

WISSEN

ERFOLG

Talent oder Ausdauer?
Was wirklich wichtig ist

SELBSTZWEIFEL

Ein schwieriges
Gefühl verstehen

ERZIEHUNG

Wie Kinder stark fürs
Leben werden

DOSSIER

Innere Stabilität
finden



So wecke ich meine
Kräfte

Selbstvertrauen entwickeln, Zuversicht gewinnen



Entspannt durch's Leben

Achtsamkeitstraining im Wellnesshotel

Achtsam in ein entspannteres Leben starten – mit einer inspirierenden Auszeit bei Wellness-Hotels & Resorts.

Mit Abstand zum Alltag und mit der Unterstützung von Trainern und Coaches fällt es dort leicht, Techniken zur Stressreduktion wie die Achtsamkeit zu lernen. Durchbrechen Sie zukünftig stressauslösende Situationen und genießen Sie eine neue Gelassenheit.

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch unter +49 211-679 69 79.

www.wellnesshotels-resorts.de/achtsamkeit

Wellness
Hotels & Resorts



Bei uns finden Sie Spezialisten für Yoga, Coaching, Mental-Wellness, Detox & Fasten.

HAUSMITTEILUNG

SPIEGEL WISSEN 1/2022



Zusammenhalt 267 Tage wartete Kerstin auf ein Spenderherz. Ihr Mann Bernd half ihr, hoffnungsvoll zu bleiben.

Der Angst mit Zuversicht zu begegnen, die Nähe zum Tod zu spüren und doch niemals den Lebensmut zu verlieren, das gelang der herzkranken Kerstin Z., als sie auf ein Spenderorgan wartete. »Halt gegeben hat ihr die Liebe zu ihrer Familie und zu ihrem Mann«, erzählt Sandra Schulz. »Ein eindrückliches Beispiel dafür, dass es oft andere Menschen sind, die uns stark machen.« **Seite 104**

Innere Stärke kann man jederzeit gewinnen. Man kann sie nämlich trainieren. Im Check auf **Seite 72** erfahren Sie, wie es um Ihre Widerstandskraft tatsächlich steht. Und mit dem einfachen, praxisnahen Coaching können Sie den Widrigkeiten des Alltags besser standhalten. **Seite 78**

Glauben Sie, dass in Ihnen verborgene Kräfte schlummern? Dass Sie gerüstet sind für die Aufgaben, die Ihnen das Leben stellt? Wenn ja, werden Sie die Herausforderungen vermutlich tatsächlich meistern. Das liegt möglicherweise daran, dass Ihre Eltern Ihnen schon als Kind viel zugetraut haben. Denn es ist wissenschaftlich belegt, dass es den Selbstwert stärkt, wenn Kinder sich geborgen fühlen und gleichzeitig die Freiheit haben, sich auszuprobieren, selbstständig zu handeln. Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit ist enorm wichtig – also zu erleben, dass man sich durchsetzt. Auch mal gegen die Eltern. **Seite 16**

Talent wird überschätzt. So viel ist schon einmal sicher. Wichtig für den Erfolg sind dagegen Hartnäckigkeit und die Offenheit dafür, auch mal etwas Neues auszuprobieren und nicht an einem starren Selbstbild festzuhalten. **Seite 54**

Selbst Mut kann man lernen. Natürlich hilft ein stabiler Wertekompass, der schon in der Kindheit angelegt wird. Doch auch später noch können wir über uns hinauswachsen. **Seite 84**

Sich gemeinsam starkmachen für die Resilienz unseres Planeten – darum geht es in diesem Jahr beim Social Design Award des SPIEGEL. »Wir für unser Klima« ist das Thema, und hier können alle teilnehmen, die sich gemeinschaftlich für Klima, Naturschutz und Biodiversität einsetzen. Wie zum Beispiel die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die in Tausenden Stunden mit dem Nabu ein Vogelparadies in der Wedeler Marsch geschaffen haben. **Seite 114**



INHALT

SPIEGEL WISSEN Nr. 1/2022

Hausmitteilung **3** Protokolle **6** Meldungen **12** Was wäre die Welt ohne ... Gutenachtkuss? **43** Impressum/ Bildnachweis **103** Bestseller **129** Ältesten-Rat **130**

Kapitel 1 STARK WERDEN

- Starkmacher** Was wir unseren Kindern geben können, damit sie gut durchs Leben kommen **16**
- Kraftquellen** Vier Menschen erzählen, was ihnen Energie gibt. **26**
- Große Erwartungen** Wie viel wir erreichen, hängt davon ab, wie viel wir uns zutrauen. **30**
- Die Arbeit am Ich** Die Digitalisierung ist schuld, dass wir uns selbst optimieren wollen. **32**
- Ich zweifle, also bin ich** Selbstkritik kann zermürben – aber auch helfen. **38**
- Aus der Balance** Alle Eltern wollen ihre Kinder gleich lieben. Selten gelingt das. **44**
- Wir können auch anders** Talent ist kein Schicksal, sagt die Wissenschaft. **50**
- Die Kunst des Dauerlaufs** Der Schlüssel zum Erfolg liegt in unserer Hartnäckigkeit. **54**
- »War es Mord? Habe ich versagt, weil ich zu schnell gefahren bin?«** Nach vielen Jahren stellt sich eine Frau ihren Schuldgefühlen. **58**

Dossier STÄRKE ÜBEN

- Schwing mit!** Warum wir den Rhythmus von Anspannung und Entspannung brauchen **64**
- Immer weiter, immer weiter** Wer ständig kurz vor dem Burn-out steht, leidet an: Burn-on. **68**
- Raus aus der Dauer-Erschöpfung** Vier Schritte in Richtung Lebensfreude und Energie **70**
- Starke Seele** Finden Sie mit dem Selbsttest heraus, wie groß Ihre Widerstandskraft ist. **72**
- Innere Stärke gewinnen** Mit diesen Übungen trainieren Sie Ihre Standhaftigkeit. **78**

Kapitel 2 STARK SEIN

- Chef oder Grizzly** Man kann lernen, mutig zu sein. Aber manchmal muss man beherrscht reagieren, ohne das geübt zu haben. **84**
- »Oh Gott, es ist ja ernst!«** Der Psychiater Michael Bohne weiß, was bei Versagensängsten hilft. Zum Beispiel: Freude! **92**
- Neuanfänge** Den gewohnten Alltag hinter sich lassen und ganz neu anfangen. Das verlangt Kraft und Entschlossenheit. **96**
- Wann ist ein Mensch stark?** Die Philosophin Nora Kreft über das antike Griechenland und moderne Ratgeber **100**
- Das geschenkte Herz** Mit 39 Jahren bekommt Kerstin ein Spenderherz, nach langem Warten. Die Geschichte einer besonderen Frau. **104**

Extra SOCIAL DESIGN AWARD

- Es werde grün!** Zum Klimaschutz kann jeder etwas beitragen. Und es wird auch jeder gebraucht. **113**
- »Kiebitze, das sind Kiebitze!«** Zwölf Hektar Vogelparadies sind schön, machen aber viel Arbeit. Genau gesagt: 2600 Stunden im Jahr. **114**
- »Wer Engagement stärken will, muss auch in Umverteilung investieren.«** Der Juraprofessor Thomas Klie erklärt, weshalb Ehrenamt ein Job der Mittelschicht ist. **120**
- Gut verbunden** Sich für andere einzusetzen macht glücklich. Das steht fest. **124**
- Der große Leserwettbewerb** Machen Sie mit beim Social Design Award: »Wir für unser Klima!« **126**

ONLINE-COACHING

Als digitales Extra bietet SPIEGEL WISSEN ein erweitertes und kostenloses Coaching an, mit dem Sie Ihre Widerstandskraft trainieren können. Es startet am 20. Mai 2022.
Anmeldung unter: [spiegel.de/resilienzcoaching](https://www.spiegel.de/resilienzcoaching)



Talent allein reicht nicht.
Es muss entdeckt, ge-
fördert, gelebt werden.
Was zählt, ist Motivation.

50



84

Wieso haben manche
Menschen Zivil-
courage und andere
nicht? Und was ist
das eigentlich: Mut?



16

In der Kindheit werden die Grundlagen für innere Stärke gelegt.
Das Wichtigste ist: die Freiheit zu haben, sich selbst auszuprobieren.



113

Im Klimaschutz-Extra
geht es auch darum, wie
wir alle mithelfen kön-
nen. Am besten freiwillig.

58

Die Schwester bei
einem Unfall ge-
storben, die Mutter
durch Suizid ver-
loren. Wie kann
man trotz dieses
Unglücks Frieden
finden?





»Mein Wunsch ist es, dass wir alle uns frei entfalten können«

Mit sieben habe ich alles abgezeichnet, was mir in den Weg kam: die Teekanne, Blumenvasen, Obst, Fotos. Beim Malen war ich in meinem Element, bin eingetaucht in meine Welt. Es machte mir Freude, und irgendwann wurde mir bewusst, dass ich das offensichtlich gut kann. Das haben mir andere gespiegelt, die mich für meine Zeichnungen lobten. Später habe ich Design studiert. Ich wollte künstlerisch arbeiten. Doch immer wieder sagten meine Professoren: So darfst du das nicht machen. Das ist zu flippig, zu wild. Sie wünschten sich Arbeiten im immergleichen Stil, Grau in Grau. Bei mir war alles bunt. Immer wieder wurde mir das Gefühl vermittelt: Du passt hier nicht rein, so wie du bist.

Später im Berufsleben blieb dieser Eindruck: Ich kam von einer Agentur zur nächsten, erlebte Mobbing, all die Überstunden und der Druck machten mich mit der Zeit krank. Im Büro kreideten mir andere an, ich würde zu viel und zu laut lachen, zu viel reden. Es ging ums Funktionieren, nicht um Menschlichkeit.

Mir wurde immer mehr klar, wie solche starren Systeme meine Kreativität und Lebensfreude hemmen. Ich wollte mich nicht länger kleinmachen lassen und hineinpressen in Strukturen, die nicht zu mir passten. Ich probiere gern aus, experimentiere, sammle Erfahrungen, entdecke Neues. Heute bin ich darum selbstständig, arbeite weitgehend so, wie es mir gefällt, wie es mir guttut. Ich bewundere Menschen, die den Mut haben, Dinge zu tun, unabhängig davon, was andere von ihnen denken, die dazu stehen, wer sie sind. Herauszufinden, was das für mich bedeutet, war ein Prozess.

Eine wichtige Erkenntnis für mich war, dass ich gern mit jungen Menschen zusammenarbeite, dass mich das erfüllt. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gibt mir Energie und Kraft. Das macht mich glücklich.

Ich bin überzeugt, dass wirklich jeder Mensch Talente in sich trägt: oft sichtbar und manchmal verborgen. Meine Stärke ist es, die Stärken anderer zu erkennen und sie wach zu kitzeln, andere zu ermutigen, ihre versteckten Talente in sich zu entdecken.

Manche Kinder wissen gar nicht, was sie gut können – oder glauben, sie seien in keinem Bereich richtig gut. Ich will ihnen vermitteln, dass sie genau richtig sind, wie sie sind, dass sie an sich glauben dürfen. Ich weiß, wie schwierig es sein kann, sich in Systeme einzufinden, die sich falsch anfühlen. Und mich macht es traurig, dass es vielen Kindern genauso in der Schule geht, dass sie dort erfahren, sie seien nicht gut genug. In meinen Workshops dürfen die Kids frei sein, sich entdecken, experimentieren. Und sich so als Persönlichkeit erfahren. Wenn wir ein Graffiti sprühen oder zusammen auf die Leinwand pinseln, ist es gar nicht so wichtig, wie das Ergebnis aussieht. Ich will sie wegbringen vom schulischen Denken, von Bewertungen und Noten, vom Vergleich mit anderen. Mir ist wichtig, dass jedes Kind sich nur mit sich vergleicht, die eigenen Fortschritte feiert. Es geht um das Kreieren, Ausprobieren, um die eigene Erfahrung und Entwicklung. Kunst ist für mich das perfekte Mittel, um sich auszudrücken.«

Aufgezeichnet von Isabel Stettin

Mouna Bouafina, 36, arbeitet als Kommunikationsdesignerin und will mit ihrer Initiative »Gute Wolke«, mit Kunst und Kreativität die Stärken und das Potenzial in jedem Kind fördern und dazu ermutigen, an sich selbst zu glauben.