

**Mein Weg zur Resilienz –  
Vom Kampf mit Long Covid zur inneren Stärke  
und beruflichen Neuorientierung**

**Hausarbeit von Monja Stein  
InKonstellation Ausbildungsakademie  
Hürth, den 02.10.2024**

## **Einleitung**

„Resilienz ist die Fähigkeit, nach Rückschlägen, Widrigkeiten oder traumatischen Ereignissen wieder ins Gleichgewicht zu finden.“ – Anselm Grün. Diese Fähigkeit zur inneren Stärke und Anpassungsfähigkeit ist für viele Menschen von entscheidender Bedeutung, insbesondere in herausfordernden Zeiten. Resilienz umfasst verschiedene Säulen, die es uns ermöglichen, mit Stress und Krisen umzugehen: Akzeptanz, Lösungsorientierung, gesunder Optimismus, Zukunftsorientierung, soziales Netzwerk, Verantwortungsübernahme und Selbstwirksamkeit.

Ich möchte diese Arbeit nutzen, um meinen persönlichen Weg zur Resilienz, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen, um aufzuzeigen, wie es möglich ist, aus den Tiefen einer Krankheit, gekoppelt mit einer beruflichen Krise, wieder aufzustehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

## **Ein Samen wird gesetzt**

„Was ist, wenn da draußen noch etwas anderes auf mich wartet?“ Mir schießen die Tränen in die Augen und ich weiß gar nicht, wie es um mich geschieht. Da ist plötzlich diese innere Stimme, ganz leise, aber sie ist da und anscheinend höre ich ihr das erste Mal seit langer Zeit wieder zu. Ich sitze in Andalusien auf dem Boden eines Yogaraums und unterhalte mich mit meiner Ausbilderin während meiner Yogalehrerausbildung. Ich wurde schon vorab gewarnt, dass die Ausbildung eine emotionale Waschmaschine wird, aber dass es mich so durchrütteln würde, hätte ich nicht gedacht. Ich wollte meine Yogalehrerin eigentlich nur fragen, wie sie ihre Tätigkeit als Lehrerin mit ihrer Yogalehrertätigkeit verknüpft und plötzlich taucht diese große Frage und Sehnsucht in mir auf: „Was ist, wenn da draußen noch mehr ist?“.

Dieser Samen wurde während meiner Yogalehrerausbildung im Herbst 2020 gesät und sollte doch noch ein paar Jahre in der Erde bleiben, bis ich mich trauen würde, ihn endlich wachsen zu lassen.

Meine Yogalehrerausbildung habe ich während meines halben Sabbatjahres 2020 absolviert, gekoppelt mit einer wunderschönen Reise durch Spanien und Portugal. Anfang Januar 2021 kehrte ich nach Deutschland zurück: In einen vollen Lockdown, mit Ausgangssperre, Kontaktbeschränkungen und einem wahnsinnig dunklen Januar. Schule fand zu dieser Zeit nur online statt (PS: Ich bin Lehrerin) und so startete ich ins zweite Halbjahr vor dem PC und sprach jeden Tag in einen schwarzen Bildschirm, da die moderne Schultechnik uns leider keine anderen Möglichkeiten bot. Ich war sehr frustriert und hatte das starke Bedürfnis, mich nach meiner Auszeit weiterbilden zu wollen, um Schule zu einem gesünderen Ort zu machen. Ich entschied mich eine Ausbildung zum Gesundheitsberater schulbegleitend zu absolvieren.

Lehrerin zu sein war mal einmal mein Traumjob und versteht mich nicht falsch, ich liebe die Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen immer noch, nur hat mich das Schulsystem in den letzten 10 Jahren ganz schön gebeutelt. Ich habe mich wortwörtlich für meinen Job aufgeopfert, habe alles gegeben, was ich geben konnte und die Kinder, die so dringend mehr als Noten und ein auf Leistung ausgerichtetes System brauchen, haben meine Aufmerksamkeit, Fürsorge und Engagement wie ein Schwamm aufgesogen. Mir hat damals niemand gesagt: „Pass gut auf dich auf, auf deine Ressourcen, deine Gesundheit“, „Mach nicht zu viel, denn irgendwann bist du leer, wenn du dir keine Pausen gönnst“. Man sollte denken, diese Haltungen sollten selbstverständlich sein, wenn man jedoch frisch und hochmotiviert von der Uni kommt und die Welt verbessern möchte, ein hohes Leistungsmotiv und den Hang zu einem ungesunden Perfektionismus hat, dann fällt Selbstfürsorge schnell hinten runter. So war es zumindest in meinem Fall.

Ich wusste damals nicht, was Verantwortungsübernahme, das Akzeptieren und Respektieren von eigenen Grenzen oder Selbstwirksamkeit für mich selbst bedeutet. Ich dachte immer, ich bin nur eine gute Lehrerin, wenn ich 100% in meinem Job gebe und habe dies verwechselt mit, wenn ich mich 100% für meinen Job aufopfere. Rückblickend kann ich sagen, ich war einfach noch nicht resilient genug, um mit den zahlreichen Herausforderungen, die dieser Job mit sich bringt, gesund und ressourcenschonend umzugehen.

Und wenn man nicht von alleine lernt hinzuschauen, dann übernimmt dies irgendwann der Körper für einen, zunächst ganz subtil: Ich wurde immer häufiger krank. Angefangen mit Erkältungen, hin über Magenprobleme und Bauchschmerzen, vor allem in Zusammenhang mit Elterngesprächen, Hautproblemen, Schlafstörungen, bis hin zu starken Rückenschmerzen, die fast nur noch in den Ferien abnahmen. Doch es machte immer noch nicht Klick bei mir und ich verstand nicht, was mein Körper mir sagen wollte, dass etwas nicht so läuft, wie es anscheinend laufen sollte. Ich habe auch nicht nur gelitten in der Schule, zwischendurch gab es immer wieder entspanntere Phasen, jedoch wurden diese für mich immer kürzer, trotz regelmäßiger Yoga- und Meditationspraxis. Also fuhr mein Körper weiter hoch, mehrere Bronchitiden kamen innerhalb weniger Monate zusammen und ich quälte mich vollgepumpt mit Medikamenten weiterhin zur Schule. Denn nur dann bin ich eine gute Lehrerin, wenn mein Unterricht nicht ausfällt und ich allen zeige, dass mir der Job so wichtig ist, dass ich mich krank in die Schule schleppe. Dies gehört schon fast zum guten Ton im Lehreralltag.

### **Ab in die Opferrolle**

Und dann sollte sich alles ändern. Im November 2021 kam ich schon aus den Herbstferien mit einer Blasenentzündung aus meinem Surfurlaub zurück und musste mich widerwillig krank melden für ein paar Tage. An dem ersten Tag nach meiner Krankmeldung, auf dem Weg zur Schule mit dem Auto, hatte ich einen Auffahrunfall, zum Glück nur einen Blechschaden, einen Schock und ein leichtes Schleudertrauma. Direkt wieder in die Krankmeldung. Hier wurde mir schon langsam bewusst, dass ich eine Pause verordnet bekam und dringend mal runterfahren sollte. Ich wollte jedoch meine Zeit der Krankmeldung nutzen, um zu Hause produktiv zu sein... Und da ich es immer noch nicht verstand, durfte ich es auf die harte Tour lernen. Ich wurde zeitgleich krank und mir ging es wirklich schlecht: Fieber, Abgeschlagenheit, Erkältungssymptome und völlige Erschöpfung. Ich wusste überhaupt nicht, was mit mir los war, mir fehlte auf einmal jegliche Energie für wirklich alles. COVID!

„Ok, dachte ich mir, dass wird auskuriert und dann bin ich in zwei Wochen wieder fit und gehe wieder arbeiten“. Und so wartete ich ab, bis ich negativ war und stand tatsächlich nach zwei Wochen wieder im Klassenraum, für ganze fünf Tage, denn dann ging das ganze Spiel wieder von vorne los: Husten, Lungenschmerzen, völlige Erschöpfung und Energielosigkeit. Ich konnte einfach nicht mehr und verstand nicht, was mit mir los war. Die Ärzte waren ratlos, Verdacht auf Burnout. Ich lag wochenlang einfach nur auf der Couch, hustete vor mich hin, war kurzatmig, hatte Probleme mich zu konzentrieren, Wortfindungsstörungen, war vergesslich und hatte einfach keine Energie. Für mich als Sportlerin eine Katastrophe. Ich kam noch nicht einmal mehr in den ersten Stock meiner Wohnung ohne Atemnot. Den Haushalt habe ich eher provisorisch erledigt und wenn ich Einkaufen gefahren bin, musste ich mich danach erst einmal hinlegen, um zu schlafen. Eine Odyssee an Arztbesuchen begann. Dies ging ein paar Monate so, bis ein Lungenarzt das erste Mal die Worte „Post-Covid-Syndrom“ und „Asthma als Folgeerscheinung der Infektion“ in den Raum warf. Keiner wusste zu diesem Zeitpunkt genau, was genau dieses Syndrom mit sich bringt, wie lange es andauert und ob man sich überhaupt jemals davon regenerieren würde. Ich fiel während dieser Zeit in eine tiefe Krise, war verzweifelt und fühlte mich unglaublich hilflos. Nicht nur physisch, auch psychisch hat mir die Krankheit ordentlich zugesetzt: „Warum ich? Womit habe ich das verdient?“ Ich war 100% in der Opferrolle drin und habe mich selbst bemitleidet und nicht verstanden, warum ausgerechnet mir das jetzt passiert. Doch da gab es auch diesen Teil in mir, der aufatmete und erleichtert war, dass ich nicht mehr in die Schule musste und das wurde mir während dieser Zeit eigentlich erst so richtig bewusst.

Es war auf einmal Raum und Zeit für diese innere Sehnsucht, die seit meiner Yogalehrerausbildung immer wieder aufgekeimt war und die ich mir jetzt genauer anschauen konnte.

## **Akzeptanz**

Sechs Monate später nach Erstdiagnose hatte ich einen Platz für eine „Long-Covid-Reha“ erhalten und fand das erste Mal Austausch unter Gleichgesinnten. Das Gefühl, nicht alleine mit dieser Krankheit zu sein, war unglaublich erleichternd und auch, dass andere unter denselben Symptomen litten und ich mir diese nicht eingebildete hatte, gab mir Halt.

Ein Satz von einem Fachvortrag eines Arztes am zweiten Tag meines Aufenthalts in dieser Einrichtung hat mich nachhaltig geprägt: „Freunden Sie sich damit an, dass sie nie mehr so leistungsfähig sein werden wie früher, freunden sie sich mit 80% an.“ 80%? Ich? Weltuntergang! Das wollte ich auf keinen Fall akzeptieren, ich wollte doch wieder Sport machen können, Surfen, Wandern, Yoga machen. Wie soll das mit 80% gehen? Das durfte erstmal verdaut werden.

Und hier tauchte das Thema Akzeptanz auf. Erst einmal zu akzeptieren, dass man diese Krankheit jetzt hat und sie anzunehmen. Dies war für mich das erste Mal in der Reha überhaupt möglich. Während meines Aufenthalts wurde ich Schritt für Schritt wieder an den Sport herangeführt und das war ein großartiges Gefühl, auch wenn es unfassbar anstrengend war. Und hier fand mein Mindset-Shift statt: Ich bin froh, wenn ich jemals 80% wieder erreiche, denn mit 80% bin ich wieder in der Lage am Alltag teilzunehmen, Sport zu machen, wenn auch mit angezogener Handbremse, aber ich kann wieder Sport machen. Dieses Reframing gab mir unglaublich viel Motivation mich ins Leben zurück zu kämpfen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Gleichzeitig hatte ich das erste Mal die Möglichkeit in der Reha eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen und traute mich hier über meinen schulischen Stress und meine Abwehrhaltung gegenüber meiner Arbeit, die sich in den letzten Monaten weiter aufgebaut hatte, zu thematisieren. Ich entschied mich zu Hause eine Psychotherapie aufzunehmen und mir Hilfe zu suchen, um einen gesunden Umgang mit der Krankheit und meiner Arbeit zu finden. Ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Resilienz.

Die Sommerferien standen vor der Tür. Es ging mir zu dem Zeitpunkt physisch besser, ich hatte das Asthma ebenfalls akzeptiert, gönnte meinem Körper die Pausen, die er immer noch brauchte und nach insgesamt zehn Monaten Krankheit konnte ich das erste Mal wieder auf einem

Surfboard stehen. Zwar in kleinen entspannten Wellen, aber ich hatte es geschafft und war unglaublich glücklich darüber!

## **Optimismus**

Doch die Ferien neigten sich dem Ende zu und ich sollte nach ebenfalls zehn Monaten Krankmeldung meine Wiedereingliederung starten. Ich bekam wieder Bauchschmerzen, eine unfassbare innere Abwehrhaltung und für eine Sekunde war da der Gedanke „Ich hätte lieber wieder Corona, als zurück zu meiner Arbeit zu gehen“. Und so war es dann auch, einen Tag vor meinem ersten Arbeitstag hatte ich den zweiten positiven Coronatest. Der Scheiß fing wieder von vorne an: Fieber, Husten, Erschöpfung, Abgeschlagenheit, alles auf Anfang. Ich bekam Angst und es riss mir die Füße unter dem Boden weg. Sollte das ganze Spiel jetzt wieder von vorne los gehen, wo es mir gerade wieder besser ging? Ja ein. Dieses Mal gelang es mir deutlich schneller in die Akzeptanz mit der Krankheit zu kommen. Die körperlichen Symptome dauerten zwar an, doch ich war tatsächlich erleichtert, dass ich nicht zurück in die Schule musste und es ging mir psychisch deshalb deutlich besser als nach meiner ersten Infektion. Parallel hatte ich eine Therapie und ein Coaching angefangen, um die Krankheit und meine schulische Situation aufzuarbeiten. Doch wie sich zeigen sollte, stecken meist mehrere Themen hinter dem Thema, so auch bei mir. Also nutzte ich meine Zeit der Krankschreibung, um meinen „deep shit“ aufzuräumen. Ich wollte nicht mehr mit meinen Selbstzweifeln, meinem ungesunden Perfektionismus und dem Gefühl der fehlenden Selbstwirksamkeit leben. Ich wollte raus aus der Opferrolle und endlich die Verantwortung für mein Leben übernehmen. Dies klingt so leicht in ein paar Zeilen geschrieben, doch dieser Weg war und ist auch immer noch anstrengend. Glaubenssätze, die man über 37 Jahre lang aufgebaut hat, wird man nicht von heute auf morgen los. Es ist ein stetiger Prozess der Zeit und Mühe kostet und nicht bequem ist.

Sechs weitere Monate vergingen und mein Körper regenerierte sich etwas schneller als beim ersten Mal. Ich hatte mittlerweile gelernt mit der Krankheit zu leben und hatte akzeptiert, dass ich häufigere Pausen brauchte und weniger Energie im Allgemeinen hatte. Ich war in der Lage, mein Aufbautraining selbst zu gestalten und zeitgleich schloss ich meine Ausbildung zum Gesundheitsberater erfolgreich ab. Ich fing an, die Krankheit immer mehr als Chance zu sehen. Als Chance, mich neu aufzustellen und auszurichten. Meinen alten „Scheiß“ aufzuräumen und gestärkt daraus hervortreten zu können. Ich begann eine große Dankbarkeit für diese „Zwangs-Auszeit“ zu empfinden. Ein weiterer Baustein der Resilienz: Die Chancen in Herausforderungen zu erkennen.

Meinen schulischen Konflikt hatte ich in dieser Zeit immer noch nicht gelöst. Ich hatte mittlerweile eine unglaubliche innere Abwehrhaltung gegenüber dem Schulsystem aufgebaut. Das Problem ist, es ist gesellschaftlich noch viel zu wenig anerkannt zu sagen „Ich möchte keine Lehrerin mehr sein, ich möchte etwas anderes machen“. Als ich mich während dieser Zeit das erste Mal traute, meine Gedanken öffentlich zu machen und meinem Umfeld mitzuteilen, wie unglaublich ich in meinem Job mittlerweile leide und was dies psychisch bei mir auslöst, bekam ich von vielen Seiten Gegenwind. „So anstrengend ist der Job doch nicht!“, „Du kannst doch nicht deine Verbeamtung aufgeben!“, „Du bist undankbar!“, „Du hast so viele Ferien und ständig frei. Das bisschen Arbeit schaffst du ja wohl!“, „Du machst doch Yoga, wieso hilft dir das denn nicht?“. Und der Höhepunkt war der Satz meiner damaligen Therapeutin: „Da müssen sie sich jetzt mal zusammenreißen und durch!“. Verständnis sieht für mich definitiv anders aus und so habe ich mich hinterfragt: „Bin ich wirklich undankbar? Muss ich vielleicht noch mehr Yoga und Entspannungstechniken machen, damit ich endlich widerstandsfähig genug bin, um den Job auszuüben? Warum kann ich nicht einfach wieder glücklich in meinem Job sein? Muss ich mich wirklich einfach mal zusammenreißen und durch diese Phase jetzt durch?“.

### **Verantwortung übernehmen und Lösungsorientierung**

Und so saß ich zu Beginn des zweiten Halbjahres 2023 tränenüberströmt im Auto auf dem Weg zur Schule, um meinen zweiten Widereingliederungsversuch zu unternehmen. „Soll das so sein?“ denke ich. Ich gehe gegen all meine Bedürfnisse, meine Seele schreit, dass sie dort nicht mehr hinmöchte, mein Körper ist schweißüberströmt und zeigt mir eine heftige Stressreaktion und trotzdem fahre ich zur Arbeit, weil es sich doch so gehört... Tief in mir weiß ich, dass es nicht mehr das Richtige für mich ist, doch die Verantwortung für diese Entscheidung zu übernehmen schaffe ich noch nicht, da sie weitreichende Konsequenzen hat.

Und es kommt, wie es kommen muss... Nach zwei Wochen Schule hatte ich meinen dritten positiven Corona-Test und ging zurück in die Krankmeldung. Und täglich grüßt das Murmeltier, dachte ich mir. Aber etwas wesentliches hat sich weiter verändert: Ich möchte nicht mehr krank sein, ich habe genug davon, ich möchte endlich wieder gesund und (beruflich) glücklich sein. Die Krankheit wirft mich zwar körperlich um einige Monate zurück, jedoch finde ich dieses Mal viel schneller meinen Frieden mit der Situation. Ich beschließe meinen Therapeuten zu wechseln und mich für ein Ausstiegscoaching anzumelden, um die Verantwortung für meinen weiteren Werdegang selbst in die Hand zu nehmen, denn ich erkenne, dass niemand kommen wird, um mich aus dieser Situation zu retten.

Dieses Coaching war definitiv ein weiterer Meilenstein für mich. Endlich fühlte ich mich verstanden. Ich fand Gleichgesinnte, denen es genauso ging wie mir und erfuhr eine unglaubliche Unterstützung und Wertschätzung. Ebenso hatte ich das Gefühl, dass mein neuer Therapeut genau mit mir in die richtige Richtung arbeitete: in Richtung berufliche Neuorientierung.

Erst zu diesem Zeitpunkt verstand ich, warum ich diese Abwehrhaltung in den letzten Jahren gegen Schule aufgebaut habe. Weil Schule bzw. das Schulsystem mit meinen Werten nicht mehr übereinstimmt. Durch meine Yogalehr- und Gesundheitsberaterausbildung sowie meine Post-Covid-Erkrankung sind mir die Werte Gesundheit, Achtsamkeit, Wertschätzung, persönliche Weiterentwicklung und vor allem Selbstwirksamkeit so wichtig geworden und diese werden im Schulsystem für mich persönlich nur unzureichend erfüllt. Egal wie sehr ich auch gekämpft habe, ich hatte das Gefühl, immer wieder gegen eine Wand in diesem starren System zu laufen und mich nicht mehr entfalten zu können.

Durch dieses Verständnis wurde mir bewusst, dass jetzt der Zeitpunkt ist, nach vorne zu schauen, sich neu auszurichten und die Weichen für eine neue Zukunft zu legen. Ich lernte, welche Möglichkeiten es für mich geben könnte, außerhalb des Schulsystems Fuß zu fassen und fand in meinem Therapeuten einen Begleiter, der mir half die nötige Stärke zu finden, um mich neu auszurichten.

### **Selbstwirksamkeit & Zukunftsorientierung**

Ich entschied mich dazu, einen dritten Widereingliederungsversuch zu unternehmen, quasi als letzte Chance mich mit dem Schulsystem auszusöhnen. Ich wollte es nicht unversucht lassen und mir später nicht vorwerfen wollen, ich hätte nicht alles versucht. Ich wusste, dass ich nur noch ein Jahr lang bis zu meinem nächsten Sabbatjahr hatte. Dieses möchte ich für meine berufliche Neuorientierung nutzen und bis zu diesem Zeitpunkt schon die ersten Weichen legen. Ich kehrte zurück zur Schule, hatte neue Bewältigungsstrategien an meiner Hand und meldete im Herbst 2023 meine Nebentätigkeit als Yogalehrerin an. Dies gab mir Aufwind, denn ich erfuhr seit langer Zeit wieder eine unglaubliche Wertschätzung für meine Arbeit. Strahlende Gesichter nach jeder Yogaklasse, glückliche und zufriedene Menschen, die sich für meine Arbeit bedanken. Das hatte ich vermisst, genau dieses Gefühl hatte mir die letzten Jahre so gefehlt: Wertschätzung! Ich konnte mich frei entfalten in meinen Yogastunden und innerhalb von wenigen Monaten war meine Yogaklasse fast jede Woche ausgebucht. Dieses Gefühl trug mich auch durch meinen Schulalltag. Ich bemerkte, dass ich auf einmal wieder mehr Energie hatte, Ideen sprudelten und so plante ich meinen ersten Workshop zusammen mit meinem

Partner: Hypno-Yoga. Yoga in Kombination mit Hypnose. Immer präsenter wurden die Themen Persönlichkeitsentwicklung, ganzheitliche Gesundheit, Selbstliebe und Selbstwirksamkeit für mich.

Ich wusste, ich möchte auch in Zukunft weiter mit Menschen zusammenarbeiten, ich möchte unterrichten (nur nicht mehr im System Schule) und ich möchte Menschen auf ihrem Weg begleiten und ihnen helfen, wieder ein zufriedenes, gesundes und stressfreieres Leben zu führen, sprich, auch in ihre Selbstliebe und Selbstwirksamkeit zu kommen. Also fragte ich mich, was der nächste Schritt für mich sein könnte und ehrlich gesagt, weiß ich gar nicht mehr, wann der Gedanke da war, aber er war auf einmal da und sehr präsent: „Ich mache eine Ausbildung zum systemischen Coach“. Wochenlang recherchierte ich nach einer geeigneten Ausbildung und fand sie schließlich. Ich meldete mich noch parallel während meiner Arbeit zur Ausbildung an und startete im April 2024. Ein weiterer Meilenstein meiner beruflichen Neuorientierung.

Aufgeregt und mit viel Respekt fuhr ich zu meinem ersten Ausbildungswochenende. „Was wird mich hier erwarten?“, „Ist es wirklich das Richtige für mich?“, „Habe ich mir hier zu viel vorgenommen?“. Natürlich meldete sich auch hier mein innerer Kritiker zu Wort, denn ich betrat neues Terrain und begab mich ein ganzes Stück aus meiner Komfortzone heraus. Ein weiterer Waschmaschinenengang lag vor mir. Und dann ist es direkt am dritten Tag soweit, wir sollen unser erstes Coaching durchführen. „Meinen die das ernst? Hilfe, ich bin noch nicht so weit!“ Danke ich nur und schon befinde ich mich mitten in meinem ersten Coaching-Prozess. In meinem Kopf wird ein Feuerwerk abgefeuert: „Was machst du hier eigentlich? Hiiiiifeee!“, aber nach außen wirkte ich wie die Ruhe in Person. Geschafft! Das erste Coaching ist gemeistert und es hat sich verdammt gut angefühlt! Doch der wirklich prägende Moment fand für mich bei der Verabschiedung an diesem Abend statt. Ich umarmte unsere Co-Trainerin, die mir ins Ohr flüsterte: „Monja, du bist goldrichtig hier“. Bam! Da war es, dieses Gefühl, diese innere Resonanz, ein Gefühl des Gesehen-Werdens, des Ankommens, des „Hier-Richtig-Seins“. Ich musste weinen, aber es waren Freudentränen. Da ist sie wieder, diese Resonanz. Tränen, wie ich sie zuletzt bei der Yogalehrerausbildung erlebt hatte, als der Gedanke hochkam „Was ist, wenn da draußen noch etwas anderes auf dich wartet?“. Ich glaube, dass neben der Yogalehrertätigkeit genau das hier auf mich gewartet hat!

Und dies sollte sich in den nächsten Monaten bestätigen. Die Ausbildung und die AusbilderInnen, die besonderen Menschen, das Growth-Mindset und das konstruktive Feedback haben mir so viel Rückenwind gegeben. Für mich ist die Ausbildung nicht nur eine

Ausbildung, dass ich später fähig bin zu coachen, sondern auch ein Ort für persönliches Wachstum, der Neuausrichtung und ein Ort der Unterstützung und des Zuspruchs!

Und so fand ich die Kraft, meine Karten der beruflichen Neuorientierung, die ich bislang verdeckt gehalten hatte, offen auf den Tisch zu legen und meinen Arbeitskollegen und meiner Schulleitung von meinen Veränderungsplänen zu erzählen. Dies brachte mir Erleichterung und ein Stück Frieden, denn die Katze war aus dem Sack, das Verstecken-Spiel vorbei und durch das laute Aussprechen wurde mein Veränderungswunsch ein ganzes Stück realer.

### **Mein vorerst letzter Schultag**

Und dann war es soweit, mein vorerst letzter Schultag stand bevor, bevor ich in mein Sabbatjahr im Juli 2024 starten durfte. Viele Tränen sind bereits im Vorhinein geflossen. Mein großes Ziel war, dass ich das Schuljahr in Frieden abschließen konnte. Ich wollte nicht mehr kämpfen, kämpfen gegen das Schulsystem, gegen meinen inneren Widerstand. Ich wollte einen guten Abschluss finden und den fand ich. Ich nahm mir an dem Tag viel Zeit, mich von meinen KollegInnen zu verabschieden und weinte. Ich weinte aus Erleichterung, denn es fiel so viel Last und Druck von mir ab, die sich über die letzten Jahre aufgebaut hatten. Ich fand halt bei meiner besten Freundin und Kollegin, die nicht nur an diesem Tag, sondern auch in den letzten Jahren fest an meiner Seite stand! Ohne ihre Unterstützung hätte ich diesen ganzen Prozess nicht so durchstehen können. Nach Schulschluss nahm ich mir noch bewusst Zeit, mich von der Schule alleine zu verabschieden. Ich stand weinend vor dem Schulgebäude und bedankte mich, für all die Erfahrungen, die ich hier machen durfte. Das Schöne daran war, dass sich auch positive Bilder zeigten: Die Tanzauftritte, die ich mit meinen Schülerinnen hatte, mein erster Erdkunde-Oberstufen Kurs, mit denen ich nach 5 Jahren immer noch Kontakt habe und weitere schöne Momente. Ein wirklich emotionaler Abschluss. Ein Abschluss, der mir neue Türen öffnet.

### **Endgegner Covid – besiegt!**

Von hier aus ging es für eine 4-wöchige Auszeit zunächst nach Nordspanien. Raus in die Natur, Campen, Surfen, das einfache Leben genießen und dem Nervensystem die Möglichkeit geben, alles in Ruhe zu verarbeiten und runterzufahren, bevor ein für mich gefühlt neues Leben beginnt. Ich war darauf eingestellt, dass mein Körper bestimmt erst einmal krank wird und runterfährt, das Spiel kannte ich ja schon, doch ich war nicht darauf eingestellt, dass ich mit Ankunft auf dem Campingplatz direkt Fieber und Schüttelfrost bekommen sollte. Ich war überrascht von der Heftigkeit der Grippe, da ich nur mit einer leichten Erkältung gerechnet

hatte. Und drei Tage später hielt ich meinen vierten positiven Corona-Test in der Hand. Ein Schock! Ich bin davon ausgegangen, dass mit Abschluss meiner Schullaufbahn jetzt alles gut wird. Ich weinte, gab meiner Angst vor einer erneuten Infektion Raum und schaffte es, schon am zweiten Tag in die Akzeptanz mit meiner erneuten Infektion zu gehen. Ich beschloss für mich, die Krankheit anzunehmen und so saß ich früh morgens für meine tägliche Meditation am Strand, ließ mir die Sonne ins Gesicht scheinen und nahm Kontakt zu meiner Krankheit auf. Ich fragte sie, warum sie jetzt schon wieder da ist und was sie mir jetzt noch zeigen möchte? Und prompt war die Antwort vor meinem inneren Auge: „Ich bin da, damit du siehst, dass du auch das schaffen kannst.“ Und in dem Moment merkte ich, JA, ich kann auch Covid besiegen. Die Krankheit hat in diesem Moment seinen Schrecken für mich verloren und es war ein großes Geschenk für mich, nach dem überstandenen Schuljahr jetzt auch zu sehen, dass ich meinen als so lange von mir bezeichneten „Endgegner: Corona“ besiegt habe. Und dank all meiner Bewältigungsstrategien, der Akzeptanz der Krankheit, einem gesunden Optimismus, der Verantwortungsübernahme für mich und meine Gesundheit, meiner Lösungsorientierung und dem sozialen Netzwerk, allen voran mein wunderbarer Partner, war ich innerhalb von zwei Wochen wieder genesen und hatte Corona rückstandslos besiegt.

### **Ein neues Projekt wird geboren**

In diesem Urlaub realisierte ich, wie viel Resilienz ich in den letzten Jahren aufgebaut hatte und eine neue Idee wurde daraus geboren. Ich möchte Menschen unterstützen, ihre Resilienz aufzubauen. Ich habe mittlerweile so viele Tools und Wissen an der Hand und dies möchte ich weitergeben. So entwickelte ich meine erste eigene Workshopreihe „Resilient (R)Evolution – Für ein starkes Selbst“. Eine vierteilige Reihe, die mehr Resilienz, innere Stärke und Gelassenheit schaffen soll. Mein Ziel ist es, einen ganzheitlichen Ansatz den Menschen mit an die Hand zu geben und so habe ich Coaching- & Breathwork-Methoden, Elemente aus dem Yoga und Embodiment miteinander vereint, um solch ein Konzept zu entwickeln. Ein Konzept, welches Körper und Geist anspricht. Denn dies habe ich definitiv auf meiner Reise der letzten Jahre mitgenommen: Alles hängt zusammen, wir dürfen sowohl den Körper, als auch den Geist (bzw. die Seele) mitnehmen, wenn wir nachhaltig etwas verändern möchten.

### **Fazit**

Während ich diese Zeilen schreibe merke ich, dass ich mich das erste Mal seit Jahren wieder selbstwirksam fühle. Ein Gefühl von dem ich gar nicht mehr wusste, wie es sich anfühlt: großartig! Ich bin auf einmal wieder voller Ideen und Tatendrang, etwas Neues zu entwickeln, die Energie sprudelt und ich bin unfassbar gespannt, wo mich meine weitere Reise hinträgt.

Endlich darf der Samen, der vor vier Jahren in meiner Yogalehrerausbildung gesetzt wurde, wachsen und die ersten Pflanzen sprießen bereits aus dem Boden. Und wenn ich mir meine Geschichte jetzt rückblickend ansehe, sehe ich, dass jeder einzelne Schritt notwendig gewesen ist, um mich jetzt dorthin zu bringen, wo ich nun stehe. Durch die Krankheit, durch meine Tätigkeit als Lehrerin, durch den Prozess des Veränderungswunsches durchzugehen, hat mir all die Fähigkeiten gegeben, die ich jetzt brauche, um Menschen dabei zu helfen, selbst ihre eigene Resilienz aufzubauen!

Ich möchte mich an dieser Stelle noch bedanken. Danke an all die wunderbaren Menschen, die mich auf meinem Weg und durch den Prozess der letzten Jahre begleitet haben. Danke an meine damalige Yogalehrerin, die mir geholfen hat, diesen Samen zu setzen. Danke an meine beste Freundin, die mit mir so viel in den letzten Jahren durchgestanden hat und immer für mich da war. Danke an meinen fantastischen Therapeuten, der mir eine unglaubliche Stütze ist. Danke an meine wunderbarer Coachin, die mir den Weg zurück in die Selbstliebe gezeigt hat. Danke an die CoTrainerin, die mir zur genau richtigen Zeit, für mich so wichtige Worte ins Ohr geflüstert hat! Und zum Schluss geht ein riesiges Dankeschön an meinen Partner, der mich in allem unterstützt, immer an meiner Seite ist und mir so viel Halt und Stabilität gibt!

Danke!