

Sonja Katrina
Brauner



Resilienz

Wochenplaner

Wurzeln stärken, entwickeln und fördern



e
dition
riedenburg

Der **Resilienz Wochenplaner** für noch mehr psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag von Psychotherapeutin Sonja Katrina Brauner bietet die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben voller Gelassenheit und Lebensfreude.

In **52 einfachen Übungen** führt Sonja als erfahrener Coach ein ganzes Jahr lang durch den eigenen Körper und die in ihm wohnende Psyche – hin zu einer besonders positiven Selbstwahrnehmung und einem intakten Selbstbild. Zweifel weichen schönen Empfindungen und überlagerte Sinneswahrnehmungen werden neu entdeckt.

Mit **52 übersichtlichen Resilienz-Wochen** zum Eintragen persönlicher Ziele.



Sonja Katrina Brauner hat süddeutsche und südamerikanische Wurzeln. Die Psychotherapeutin, Autorin („Geniale Resilienz“) und Mutter zweier Söhne arbeitet in Wien und betreibt dort die *Praxis traumArt* für Psychotherapie, Supervision und Coaching. Seit über 30 Jahren begleitet sie Menschen

in herausfordernden Situationen auf der Suche nach guten und innovativen Lösungen. Die für tägliche Resilienz erforderliche Stärkung des Selbstbewusstseins erreicht sie unter anderem durch eine gefühlsstabilisierende Herzensbildung und einen optimistisch geprägten Handlungsspielraum.



9 783990 820544

ISBN 978-3-99082-054-4

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Wertvolle
Telefonnummern

Familie

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Freunde

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Freizeit / Hobby

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Polizei.....
Feuerwehr.....
Hausarzt.....
Rettung.....

.....
.....
.....
.....
.....

Glücklich und erfolgreich mit genialer Resilienz!

Mein Wochenplaner

Dieser Wochenplaner begleitet Sie durch schöne und turbulente Zeiten, durch Herausforderungen und Glücksmomente, durch den Alltag und das Abenteuer.

Jede Woche finden Sie Gedanken, Impulse und Anregungen für ein gutes Leben – und Bäume, die auf farbige Wurzeln, Äste und Blätter warten.

Resilienz entwickelt sich durch viele gute Augenblicke, Empfindungen und Erlebnisse.

Jede Zelle unseres Körpers ist beständig in Bewegung. Neues kann entwickelt, Altes verändert und Zukünftiges gut vorbereitet und neu erschaffen werden.

Dieses Buch verweilt bei unterschiedlichen Themenschwerpunkten, die gleichzeitig, nacheinander, immer wieder oder einmalig Anregungen für die Stärkung unserer Widerstandskraft bieten.

*Viel Spaß beim Lesen
und Bearbeiten Ihrer
Resilienzbausteine!*

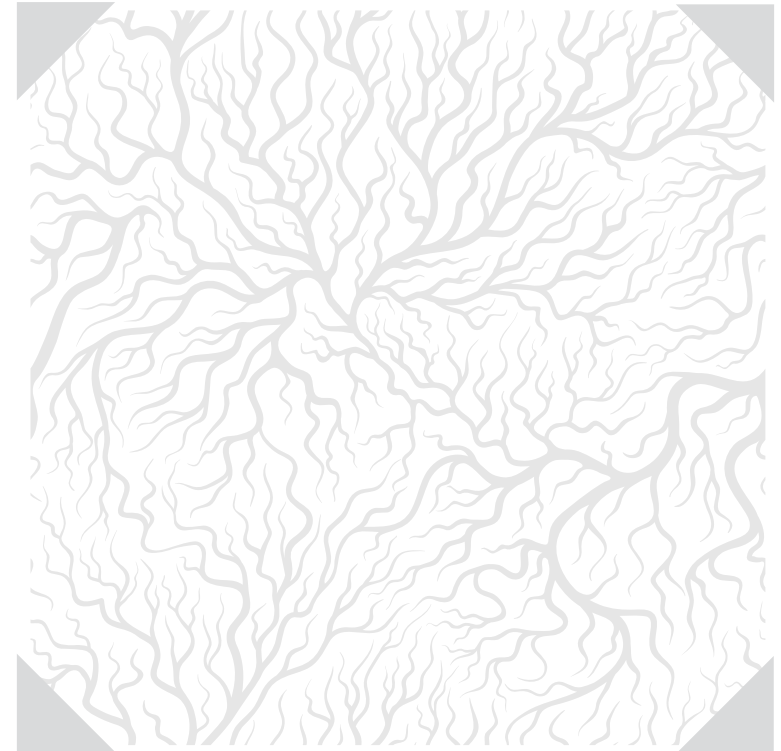


Platz für ein Foto, das mir
während der nächsten

52 Wochen

besonders viel Kraft gibt

von mir und meinen liebsten Menschen, mit Hobbys,
Kraftquellen, meinen größten Erfolgen, in meiner besten Zeit ...



Das bin ich

Mein Stammbaum

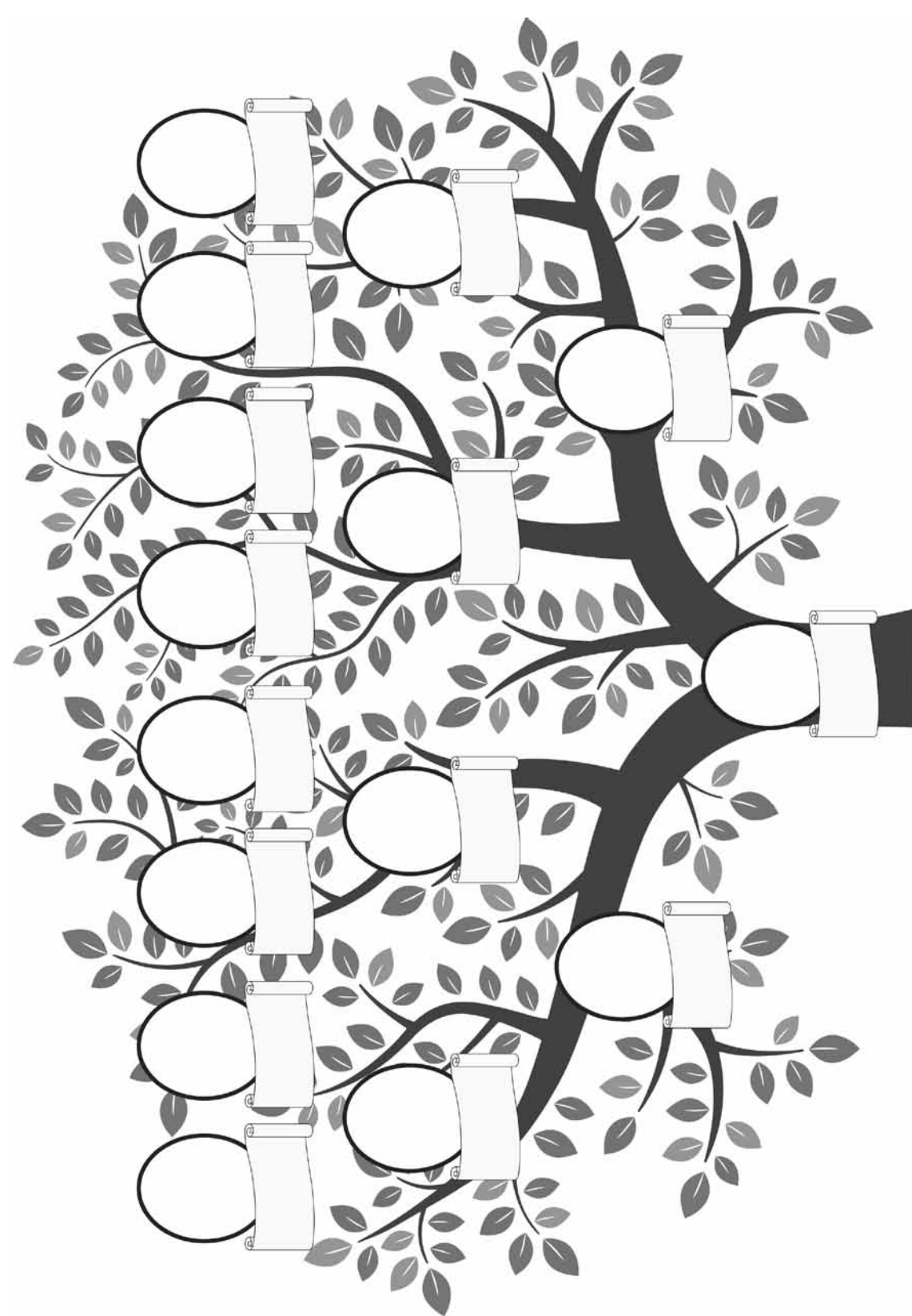
Der unterste Platz im Stammbaum ist immer für Sie. Bitte schreiben Sie Ihren Namen und Ihr Geburtsdatum hinein.

Die beiden darüberliegenden Kästchen auf der linken und rechten Astgabel sind für Ihre Eltern reserviert. Ebenso bitte deren Namen und Geburtsdatum eintragen.

Die wieder davon abgehenden Kästchen sind Ihre Großeltern, die Sie bitte auch namentlich und mit Geburts- und ggf. Sterbedatum einzeichnen.

Darüber finden Sie wieder deren Eltern, Ihre Urgroßeltern. Selbstverständlich kann der Stammbaum über weitere Generationen erweitert werden.

*Begeben Sie sich auf
Forschungsreise zu
Ihren Ahnen.*



Das sind wir

Meine Herkunftsfamilien

Nach den formalen Eintragungen geht es nun um die inhaltlichen Beschreibungen.

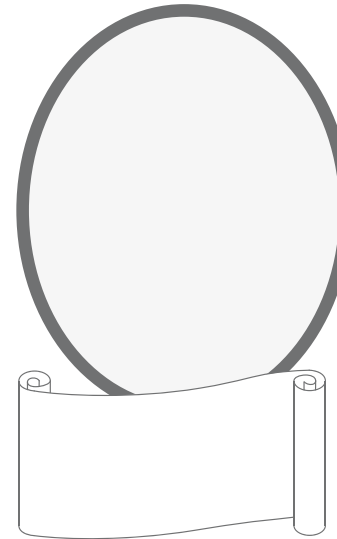
Beginnen Sie zuerst mit den Ressourcen.

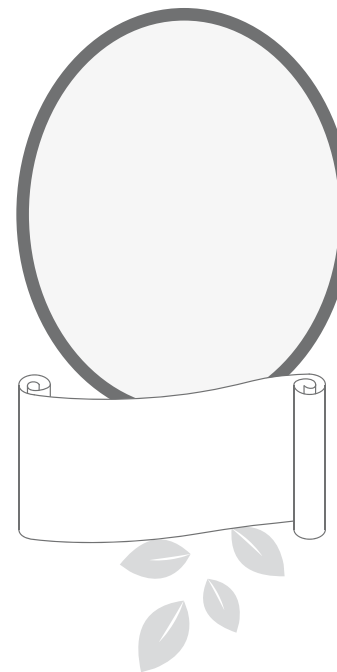
Wie sah der Körper dieser Person aus, welche Talente und Begabungen hatte der Mensch?

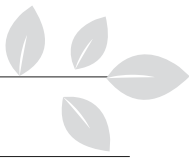
Welche guten Dinge hat er/sie in seinem/ihrem Leben bewirkt?

Wenn Sie die Familienangehörigen nicht gekannt haben, welche Erzählungen gab es über sie?

*Sichten Sie
Archivmaterial und
Fotos bei Bedarf.*

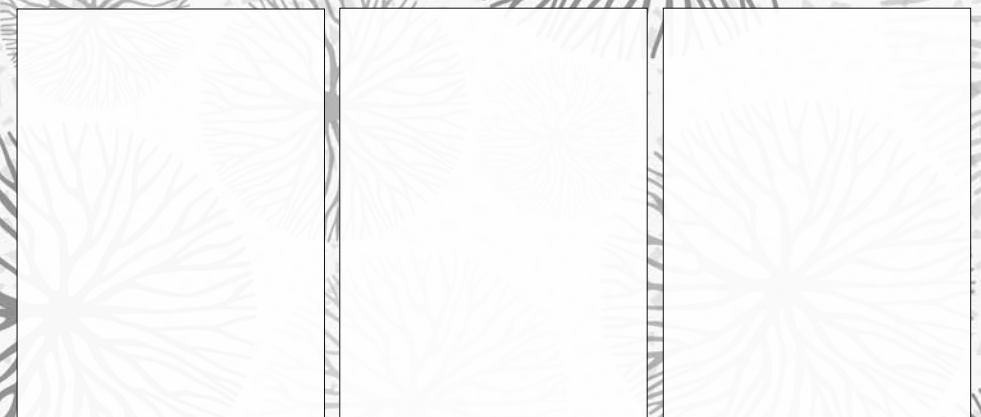
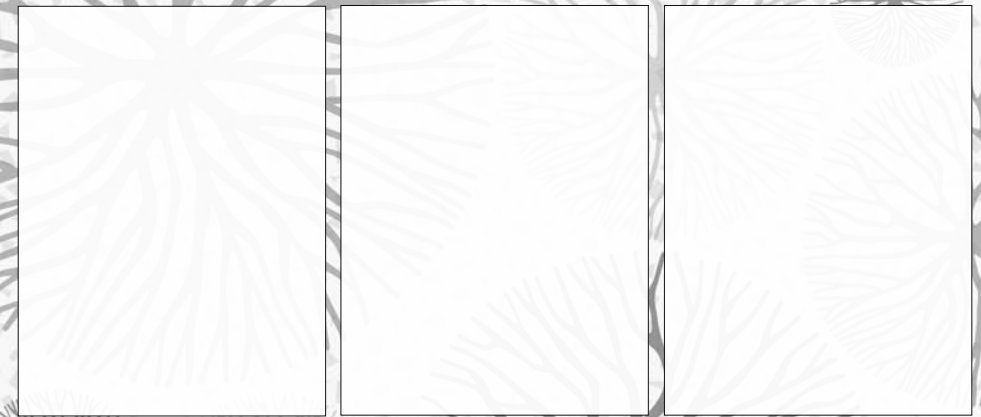
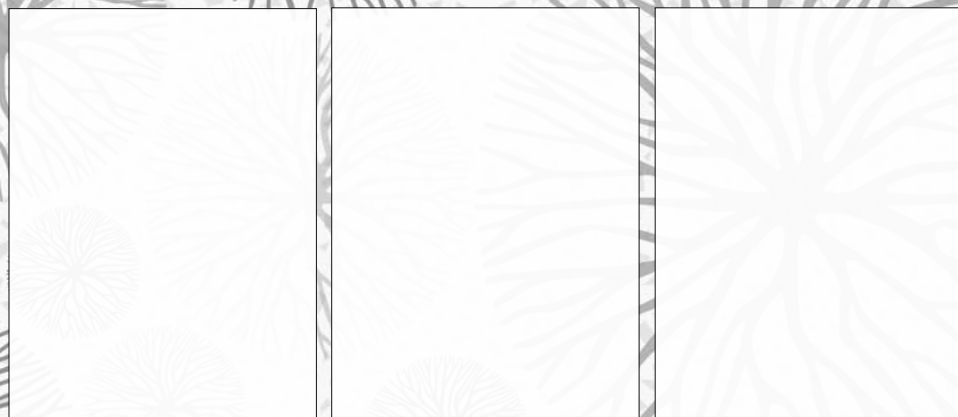
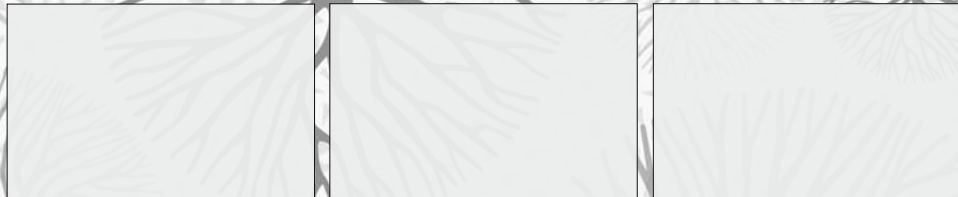
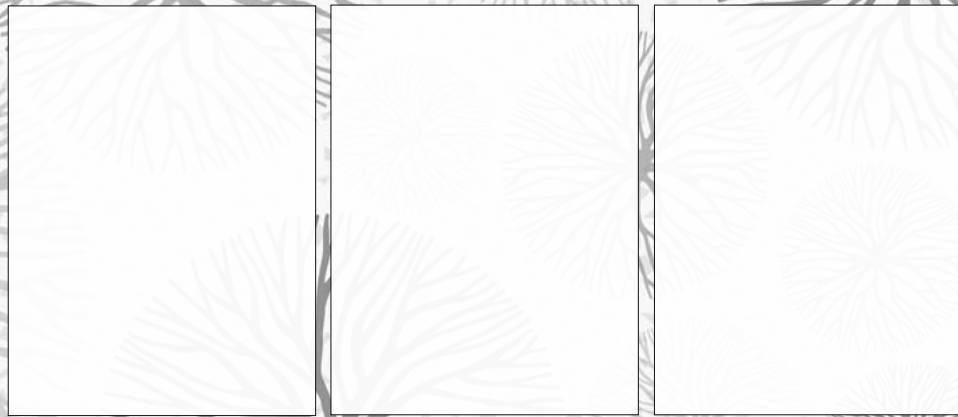






Wichtige Wohlfühl-Termine
für die nächsten 52 Wochen

Jeder Kasten steht für einen Monat
und seine Highlights





Woche 1



Ich achte mich.

Ich

Mit Selbstachtung durch 52 Wochen

Sie sind das Allerbeste, was Sie haben! Halten Sie inne und nehmen Sie wahr, was Sie umgibt.

Sie sind einzigartig und haben sich mindestens gegen ca. 300 Millionen KontrahentInnen zum Zeitpunkt Ihrer Konzeption durchgesetzt.

Achten Sie auf Ihren Atem und zählen Sie langsam bis 20.

Besinnen Sie sich – was mögen Sie an Ihrem Körper?

Legen Sie liebevoll Ihre Hände auf diese Körperstelle und nehmen Sie dort die Wärme wahr. Finden Sie schöne Worte für diese Körperstelle und schreiben Sie diese auf.

M

D

M

D

F

S

S

--

--

--

--

--

--

--

Woche vom

bis

--

--

--

--

--

--

--

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Lieblingskörperstelle?
--

--

--

--

--

--

--

--

Welche guten Gefühle nehmen Sie wahr?

--

--

--

--

--

--

--

Hat sich in Ihrem Körperbewusstsein etwas verändert?
--

Woche 2



Ich bin einzigartig.

Körper

Niemand ist so wie ich

Legen Sie heute wieder Ihre Hände auf Ihre Lieblingskörperstelle und denken Sie an ein schönes Kompliment, das Ihnen jemand gemacht hat. Denken Sie es dreimal in Folge.

Wie fühlen Sie sich dabei?

Schreiben Sie das Kompliment auf und nehmen Sie es in Ihren Alltag mit. Denken Sie dabei auch an die Menschen, die Ihnen wohlwollend und positiv gegenüberstehen.

Welche drei Wesensmerkmale machen Sie einzigartig? Nehmen Sie Ihre Unterschiede zu anderen Menschen bewusst wahr und notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Was soll so bleiben, wie es ist?

M

D

M

D

F

S

S

--

--

--

--

--

--

--

Woche vom

bis

--

--

--

--

--

--

--

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie an schöne Komplimente denken?

--

--

--

--

--

--

--

Welche Menschen fallen Ihnen dabei ein?

--

--

--

--

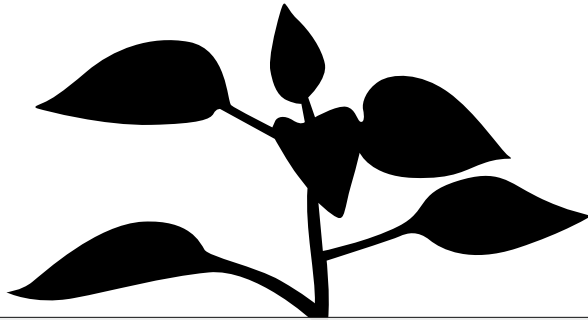
--

--

--

Welche guten Erinnerungen haben Sie?

Woche 3



Ich bin ideal.

Bild

Mein persönliches Körperbild

Besorgen Sie sich eine große Papierrolle oder kleben Sie mehrere Seiten weißes Papier zusammen und legen Sie sich darauf.

Bitte Sie nun eine Person Ihres Vertrauens, Ihre Körpermitte zu zeichnen. Danach beginnen Sie, Ihre Lieblingskörperstelle in das Bild zu malen.

Verwenden Sie Farben, die Sie gerne haben.

Danach nehmen Sie sich Zeit für Ihre persönlichen Lieblingsplätze in Ihrem Körper. Zeichnen Sie diese nacheinander dazu.

Welche guten Erinnerungen fallen Ihnen dazu ein?

Schreiben Sie diese auf.

M

D

M

D

F

S

S

Woche vom

bis

Wenn Sie Ihr Körperbild betrachten, welche schönen Dinge fallen Ihnen dabei auf?

Bei welchen Körperteilen haben Sie sich wohlgefühlt?

Wie hat sich Ihre Woche dadurch verändert?

Woche 4



Alles im Gleichklang.

Organe

Mein innerer Körper

Das in der vorigen Woche erstellte Körperbild kann ein langfristiger und guter Begleiter für Sie werden. Wenn Sie Ihre äußeren Merkmale eingezeichnet haben, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Organe, die Sie täglich unterstützen, ein gutes Leben zu führen.

Hierbei können Sie die Organe auch auf einem anderen Papier ausschneiden und darauflegen bzw. aufkleben.

Achten Sie auf Ihre Körperempfindungen. Nehmen Sie diese gut wahr und machen Sie sich dazu Notizen.

M

D

M

D

F

S

S

--

--

--

--

--

--

--

Woche vom

bis

--

--

--

--

--

--

--

Zu welchen Organen haben Sie eine besonders gute Beziehung?

--

--

--

--

--

--

--

Wie hat sich Ihre Körperwahrnehmung in der letzten Woche verändert?

--

--

--

--

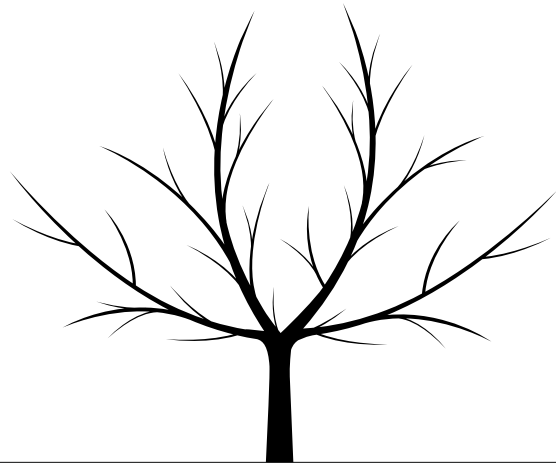
--

--

--

Welche positiven Erlebnisse hatten Sie?

Woche 5



Geschenke meines Körpers.

Kosmos

Was mir mein Körper gibt

Wenn Sie alle Lieblingskörperstellen und Organe in Ihr Körperbild eingezeichnet haben, nehmen Sie sich bewusst Zeit für bestimmte Teile am und im Körper. Es geht um jene Stellen, die Ihnen eventuell nicht gefallen bzw. Ihnen Sorge bereiten, Sie bisweilen ärgern oder nicht so „funktionieren“, wie Sie gerne hätten.

Vor allem diese Anteile brauchen sehr viel Zuwendung. Unser Körper arbeitet als Kosmos, der sich ergänzt und erneuert.

Nehmen Sie eine dieser speziellen Körperstellen heraus und malen Sie diese auf Ihr Bild.

Machen Sie sich klar, was sie Ihnen ermöglicht. Schreiben Sie dies auf und nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr.

Danken Sie Ihrem Körper für die Möglichkeiten, die er Ihnen gibt.

M

D

M

D

F

S

S

Woche vom

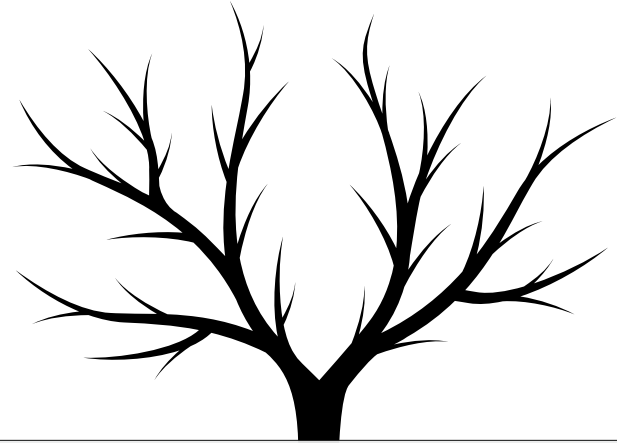
bis

Was hat sich in Ihrer Wahrnehmung verändert?

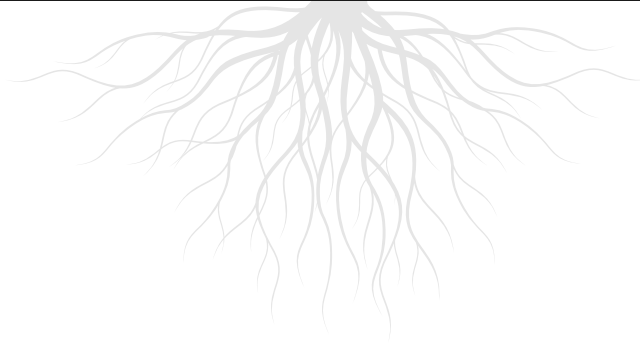
Gibt es Körperteile, die Sie mit Achtung und Dankbarkeit betrachten können?

Was freut Sie ganz besonders?

Woche 6



Mein Körper und ich.



Momente

Namhafter Körper

Beschäftigen Sie sich wieder mit den Körperstellen, die Ihnen viel Freude machen und Ihnen ein gutes Leben ermöglichen.

Nehmen Sie sich Zeit, schöne Namen für diese zu finden, diese eventuell bunt anzumalen und Komplimente für sie zu finden.

Erinnern Sie sich an gute Momente, wertschätzende Bemerkungen und körperliche Herausforderungen, bei denen diese Körperstellen unterstützend waren.

Machen Sie sich Notizen und suchen Sie Fotos heraus, mit denen Sie gute Erlebnisse verbinden.

M

D

M

D

F

S

S

--

--

--

--

--

--

--

Woche vom

bis

--

--

--

--

--

--

--

Welche Namen sind Ihnen eingefallen?

--

--

--

--

--

--

--

Gehen Sie gerne mit Ihrem Körper in Kontakt?
--

--

--

--

--

--

--

--

Wann fühlen Sie sich wohl?

Woche 7



Dankbarkeitsbilder.

Gefühle

Wertgeschätzter Körper

Gehen Sie nun wieder zu der Körperstelle zurück, die Ihnen bisweilen Sorgen bereitet, und betrachten Sie sachlich ihre Funktion und Bedeutung.

Schreiben Sie sich diese auf.

Nehmen Sie bewusst Ihre Gefühle dabei wahr.

Beginnen Sie, wertschätzende Worte zu finden und schreiben Sie diese dazu.

Sprechen Sie mit Ihrem wertschätzenden und resilienzstärkenden Umfeld über Ihre Wahrnehmungen. Notieren Sie ausschließlich positives Feedback.

M

D

M

D

F

S

S

--

--

--

--

--

--

--

Woche vom

bis

--

--

--

--

--

--

--

An welche wertschätzenden Worte über Ihren Körper erinnern Sie sich?
--

--

--

--

--

--

--

--

Denken Sie diese immer wieder?

--

--

--

--

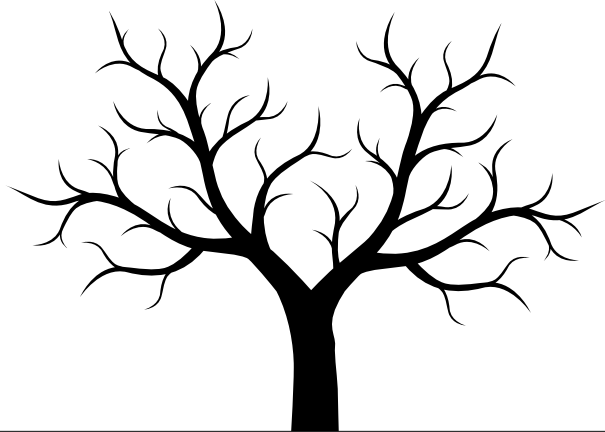
--

--

--

Wie fühlen Sie sich nach einer Selbstumarmung?
--

Woche 8



Ich im Du.



Spiegel

Mein innerer Spiegel

Wenn Ihr Körperbild mit allen Körperstellen, Organen und Beschreibungen fertiggemalt ist, nehmen Sie sich ausgiebig Zeit, es zu betrachten.

Nehmen Sie Ihre Gefühle und Körperempfindungen wahr.

Schreiben Sie diese auf.

Zeigen Sie nun einer Person Ihres Vertrauens dieses Bild. Erzählen Sie von Ihrem Schaffensprozess und holen Sie sich eine wertschätzende Außenmeinung dazu ein. Wenn Sie mögen, hängen Sie es an einem Platz auf, an dem Sie es gerne betrachten möchten.

M

D

M

D

F

S

S

Woche vom

bis

Genießen Sie
Ihr Kunstwerk?

Stellt Ihr
Körperbild Ihren
wunderbaren
Körper dar?

Welche versöhn-
lichen Worte
fallen Ihnen ein?



Gestärkt zum Erfolg mit Resilienz stärkenden Interviews und Übungen!

In „Geniale Resilienz“ spricht Psychotherapeutin Sonja Katrina Brauner mit über 40 brillanten Persönlichkeiten. Vom preisgekrönten Schüler mit Marsrover-Prototyp über die Boxweltmeisterin bis hin zum international erfolgreichen Schriftsteller gewähren die Interviews Einblicke in die Welt der Hochbegabung, Sensibilität, Willenskraft und Out of the box-Denkweise.

Doch was genau zeichnet glückliche Erfolgsmenschen aus? Wie begegnet man Stress entspannt und erreicht durch innere Stärke Spitzenleistungen?

Überall erhältlich, wo es Bücher gibt, und auf editionriedenburg.at

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.*

Sonja Katrina Brauner
Resilienz Wochenplaner – Wurzeln stärken, entwickeln und fördern

Hinweis:

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

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Mai 2020
© 2020	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg

Abbildungen	Baum auf Cover: shutterstock.com/ivanDbajo ; kreisrunde Baumwurzel: shutterstock.com/Cienpies Design; Hintergrund runde Wurzelmuster: shutterstock.com/Cienpies Design; abstraktes nahtloses Naturmuster: shutterstock.com/GeometricPatterns ; schwarze nahtlose Vektorstruktur Baummotiv: shutterstock.com/Guliveris ; Vektorgrafiken von Silhouetten von Pflanzen in verschiedenen Stufen: shutterstock.com/agrino ; schwarze Formen Bäume mit Wurzeln: shutterstock.com/rolandtopor ; Stammbaum: shutterstock.com/ivanova Maria; Bäume mit Wurzeln: shutterstock.com/rolandtopor ; ganzer schwarzer Baum mit Wurzeln: shutterstock.com/Olivier Le Moal; kleine Pflanze, die wächst: shutterstock.com/lovelyday12 ; Mammutbäume: shutterstock.com/Galyna Andrushko
-------------	--

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-054-4