



DEIN RESILIENZ-CHECK: WO STEHST DU WIRKLICH?

EINE BESTANDSAUFNAHME FÜR MEHR
INNERE STÄRKE IM ALLTAG



VON OLIVER HESS



HERZLICH WILLKOMMEN!

ICH FREUE MICH SEHR, DASS DU DICH FÜR DEINE INNERE STÄRKE INTERESSIERST UND DIESE CHECKLISTE HERUNTERGELADEN HAST. MEIN NAME IST OLIVER HESS, UND SEIT VIELEN JAHREN BEGLEITE ICH MENSCHEN DABEI, DURCH DIE BEWUSSTE VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST MEHR WIDERSTANDSKRAFT UND GELASSENHEIT ZU ENTWICKELN – EINE FÄHIGKEIT, DIE ICH AUCH AUF MEINEM EIGENEN, NICHT IMMER EINFACHEN LEBENSWEG ALS ESSENZIELL ERFAHREN DURFTE.

DU KENNST ES SICHER AUCH: DER ALLTAG KANN MANCHMAL GANZ SCHÖN HERAUSFORDERND SEIN. STRESS BEI DER ARBEIT, PRIVATE SORGEN, DAS GEFÜHL, STÄNDIG UNTER DRUCK ZU STEHEN – ALL DAS KANN UNS AUS DER BAHN WERFEN UND UNS DAS GEFÜHL GEBEN, NUR NOCH ZU REAGIEREN STATT ZU AGIEREN.

DIE GUTE NACHRICHT IST: RESILIENZ, ALSO DEINE INNERE WIDERSTANDSKRAFT, IST KEINE ANGEBORENE EIGENSCHAFT, DIE MAN HAT ODER NICHT HAT. SIE IST EINE FÄHIGKEIT, DIE WIR ALLE LERNEN UND TRAINIEREN KÖNNEN – WIE EINEN MUSKEL! EIN ENTSCHIEDENDER SCHLÜSSEL DAZU LIEGT DARIN, SOWOHL UNSEREN KÖRPER ALS STABILES FUNDAMENT ALS AUCH UNSEREN GEIST ALS KLAREN KOMPASS ZU PFLEGEN.

DIESE CHECKLISTE IST DEIN ERSTER, WICHTIGER SCHRITT AUF DIESEM WEG. SIE DIEN T ALS EHRLICHE BESTANDSAUFNAHME – EIN MOMENT DES INNEHALTENS, UM DIR BEWUSST ZU MACHEN, WO DU GERADE STEHST. ES GEHT HIER NICHT UM BEWERTUNG ODER PERFEKTION. ES GEHT DARUM, DEINE AKTUELLEN STÄRKEN ZU ERKENNEN UND GLEICHZEITIG LIEBEVOLL AUF DIE BEREICHE ZU SCHAUEN, IN DENEN DU VIELLEICHT NOCH WACHSEN KANNST.

BEWUSSTSEIN IST IMMER DER ANFANG JEDER VERÄNDERUNG. NUTZE DIESE CHECKLISTE ALSO OFFEN UND EHRLICH FÜR DICH SELBST. FINDE HERAUS, WO DEIN POTENZIAL LIEGT. DIE KONKRETE SCHRITTE UND DAS TRAINING, UM DIESES POTENZIAL ZU ENTFALTEN, BEGINNEN DANACH.

ICH LADE DICH NUN EIN, DIR EIN PAAR MINUTEN ZEIT ZU NEHMEN UND MIT NEUGIER UND FREUNDLICHKEIT AUF DEINE AKTUELLE SITUATION ZU BLICKEN.

HERZLICHST,
DEIN OLIVER



SO FINDEST DU DICH ZURECHT:

EIN WORT ZUVOR VON OLIVER HESS	SEITE 2
SO NUTZT DU DIESE CHECKLISTE	SEITE 4
DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME	
BEREICH 1: DEIN KÖRPER – DEIN FUNDAMENT & ENERGIE	SEITE 5
BEREICH 2: DEIN GEIST – DEIN FOKUS & INNERE RUHE	SEITE 6
BEREICH 3: DEINE EMOTIONEN – DEINE GELASSENHEIT	SEITE 7
BEREICH 4: DEIN UMFELD – DEINE BEZIEHUNGEN & HALT	SEITE 8
BEREICH 5: DEIN LEBENSSTIL – DEINE ROUTINEN & FLOW	SEITE 9
DEINE ERGEBNISSE & NÄCHSTE SCHRITTE	SEITE 10
DEINE ERGEBNISSE & NÄCHSTE SCHRITTE	SEITE 11
ÜBER DEN AUTOR	SEITE 12
KONTAKT & IMPRESSUM	SEITE 13

SO NUTZT DU DIESE CHECKLISTE

BEVOR DU LOSLEGST, HIER EIN PAAR KURZE HINWEISE, DAMIT DU DAS BESTE AUS DIESER CHECKLISTE FÜR DICH HERAUSHOLEN KANNST:

SEI EHRlich ZU DIR: DIESE BESTANDSAUFNAHME IST NUR FÜR DICH. ES GIBT KEINE RICHTIGEN ODER FALSCHEN ANTWORTEN. JE EHRlicher DU BIST, DESTO KLARER WIRD DEIN BILD UND DESTO GEZIELTER KANNST DU ANSETZEN. NIEMAND AUSSER DIR SIEHT DEINE ANTWORTEN.

NIMM DIR ZEIT & SPÜRE NACH: LIES JEDE AUSSAGE ODER FRAGE IN RUHE DURCH. KREUZE NICHT NUR SCHNELL AN, SONDERN HALTE EINEN MOMENT INNE UND SPÜRE, WIE STIMMIG DIE AUSSAGE FÜR DICH WIRKLICH IST.

DAS ANKREUZ-SYSTEM: ENTSCHEIDE DICH BEI JEDER AUSSAGE FÜR EINE DER VIER OPTIONEN:

[] JA: TRIFFT VOLL UND GANZ ODER ÜBERWIEGEND AUF MICH ZU.

[] EHER JA: TRIFFT TENDENZIELL ODER TEILWEISE ZU.

[] EHER NEIN: TRIFFT EHER NICHT ODER NUR SELTEN ZU.

[] NEIN: TRIFFT GAR NICHT ODER SO GUT WIE NIE ZU.

KEIN STRESS, KEIN URTEIL: DIESE CHECKLISTE SOLL DIR HELFEN, BEWUSSTSEIN ZU SCHAFFEN – SIE IST KEINE PRÜFUNG! ES IST VÖLLIG NORMAL UND OKAY, NICHT ÜBERALL "JA" ANZUKREUZEN. SIEH DIE BEREICHE MIT "EHER NEIN" ODER "NEIN" EINFACH ALS SPANNENDE FELDER, IN DENEN DU WACHSEN UND DEINE RESILIENZ GEZIELT STÄRKEN KANNST.

NIMM DIR NUN EINEN STIFT UND BEGINNE MIT DEINER PERSÖNLICHEN BESTANDSAUFNAHME. VIEL FREUDE BEIM ENTDECKEN!



DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME

BEREICH 1: DEIN KÖRPER – DEIN FUNDAMENT & ENERGIE

(WIE GUT PFLEGST DU DEINEN KÖRPER ALS BASIS FÜR DEINE WIDERSTANDSKRAFT?)

ICH BEWEGE MEINEN KÖRPER REGELMÄSSIG (Z.B. SPORT, SPAZIERGÄNGE, MIND. 2-3X PRO WOCHE).

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH ACHE AUF EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG, DIE MIR KRAFT UND ENERGIE GIBT (STATT MICH TRÄGE ZU MACHEN).

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH SCHLAFE IN DER REGEL AUSREICHEND (7-8 STD.) UND FÜHLE MICH DANACH MEIST ERHOLT.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH NEHME DIE SIGNALE MEINES KÖRPERS (Z.B. MÜDIGKEIT, VERSPANNUNG, HUNGER) BEWUSST WAHR UND REAGIERE DARAUF.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH HABE BEWUSSTE STRATEGIEN, UM KÖRPERLICHEN STRESS UND ANSPANNUNG ABZUBAUEN (Z.B. DURCH BEWEGUNG, DEHNUNG, ENTSPANNUNGSTECHNIKEN).

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME

BEREICH 2: DEIN GEIST – DEIN FOKUS & INNERE RUHE
(WIE GEHST DU MIT DEINEN GEDANKEN UM UND WIE GUT KANNST DU DEINE
AUFMERKSAMKEIT LENKEN?)

ICH KANN MEINE AUFMERKSAMKEIT BEWUSST AUF EINE AUFGABE
ODER DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT LENKEN, WENN ICH ES
MÖCHTE.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH BIN MIR MEINER TYPISCHEN NEGATIVEN GEDANKENMUSTER
ODER SORGEN-SCHLEIFEN BEWUSST.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH HABE TECHNIKEN ODER STRATEGIEN, UM AUS GRÜBELEIEN ODER
NEGATIVEN GEDANKENSPIRALEN AUSZUSTEIGEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH PRAKTIZIERE REGELMÄSSIG (AUCH KURZE MOMENTE)
ACHTSAMKEIT ODER MEDITATION, UM MEINEN GEIST ZU BERUHIGEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH KANN MEINE GEDANKEN ALS VORÜBERGEHENDE MENTALE
EREIGNISSE BETRACHTEN, OHNE MICH SOFORT MIT IHNEN ZU
IDENTIFIZIEREN ODER IHNEN ZU GLAUBEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME

BEREICH 3: DEINE EMOTIONEN – DEINE GELASSENHEIT
(WIE GEHST DU MIT DEINEN GEFÜHLEN UM UND WIE FINDEST DU AUCH IN
SCHWIERIGEN ZEITEN ZU INNERER BALANCE?)

ICH ERLAUBE MIR, DAS GESAMTE SPEKTRUM MEINER GEFÜHLE
(FREUDE, TRAUER, ÄRGER, ANGST ETC.) WAHRZUNEHMEN, OHNE SIE
SOFORT ZU UNTERDRÜCKEN ODER ZU BEWERTEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH HABE GESUNDE UND KONSTRUKTIVE WEGE GEFUNDEN, UM MIT
STRESS, ÄRGER ODER ENTTÄUSCHUNGEN UMZUGEHEN (STATT Z.B. IN
FRUSTESSEN ODER RÜCKZUG ZU VERFALLEN).

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH KANN AUCH IN HERAUSFORDERNDEN ODER HEKTISCHEN
SITUATIONEN BEWUSST MOMENTE DER INNEREN RUHE ODER DES
DURCHATMENS FINDEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH RICHTE MEINEN FOKUS BEWUSST AUF POSITIVE ASPEKTE MEINES
LEBENS UND PRAKTIZIERE REGELMÄSSIG DANKBARKEIT (Z.B. DURCH
EIN TAGEBUCH ODER MENTALES INNEHALTEN).

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ES FÄLLT MIR ZUNEHMEND LEICHTER, DINGE LOSZULASSEN, DIE ICH
NICHT ÄNDERN KANN, UND MEINE ENERGIE AUF DAS ZU
KONZENTRIEREN, WAS ICH BEEINFLUSSEN KANN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME

BEREICH 4: DEIN UMFELD – DEINE BEZIEHUNGEN & HALT

(WIE GESTALTEST DU DEINE VERBINDUNGEN ZU ANDEREN MENSCHEN UND WIE GUT KANNST DU UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN?)

ICH HABE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN (FAMILIE, FREUNDE, KOLLEGEN), BEI DENEN ICH MICH AUFGEHOBEN FÜHLE UND UNTERSTÜTZUNG FINDEN KANN, WENN ICH SIE BRAUCHE.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ES FÄLLT MIR (MEISTENS) LEICHT, UM HILFE ODER UNTERSTÜTZUNG ZU BITTEN, WENN ICH MERKE, DASS ICH ALLEINE NICHT WEITERKOMME.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH BIN IN DER LAGE, MEINE BEDÜRFNISSE ZU KOMMUNIZIEREN UND GESUNDE GRENZEN IN MEINEN BEZIEHUNGEN ZU SETZEN, UM MICH SELBST ZU SCHÜTZEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH INVESTIERE BEWUSST ZEIT UND ENERGIE IN DIE PFLEGE MEINER WICHTIGEN SOZIALEN KONTAKTE.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH BEMÜHE MICH AKTIV UM EMPATHIE UND VERSUCHE, DIE PERSPEKTIVE ANDERER MENSCHEN ZU VERSTEHEN, AUCH WENN ICH NICHT IMMER IHRER MEINUNG BIN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

DEIN RESILIENZ-CHECK: DIE BESTANDSAUFNAHME

BEREICH 5: DEIN LEBENSSTIL – DEINE ROUTINEN & FLOW
(WIE GESTALTEST DU DEINEN ALLTAG, UM DEINE ENERGIE ZU ERHALTEN UND DEINE RESILIENZ LANGFRISTIG ZU FÖRDERN?)

ICH BAUE BEWUSST REGELMÄSSIGE PAUSEN UND ZEITEN DER ERHOLUNG IN MEINEN ALLTAG EIN, UM MEINE BATTERIEN WIEDER AUFZULADEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH HABE (MORGEN- ODER ABEND-)ROUTINEN ETABLIERT, DIE MIR STRUKTUR GEBEN UND MIR HELFEN, GUT IN DEN TAG ZU STARTEN ODER IHN GUT ABZUSCHLIESSEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH BETRACHTE FEHLER ODER RÜCKSCHLÄGE NICHT ALS ENDGÜLTIGES SCHEITERN, SONDERN EHER ALS GELEGENHEIT ZUM LERNEN UND WACHSEN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH NEHME MIR BEWUSST ZEIT FÜR AKTIVITÄTEN, HOBBYS ODER LEIDENSCHAFTEN, DIE MIR FREUDE BEREITEN UND BEI DENEN ICH ABSCHALTEN KANN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

ICH BIN GRUNDSÄTZLICH BEREIT, ZEIT UND ENERGIE IN MEINE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND DIE STÄRKUNG MEINER RESILIENZ ZU INVESTIEREN.

JA EHER JA EHER NEIN NEIN

DEINE ERGEBNISSE & NÄCHSTE SCHRITTE

DEINE ERGEBNISSE & NÄCHSTE SCHRITTE
(VISUELLES ELEMENT: WEGWEISER, KOMPASS ODER EINE OFFENE TÜR)

SUPER, DU HAST DIE BESTANDSAUFNAHME ABGESCHLOSSEN! NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, UM DEINE ANTWORTEN ANZUSCHAUEN.

WAS SAGT DIR DAS ERGEBNIS?

ES GEHT HIER NICHT DARUM, PUNKTE ZU ZÄHLEN! SCHAU DIR DAS GESAMTBILD AN:

- IN WELCHEN BEREICHEN HAST DU VIELE "JA" ODER "EHER JA"? DAS SIND DEINE AKTUELLEN STÄRKEN UND RESSOURCEN – ERKENNE SIE AN UND SEI STOLZ DARAUF!
- WO FINDEN SICH HÄUFIGER "EHER NEIN" ODER "NEIN"? DAS SIND KEINE SCHWÄCHEN, SONDERN WERTVOLLE HINWEISE AUF DEINE PERSÖNLICHEN WACHSTUMSFELDER – BEREICHE, IN DENEN DU DEINE RESILIENZ NOCH GEZIELTER AUFBAUEN KANNST.

ES IST VÖLLIG NORMAL, DASS DAS BILD GEMISCHT IST. NIEMAND IST IN ALLEN BEREICHEN IMMER PERFEKT RESILIENT. DIESE CHECKLISTE SOLL DIR MUT MACHEN, GENAU DORT ANZUSETZEN, WO ES FÜR DICH GERADE AM WICHTIGSTEN IST.

DER ENTSCHIEDENDE NÄCHSTE SCHRITT: VOM WISSEN ZUM WIE!
DU HAST NUN EIN KLARERES BILD DAVON, WO DU DEINE RESILIENZ NOCH STÄRKEN MÖCHTEST. DIE WIRKLICH SPANNENDE FRAGE IST NUN: WIE GEHT DAS KONKRET?

- WIE STÄRKST DU DEINEN KÖRPER GEZIELT ALS FUNDAMENT?
- WIE BERUHIGST DU DEINEN GEIST UND LENKST DEINE GEDANKEN KONSTRUKTIV?
- WIE GEHST DU GESÜNDER MIT EMOTIONEN UM UND FINDEST GELASSENHEIT?
- WIE ETABLIERST DU ROUTINEN, DIE DICH WIRKLICH TRAGEN?

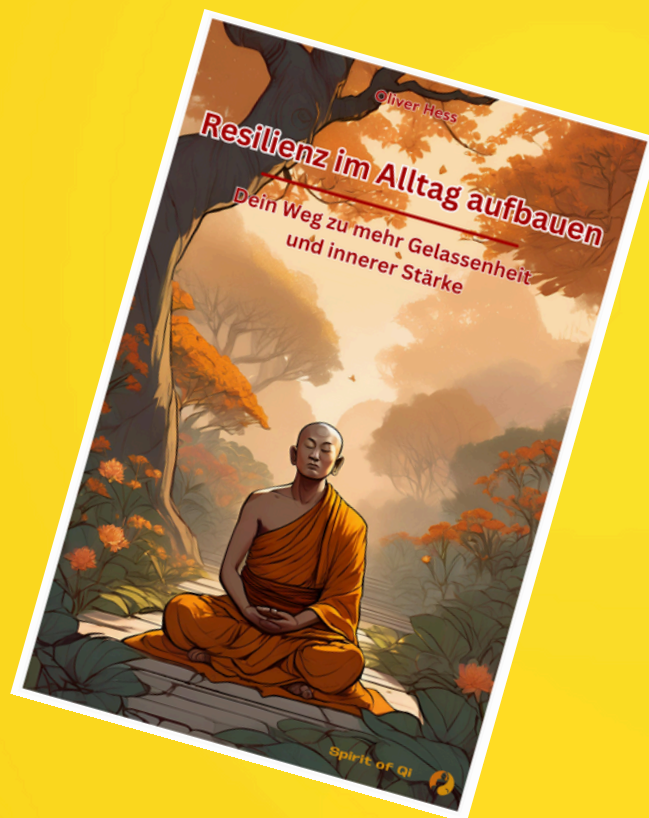
GENAU HIER SETZT MEIN BUCH "RESILIENZ IM ALLTAG AUFBAUEN - DEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT UND INNERER STÄRKE" AN.

ES IST DEIN PRAKTISCHER BEGLEITER, DER DIR NICHT NUR DAS TIEFERE VERSTÄNDNIS LIEFERT, SONDERN VOR ALLEM PRAXISERPROBTE STRATEGIEN, KONKRETE ÜBUNGEN UND SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNGEN FÜR ALLE BEREICHE DIESER CHECKLISTE BIETET.

DU LERNST DARIN, WIE DU DEINEN KÖRPER STÄRKST (KRAFT, AUSDAUER, FLEXIBILITÄT), WIE DU DEINEN GEIST DURCH ACHTSAMKEIT UND MEDITATION BERUHIGST, WIE DU MIT EMOTIONEN UND STRESS UMGEHST UND WIE DU RESILIENZ NACHHALTIG IN DEINEM ALLTAG VERANKERST. BASIEREND AUF MEINER EINZIGARTIGEN KOMBINATION AUS ÜBER 25 JAHREN ERFAHRUNG IN FITNESS/BODYBUILDING (A-LIZENZ), QI GONG, REIKI, BUDDHISTISCHEN PRINZIPIEN UND PERSÖNLICHEN LEBENSWEGEN, ZEIGE ICH DIR EINEN GANZHEITLICHEN UND ALLTAGSTAUGLICHEN WEG.

MÖCHTEST DU JETZT LERNEN, WIE DU DEINE RESILIENZ AKTIV TRAINIERST UND DEIN VOLLES POTENZIAL ENTFALTEST?

DANN INVESTIERE IN DICH UND HOL DIR JETZT DEIN EXEMPLAR VON "RESILIENZ IM ALLTAG AUFBAUEN"!



>> KLICKE HIER, UM DEIN BUCH ZU BESTELLEN! <<

BEGINNE NOCH HEUTE DAMIT, DEINE INNERE STÄRKE AUFZUBAUEN – DU BIST ES WERT!

OLIVER HESS

GEBOREN 1971 IN DÜSSELDORF, LEBT OLIVER SEIT 1981 IN LÜBECK. ALS STOLZER VATER VON ZWEI SÖHNEN UND NACH PERSÖNLICHEN LEBENSUMBRÜCHEN HAT ER DIE BEDEUTUNG VON RESILIENZ AM EIGENEN LEIB ERFAHREN.

SEINE BERUFLICHE LAUFBAHN ERGÄNZTE ER DURCH EIN NEBENBERUFLICHES STUDIUM ZUM LEHRER FÜR FITNESS MIT TRAINER A-LIZENZ. SEIT FAST 30 JAHREN PRAKTIZIERT ER BODYBUILDING MIT WETTKAMPFERFAHRUNG.

GLEICHZEITIG VERTIEFTE ER SICH IN GANZHEITLICHE METHODEN, WURDE LEHRER FÜR QI GONG UND ERREICHTE DEN REIKI 2. GRAD. SEIN WEG FÜHRTE IHN 2022 AUCH ZUM BUDDHISMUS, DESSEN LEHREN SEINE PERSPEKTIVE AUF DAS LEBEN UND DEN UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN PRÄGEN.

OLIVER VEREINT AUF EINZIGARTIGE WEISE FUNDIERTES WISSEN ÜBER KÖRPERLICHES TRAINING MIT TIEFEM VERSTÄNDNIS FÜR MENTALE UND ENERGETISCHE PROZESSE. SEIN ANLIEGEN IST ES, MENSCHEN AUF EINEM EHRLICHEN, ALLTAGSTAUGLICHEN UND GANZHEITLICHEN WEG ZU MEHR INNERER STÄRKE, GELASSENHEIT UND LEBENSFREUDE ZU BEGLEITEN.



KONTAKT & IMPRESSUM



ANGABEN GEMÄSS § 5 TMG

OLIVER HESS
BEETHOVENSTRASSE 127
23556 LÜBECK
DEUTSCHLAND

KONTAKT

WWW.SPIRITOFQI.DE
E-MAIL: OLIVER@SPIRITOFQI.DE



Spirit of Qi