

Gesunder Umgang mit Geld – Teil 4



**Soviel wie möglich sparen
(innerhalb gesunder Grenzen,
versteht sich)**

Wenn Sie wissen, wieviel genug ist, und so viel verdienen, wie für Ihre Familie oder Sie selber gesund ist, dann können Sie sich ans Sparen machen! Warum sparen? Ganz einfach: Sparen ist etwas ganz Natürliches. Das Überleben vieler Tierarten hängt größtenteils von ihrer Fähigkeit ab, sparen zu können. Frisst der Bär seinen Bauch im Sommer nicht voll genug, dann überlebt er den Winter nicht! Wenn der Bauer seine gesamte Getreideernte verkauft und es sich vom Gewinn ein paar Monate lang gutgehen lässt, dann hat er im Frühling nicht genug Saatgut.

Sparen ist: In die Zukunft investieren

- für die Weiterentwicklung Ihrer Fachkompetenz;
- für die Ausbildung Ihrer Kinder, damit die nächste Generation weiter wachsen kann;
- für Reparaturen an Haus, Garten, Grundstück, wodurch Sie in bleibende Qualität investieren;
- für Innovation: Ihr Beruf und Ihr Betrieb kann nicht immer unverändert bleiben – deshalb brauchen Sie Zeit und Energie (also auch extra Geld), um innovieren zu können;
- für die Phase in Ihrem Leben, in der Sie immer weniger arbeiten gehen können und darum Unterstützung aus Ihrem Sparschwein brauchen.□

Aber Sparen ist auch: Investieren in Solidarität

- wer Geld gespart hat, kann anderen in Notsituationen dienen und unter die Arme

greifen;

- wer Geld gespart hat, kann in die Gesellschaft investieren, in Natur und Kultur, und damit unser Land für diese und die nächsten Generationen erhalten und verbessern;
- wer Geld gespart hat, kann damit Menschen in anderen Ländern beim Aufbau einer gesünderen Gesellschaft helfen.

Hier ein paar Ideen:

1. Wenn Sie wissen, was genug ist, und lernen, auf gesunde Art Geld zu verdienen, dann können Sie ausrechnen, was Sie einsparen können. Deswegen ist Beides wichtig: unvernünftige Ausgaben vermindern – und das zweimal im Jahr auch prüfen. Aber auch: Sich zu überlegen, was Sie besser und sinnvoller verdienen können, um damit auch besser und mehr sparen zu können.

2. Entscheiden Sie sich bewusst, monatlich zu sparen – zum Beispiel durch einen Dauerauftrag an Ihr Sparkonto. Was strukturell verschwindet (diesmal in die richtige Richtung), wächst automatisch an. Dabei können Sie ruhig mit einem minimalen Betrag anfangen und diesen langsam auf bis zu 10 % Ihres Einkommens erhöhen. Dann sparen Sie (bei wenig Zinsen und normaler Inflation) in 8 bis 10 Jahren eine Summe, die einem Jahreslohn entspricht. Damit können Sie eine Weiterbildung finanzieren, die Ausbildung Ihrer Kinder unterstützen oder den nötigen Qualitätserhalt realisieren.

Sparen kann auch innovativ sein – eine Herausforderung an sich. Damit bietet es eine gute Möglichkeit, Ihre Resilienz, oder besser gesagt, Ihre Antifragilität weiter zu entwickeln. Mehr zu Antifragilität finden Sie in den Blogs [Antifragilität](#) und [Antifragilität aufbauen](#).

Viel Erfolg!

Ihr Paul Donders

Lesen Sie hier vom Gesunden Umgang mit Geld

Einführung – [Teil 1](#)

Wie viel ist genug? – [Teil 2](#)

So viel wie möglich verdienen – [Teil 3](#)

Gesunder Umgang mit Geld – Teil 3



So viel wie möglich verdienen
(innerhalb gesunder Grenzen,
versteht sich...)

Das Credo lautet hier „Verdiene so viel wie gesund ist“. John Wesley ermunterte seine Freunde, auf professionellere Weise zu arbeiten. Er motivierte sie, in ihrem Fach immer besser zu werden und dadurch auch die Höhe des Gehalts wachsen zu lassen – nicht um gierig zu werden, sondern um dadurch ihre Familie gut versorgen und einen dienstbereiten Platz in der Gesellschaft einnehmen zu können. Dies gilt auch für heute. Außerdem stehen wir heutzutage vor derselben Herausforderung wie die Menschen vor 250 Jahren, wenn es darum geht, unsere eigene Firma zu leiten. Dabei können wir nicht mehr automatisch auf den Luxus einer festen Arbeitsstelle zählen, wie es zwischen 1950 und dem Jahr 2000 noch weitgehend der

Fall war.

Einige Ideen für Sie:

1. **Wachsen Sie weiter in ihrer Professionalität.** Denn Professionalität wird immer gebraucht um seine oder ihre Dienste finanziell gesund und gut verkaufen können. Ob Sie dies in Ihrem eigenen Betrieb oder innerhalb einer anderen Organisation tun – in beiden Fällen werden Sie einen professionellen Service bieten müssen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie in ihrer fachlichen Entwicklung nicht stehenbleiben.
2. **Lernen Sie, sich selbst gut zu präsentieren.** Es ist wichtig, dass Sie gut einschätzen können, was Ihre Dienste wert sind und Sie sich trauen, demzufolge gerechtfertigte Gegenleistungen zu fordern. Es gibt einige Fachkräfte, die ausgezeichnete Arbeit leisten, aber diese nicht an den Mann oder die Frau bringen wollen oder können (egal, ob es interne oder externe Kunden sind). Es lohnt sich auf jeden Fall, alle paar Jahre an einem Präsentations- und Kommunikationskurs teilzunehmen, um auf diesem Gebiet frisch und stark zu bleiben.
3. **Trainieren Sie Selbst- und Zeitmanagement,** damit Sie auch effektiv produzieren, wenn Sie arbeiten. Dann sind Sie schnell mehr „wert“ als Sie denken. Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass Menschen, die viel leisten und dann mehr Arbeit dazu bekommen, diese dann auch noch gut anpacken? Gleichzeitig gibt es Leute, die dauernd das Gefühl haben, keine Zeit zu haben und das dann auch nach außen hin überall ausstrahlen. Ein sehr empfehlenswertes und nützliches Buch zu diesem Thema ist „Wie ich die Dinge geregelt kriege“ von David Allen.
4. Aber, um auf das **“innerhalb gesunder Grenzen”** zurückzukommen: Geldverdienen darf nicht zu etwas Negativem werden. Was ist für Sie ein gesundes Maß an Arbeitszeit? Sechs Tage, acht Stunden pro Tag

vielleicht? Oder fünf Tage, neun Stunden? In der Schweiz gilt noch die 44-Stunden-Woche, und für gesunde Menschen erscheint mir das ziemlich normal. Aber, weil jeder Mensch einzigartig ist, ist auch Ihre Entscheidung hierbei einzigartig. Was brauchen Sie? Wieviel möchten Sie verdienen? Was wollen Sie investieren? Es ist auf jeden Fall wichtig, in diesem Punkt konkrete und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Welche bewussten Entscheidungen haben Sie in diesem Bereich schon getroffen? Sind sie mit diesen zufrieden? Und: Verdienen Sie so viel wie Sie angesichts Ihrer einzigartigen Talente verdienen könnten?

Viel Erfolg beim bewussten Entscheiden,

Paul Donders

Thema war sehr interessant? Hier geht es zu den anderen Teilen

Einführung – [Teil 1](#)

Wie viel ist genug? – [Teil 2](#)

So viel wie möglich sparen – [Teil 4](#)

Gesunder Umgang mit Geld – Teil 2



Wieviel ist genug?

Das komische am Geld ist, dass es immer so aussieht, als habe man nie genug davon. Als ich 18 war, konnte ich mit 400 Gulden pro Monat gerade so auskommen. Als ich 21 war, verheiratet, und immer noch studierte, kam ich mit 700 Gulden im Monat kaum über die Runden. Das war übrigens auch wirklich wenig. Dann arbeitete ich als Architekt. Mein Einkommen sprang auf 1500 DM (damals wohnten wir in Deutschland). Das ging einige Monate gut. Aber innerhalb eines Jahres war meine Kaufkraft mitgewachsen und ich konnte nur gerade so mit den 1500 Mark auskommen. Als ich 40 war, verdiente ich monatlich ungefähr 4000 Euro. Und Sie werden es sich denken: Ich kam gut damit aus, aber hatte keine Reserven. Dabei spielen die Geburt unserer Kinder und der Hauskauf natürlich eine große Rolle. Aber trotzdem: Wenn Sie Ihre Einkünfte und Ausgaben nicht gut geordnet haben, verschwindet das Geld wie durch Wunderhand vom Konto.

Fangen Sie erstmal mit einem Überblick an: Wieviel Geld gebe ich wirklich aus, und wieviel Geld will ich tatsächlich und wofür ausgeben? Als Sylvia und ich von 850 Mark lebten, haben wir ein Kassenbuch geführt, in dem wir alle Ausgaben (jede Mark) in Rubriken notierten. Zuerst erschraken wir, wieviel man so für kleine und ungeplante Dinge ausgibt. Aber dieses Instrument half uns, unser Ausgabenmuster besser zu steuern und Entscheidungen zu treffen. Das haben wir jahrelang so gemacht und hatten dadurch ein gutes Gefühl dafür, wohin unser Geld floss oder nicht. Im Laufe der Jahre war das Sparen nicht mehr so nötig – und sofort geriet unser Geldverhalten aus dem Ruder! Zurzeit haben wir die teuersten Jahre unseres Lebens, mit drei studierenden Kindern und schönen gemeinsamen Reisen

hinter uns... und haben wieder neu mit einem Kassenbuch angefangen.

Die Frage ist also: Wieviel ist genug?

Es ist klug, erst einige Daten zu sammeln:

1. Fangen Sie mit einem Kassenbuch an und notieren Sie darin jeden Euro. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Standardkosten (Miete, Versicherung, Zinsen, Steuern, Abos) und die variablen Kosten (Essen, Kleidung, Freizeit, Geschenke, Sport, Reparaturen in Haus und Garten,...). Notieren Sie das Ganze mindestens sechs Monate lang. Dann werden Sie immer besser entdecken, wohin Ihr Geld fließt.
2. Berechnen Sie nach drei Monaten eine Zwischensumme und entscheiden Sie sich dafür, strukturell weniger auszugeben, indem Sie strukturelle Ausgaben soviel wie möglich einsparen. Aber überlegen Sie auch, ob Sie die variablen Kosten weiterhin ausgeben wollen. Machen Sie Einschnitte!
3. Erstellen Sie eine Übersicht über Ihre Konsum-Schulden (alles, was Sie auf Raten gekauft haben und nicht verkaufen: Auto, Sofa, Computer, Reisen, usw.). Machen Sie sich einen Plan, wie Sie diese Schulden so schnell, aber auch so weise wie möglich loswerden können. Die Zinsen, die Sie hierfür bezahlen, sind rausgeworfenes Geld und hängen wie ein Mühlstein um Ihren Hals. Eine Hypothek ist etwas anderes, weil ihr ein realer Wert gegenübersteht.
4. Machen Sie nach weiteren drei Monaten wieder eine Zwischenbilanz, und überlegen Sie, wie Sie weiter sparen und in jedem Fall alle Konsumschulden loswerden können.
5. Bitten Sie einen vertrauenswürdigen und finanziell erfahrenen Freund um Rat und lassen Sie ihn Ihnen ab und zu einen Tritt in den Hintern geben.

Weitere Impulse zum "gesunden Umgang mit Geld" finden Sie in

den anderen Teilen

Einführung – [Teil 1](#)

So viel wie möglich verdienen – [Teil 3](#)

So viel wie möglich sparen – [Teil 4](#)

Bis dann, und viel Erfolg mit dem Kassenbuch!

Paul Donders

Gesunder Umgang mit Geld – Teil 1



Zeit ist Geld – und Geld ist wie Zeit: Wenn man sie nicht einteilt, hat man nie genug davon.

Und: Mehr Geld bringt neue Sorgen – weniger Geld auch.

Die Mauern von Ninive waren so groß und breit, dass drei Pferdewagen nebeneinander fahren konnten. Ninive war eine uneinnehmbare Stadt, die wegen ihrer Pracht bekannt war. Tagsüber arbeiteten zehntausende Sklaven an der Mauer, um sie weiter auszubauen oder auszubessern. Sie wurden nachts an die Mauer gekettet, damit sie nicht flüchten konnten. Wer waren diese Sklaven? Fünfzig Prozent waren Sklaven, die Ninive von den Feinden erbeutet hatte. Aber die anderen 50 Prozent waren

früher vornehme Bürger der Stadt gewesen! Wenn man nämlich als Bürger Ninives Schulden machte und diese nicht rechtzeitig abbezahlen konnte, konnte man als Familienvater nur eines tun: sich selbst als Sklaven zu verkaufen. Sich selbst an die Mauer ketten lassen. Und wenn das nicht genug war, um alle Schuld abzubezahlen, dann trafen Frau und Kinder dasselbe Schicksal. Im Übrigen war es nicht so, dass man nach dem Abbezahlen der Schulden wieder frei war – im Gegenteil: einmal Sklave, immer Sklave.

Dieses Beispiel aus der Geschichte von vor etwa 3000 Jahren zeigt knallhart, was Schulden eigentlich bedeuten. Menschen mit Schulden werden an die Mauer der Hoffnungslosigkeit gekettet. Zum Glück gibt es in den wohlhabenden Ländern wie Deutschland oder den Niederlanden heutzutage viele Möglichkeiten der Schuldsanierung. Aber das Leben mit Schulden **raubt den Betroffenen alle Energie!** Und ist damit ein **absoluter Resilienz-Killer.**

An sich ist Geld neutral. Aber der Umgang damit ist es sicher nicht. Verwöhnte Menschen haben ständig das Gefühl, dass andere dafür sorgen müssen, dass sie, die Verwöhnten, genug Geld haben. Geizige haben immer Angst, zu wenig zu haben und häufen immer mehr Geld an. Geld ist in vielen Fällen sogar fast dasselbe wie Macht. Beide lassen einen denken, dass man unabhängig ist und alles selbst entscheiden kann – vorausgesetzt, man hat genug davon.

Und wenn man dann den Kick der Macht und Entscheidungsfreiheit erlebt, ist das an und für sich nicht schlecht. Das ist sogar einer der „Basis-Kicks“ des Lebens: „Ich bin selbständig! Ich kann eigene Entscheidungen treffen! Ich kann etwas Neues schaffen!“ Das Problem beginnt da, wo man von diesem Kick abhängig wird und ihn deshalb immer wieder erleben will. So ist es auch mit dem Geld. Diejenigen, die ein Talent im erfolgreichen Umgang mit Geld haben, erleben den Kick des immer mehr Habens. Diejenigen, die die im Geldausgeben viel

besser sind als im Verdienen, erfahren das Elend des Lebens mit Schulden. Beide Seiten leiden schnell am negativen Umgang mit Geld.

Jeder Mensch kann aber lernen, auf gesunde Art mit Geld umzugehen. Dann wird Geld zu dem, wozu es gedacht ist: eine Möglichkeit, dem Leben positiv Form zu geben. Diese Kunst des gesunden Umgangs mit Geld lernt man als Kind oder junger Erwachsener. Wenn man dies allerdings nicht gelernt hat, dann wird Geld schneller zum Resilienz-Killer als zu einer strukturellen positiven Hilfsquelle.

Im 18. Jahrhundert herrschte in Europa großes Chaos und Elend unter der normalen Bürgerbevölkerung. Das führte in Frankreich zur Französischen Revolution, und in England entstand eine breite Bewegung zur „Wiederherstellung der Basis“. Einer, der die Menschen inspirierte wie kein anderer war John Wesley, Pionier und Leiter der Methodistenbewegung. Diese protestantische Kirchenbewegung machte Bürger zu Gruppen von Menschen, die sich gemeinsam auf den Weg machten und Verantwortung für ihr Umfeld und ihre Gesellschaft zu übernehmen. Damit realisierten sie eine konstruktive Revolution von unten nach oben, mitten in der Armut und dem Elend des 18. Jahrhunderts.

John Wesley war sich sehr davon bewusst, wie wichtig es ist, Jung und Alt beizubringen, wie man gut mit Geld umgeht. Deshalb unterrichtete er seine Anhänger ausführlich in der Kunst des gesunden Umgangs mit Geld. Jetzt denken Sie vielleicht: „Moment mal, das ist aber Hunderte Jahre her! Was können wir als aufgeklärte und intelligente Menschen des 21. Jahrhunderts davon lernen?“ Dann darf ich Sie darauf hinweisen, dass unsere Gesellschaft voller aufgeklärter, intelligenter Menschen ist, die nicht gesund mit Geld umgehen können, tief in der Kreide stehen und jeden Monat wieder neu seufzen, dass sie wieder nicht genug Geld haben?

Bevor wir weitermachen, werfen wir noch einmal einen Blick auf die Standpunkte von John Wesley:

1. Was ist genug?
2. Soviel wie möglich verdienen!
3. Soviel wie möglich sparen!
4. Soviel wie möglich geben!


In den folgenden Blogs werden wir diese vier Punkte genauer betrachten. Fragen Sie sich heute einmal: "In welcher Situation befinde ich mich: Genug? Zu wenig? Zu viel?"

Hier kommen Sie direkt zu den anderen Teilen

Wie viel ist genug? – [Teil 2](#)

So viel wie möglich verdienen – [Teil 3](#)

So viel wie möglich sparen – [Teil 4](#)

 **Paul Donders** // Leiter von xpanse international, neben seiner Autoerentätigkeit arbeitet er international als Referent und Berater zu Themen wie Leiterschaft und Vision für Unternehmen und Organisationen.

Fotoquelle: Armin Staudt, Berlin / photocase.de

Strukturelle Ressourcen Teil 7: Antifragilität aufbauen



Wie bauen Sie Antifragilität auf?

Wie wir im letzten [Blog](#) sahen, sind Herausforderungen essentiell wichtig, um unsere Widerstandskraft aufrecht zu erhalten. In seinem Buch "Antifragilität" beschreibt Nassim Nicholas Taleb, dass diese Mentalität lebensnotwendig sei und in den nächsten Jahrzehnten noch mehr von Nöten sein werde. Die Gretchenfrage heißt dann natürlich: Wie kann ich diese Fähigkeit entwickeln?

Schauen wir uns zuerst an, wie Antifragilität, "Unzerbrechlichkeit" wächst:

- Wenn wir in einer Krise stecken und dort Wachstumschancen entdecken: also statt posttraumatischem Stress-Syndrom ein sogenanntes „posttraumatisches Wachstum“ entwickeln.
- Wenn wir unter Druck stehend doch kreative Lösungen finden.
- Wenn wir angegriffen werden und strategisch in den Gegenangriff gehen.
- Wenn wir uns den Raum gönnen, Fehler zu machen und auch aus ihnen zu lernen.
- Wenn wir Pionierarbeit leisten und herausfordernde Projekte angehen.
- Wenn wir uns mit "Haut und Haar" engagieren und die positiven und negativen Folgen unserer Planung und unseres Handelns bewusst angehen.
- Durch Reduzierung: öfter und regelmäßig Dinge weglassen, zum Beispiel durch regelmäßiges Fasten, wodurch der Körper entschlackt und aktiver arbeitet, oder durch nicht Rauchen, keinen Kaffee zu trinken, weniger Zucker und Fett zu essen, wodurch der Körper gesünder wird.

- Durch Opferbereitschaft: Das eigene Leben, seine Zeit und Energie ehrenhaft einzusetzen um anderen Menschen zu dienen. Das ist eine gesunde und ehrenhafte Lebensweise.

Was können Sie tun, um Antifragilität aufzubauen?

- Trainieren Sie den Resilienzfaktor 2: Lösungsorientierung und Optimismus (Informationen zum xpend Resilienz-Check können Sie unter info@xpend.pro anfordern).
- Stellen Sie sich ein kombiniertes Sportprogramm zusammen, bei dem sowohl Ihr Körper, als auch Ihre Kämpfernatur und Ihr Durchsetzungsvermögen trainiert werden.
- Gehen Sie jährlich eine echte Herausforderung an, die Sie dazu bringt, zu wachsen oder zumindest auf demselben Niveau zu bleiben. Das kann in Ihrem Berufsfeld sein: Nehmen Sie Verantwortung für ein neues Projekt, das auch Risiken mit sich bringt! Aber auch in Ihrem privaten Umfeld können Sie eine neue Herausforderung suchen, wie z. B. der Besuch in einem Altenheim. Oder machen Sie sich auf die Reise z. B. nach Albanien, um an einem Hilfsprojekt mitzuarbeiten.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für die Qualität Ihrer eigenen Professionalität. Erstellen Sie sich einen persönlichen Entwicklungsplan, und setzen Sie diesen vor allem in kleinen regelmäßigen Schritten in die Tat um. Und bitten Sie einen Kollegen, Ihnen einige Monate lang regelmäßig Feedback zu geben.
- Lassen Sie, wie bereits angedeutet, Ihren Körper durch bewusste „Reduzierung“ fitter werden, z. B. durch den Verzicht auf Essen, Zucker, Kaffee, Alkohol, Informationsüberfluß oder den Gebrauch sozialer Medien. Und nehmen Sie nicht bei jeder Erkältung Tabletten oder künstliche Vitamine, sondern geben Sie Ihrem Körper die Chance, gegen die Viren anzukämpfen, Abwehrstoffe

aufzubauen und aus eigener Kraft gesund zu werden.

Zusammengefasst: Eine Hauptquelle, Ihre Resilienz aufzubauen und aufrechtzuerhalten ist das **Entwickeln von Antifragilität** in Ihrer Arbeit und Ihrem Lebensstil. Sorgen Sie also für genügend Herausforderungen, damit Sie gesund bleiben! Mit diesem Artikel endet die Serie "strukturelle Ressourcen" – ich wünsche Ihnen viel Inspiration und Erfolg!

Paul Donders

Strukturelle Ressourcen Teil 6: Antifragilität



Man braucht gesunde Herausforderungen, um gesund zu bleiben!

Norbert, ein guter Freund von mir aus Deutschland, stand nach seinem Studium vor der Entscheidung, welche erste Arbeitsstelle er suchen sollte. Seine Persönlichkeitsstärken liegen vor allem auf dem gewissenhaftem (Qualität, Klarheit, Analyse, konzentriertes Arbeiten) und stetigen Gebiet (harmonisch, guter Zuhörer, loyal, unterstützend und mit einem großen Bedürfnis an Sicherheit und Stabilität).

Es wäre mehr als logisch gewesen, wenn er sich eine risikofreie Arbeit gesucht hätte, die optimal zu seinem Profil passt. Aber Norbert war klug genug, eine **echte Herausforderung zu suchen**, und sich damit die Möglichkeit zu schaffen, **gesund zu wachsen**. Er fand eine Stelle in einem Import-Export-

Betrieb, der zwischen Deutschland und der Ukraine Holz handelt. Wenn etwas chaotisch, risikoreich und instabil ist, dann solch ein Job: äußerst unregelmäßige Arbeitszeiten, Leute, die öfter zu spät als rechtzeitig kommen, Absprachen, die immer wieder anders interpretiert werden – und mehr Wodka trinken als einem lieb ist.

Wie ging die Geschichte weiter?

Norbert nahm für zwei Jahre die Herausforderung an und wuchs enorm in seiner Widerstandsfähigkeit und Attraktivität. Und das sogar so sehr, dass eine unserer Beraterinnen entdeckte, was für ein netter Mann er eigentlich war. Inzwischen sind sie verheiratet, haben zwei nette Kinder, und sind noch immer ein positives, anziehendes Paar.

Strukturelle Ressourcen finden Sie also einerseits durch Jobcrafting, bei dem Sie Ihren Job so gut wie möglich an Ihr Idealbild anpassen. Aber andererseits ist folgendes genauso wichtig: Ein Job muss herausfordernd sein, damit Sie bleibend wachsen und Ihre Elastizität, Ihre Resilienz, behalten.

Nassim Nicholas Taleb beschrieb 2012 in seinem Buch **“Antifragilität – Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen”** ausführlich, warum wir mehr brauchen als nur Ausdauer. Er unterscheidet drei Stadien im Umgang mit Stress und Widerstand:

- **“Fragility”**: Wenig Widerstand gegen Stress und Herausforderungen. Menschen, die Herausforderungen schnell als Druck erfahren und versuchen, allen Risiken aus dem Weg zu gehen und darüber hinaus soviel Sicherheit wie möglich in ihre Arbeit und ihren Lebensstil einbauen. Dadurch schwindet ihr gesundes inneres Widerstandsvermögen immer mehr, und sie werden immer anfälliger für die Gefahren, gegen die sie sich eigentlich schützen wollen. Es entsteht eine

strukturelle Gewöhnung an ihr gesamtes System, wodurch sie sich immer mehr als Opfer verhalten und nichts anderes mehr wächst als nur noch ihr Selbstmitleid.

- **Robustheit und Resilienz:** Sie prägen den gesunden Lebensstil, der imstande ist, mit Widerstand, Enttäuschungen, und Kritik umzugehen und danach wieder in die ursprüngliche „Form“ zurückzukehren (wie z.B. das Leichtmetall Titan) und mit neuer Energie weiterzumachen. Dieser Lebensstil, diese Mentalität hat einen Weg gefunden, gut mit Stress umzugehen und auf lange Sicht gesund zu leben.
- **“Antifragility”** („Unzerbrechlichkeit“): Das ist die Mentalität, die noch einen Schritt weiter geht als die Robustheit, und die Krisen und Widerstand als Lernmöglichkeiten und Mittel zur Stärkung willkommen heißt. Unsere Resilienz, unsere Widerstandsfähigkeit, wächst also, wenn wir genügend Herausforderungen in unserem täglichen Leben erfahren. Und sie schrumpft, wenn es zu wenig Herausforderung gibt. Wo wir in der Regel von einer „posttraumatischen Belastungsstörung“ sprechen, spricht „Antifragility“ von „posttraumatischem Wachstum“.

Wie erkennt man „Antifragilität“? Ich nenne Ihnen ein paar Beispiele. Sie erkennen sie bei Menschen, die

- mit Freude lebenslang lernen wollen.
- Problemen nicht länger aus dem Weg gehen, sondern sie als Herausforderungen angehen.
- Mut zeigen und bereit sind, wo nötig auch Risiken zu nehmen.
- Herausforderungen willkommen heißen und sie regelmäßig auf eine gesunde Art und Weise aufsuchen, um dadurch wachsen zu können.
- Verantwortung übernehmen mit „Haut und Haar“. Bei den Römern musste ein Architekt mit seiner Familie eine Woche lang unter der fertig gestellten neuen Brücke

wohnen, die er gebaut hatte... Man muss bereit sein, für seine Arbeit, seinen Rat und sein Handeln persönlich die Konsequenzen zu tragen – sogar mit Haut und Haaren dafür Garant stehen.

Der zweite Faktor für strukturelle Wachstumsressourcen ist: genug Herausforderungen erleben. Das geschieht nur dann, wenn man die Mentalität entwickelt, sie zu suchen und sie willkommen zu heißen. Welches sind Ihre Herausforderungen für die kommenden Wochen?

Viel Erfolg,
Ihr Paul Donders