4 • Der Kompass — Verantwortung, Kontrolle, Herausforderung

Veränderung braucht Orientierung. Verantwortung fragt: Was liegt wirklich in meiner Hand? Kontrolle fragt: Was kann ich beeinflussen – und was nicht? Herausforderung fragt: Wo beginnt mein Wachstum? Der Kompass zeigt keine Abkürzung. Aber er zeigt Richtung. Und Richtung ist genug, um weiterzugehen.

5 • Das Fundament — Dauerhaft stärker werden

Stärke entsteht nicht durch Härte, sondern durch Klarheit, Wiederholung und Selbstmitgefühl. Ein neues Fundament baut sich langsam: durch Routinen, die tragen, durch Gedanken, die ordnen, durch Entscheidungen, die stabilisieren. Resilienz ist keine Technik. Sie ist eine Haltung.

6 • Die Integration — Mein Weg

Veränderung wird erst real, wenn sie gelebt wird. Integration heißt: das Alte würdigen, das Neue annehmen, beides verbinden. Identität ist kein starres Konzept. Sie ist beweglich, formbar, lebendig. Neubeginn ist kein Start – er ist eine Fortsetzung.

7 • Das Comeback — Dein Comeback beginnt jetzt

Ein Comeback bedeutet nicht, zurückzukehren. Es bedeutet, weiterzugehen – mit einer neuen Haltung, einer neuen Klarheit, einer neuen Stärke. Du hast gelernt, was Veränderung mit dir macht. Jetzt beginnt dein Comeback. Leise, klar, ohne Druck.

Der rote Faden in einem Satz. *Dieses Buch führt dich vom Verlust der alten Gewissheit über die Navigation der inneren Landschaften hin zu einem neuen Selbst – das nicht stärker ist, weil es unverwundbar wäre, sondern weil es verstanden hat, wie Veränderung wirklich funktioniert.*

SCHRITT 1

Mich kennen — Der ehrliche Anfang

Es gibt einen Moment in jeder Krise, der uns zwingt, stehenzubleiben – nicht, weil wir es wollen, sondern weil wir nicht mehr anders können. Der Körper wird langsamer, der Kopf lauter, die Gefühle unruhiger. Und genau dort beginnt Veränderung – nicht im Handeln, nicht im Denken, sondern im ehrlichen Blick auf uns selbst.

Viele Menschen versuchen, Krisen mit Logik zu lösen. Sie analysieren, planen, optimieren. Doch die Forschung zeigt etwas anderes: **Veränderung beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Kontakt mit sich selbst.** Der Neurobiologe **Gerhard Roth** beschreibt es so: Bevor wir etwas verändern können, müssen wir verstehen, was in uns gerade aktiv ist.

1.1 Warum Veränderung nicht im Kopf beginnt

Der Boden, auf dem alles andere steht

Wenn wir über Resilienz sprechen, denken viele an Stärke, an Durchhalten, an das vertraute „Ich schaffe das schon“. Doch echte Resilienz beginnt nicht mit Stärke, sondern mit Selbstwahrnehmung – mit der Fähigkeit zu erkennen: Was fühle ich wirklich? Was denke ich über mich? Was trage ich bereits in mir? Was hat mich bisher getragen? Und: Wo stehe ich – nicht dort, wo ich stehen sollte?

Die meisten Menschen überspringen diesen Schritt. Sie wollen sofort Lösungen, sofort Bewegung. Doch ohne Selbstwahrnehmung ist jede Veränderung wie ein Haus ohne Fundament. Die vier Übungen dieses Kapitels bauen genau dieses Fundament.

HINTERGRUND — WAS DIE FORSCHUNG SAGT

Selbstwahrnehmung geht der Steuerung voraus

Unser Gehirn verarbeitet Emotionen zuerst in tiefer liegenden, schnell reagierenden Zentren – lange bevor der bewusste, sprachfähige Teil beteiligt ist. Solange wir nicht bemerken, was in uns aktiv ist, steuert es uns unbemerkt. Erst die Wahrnehmung schafft die Lücke, in der Wahl möglich wird. Man kann nur führen, was man sieht.

DIE SICHTWEISEN

Ende der Leseprobe

Wenn das Leben anders kommt

Das vollständige Resilienz-Arbeitsbuch: in fünf Schritten
von der Krise zurück zu Klarheit, Kraft und einem neuen
Fundament.

ISBN 978-3-6963-7314-6

Erhältlich im Buchhandel und online

diesichtweisen.de