

## **Zu viel Stress? Resilienz lernen mit der Queen!**

Oster-Newsletter 2022 anlässlich des 70. Thronjubiläums von König Elizabeth II



# Resilienter werden mit der Queen

Was wir von einer der faszinierendsten Frauen unserer Zeit lernen können



Königin Elizabeth II. feiert in diesem Jahr ihr 70. Thronjubiläum. Wer die stets farbenfroh gekleidete und lächelnde Dame nur mit Familien-Skandalen in der Yellow Press verbindet, dem entgeht eine reichhaltige Inspirationsquelle:

Diese bewundernswerte Frau kann Vorbild für Persönlichkeitsentwicklung und Stressmanagement sein! Das dienstälteste Staatsoberhaupt der Welt ist buchstäblich eine ...

**Lehrmeisterin der Lebenstüchtigkeit:  
straucheln – Krone richten – weitermachen**

Und das ist nur eine andere Umschreibung für Resilienz. Lassen Sie sich von den folgenden Beispielen motivieren ...

# 1. Kenne deine Aufgabe und achte deine Grenzen

Resilienter werden mit der Queen



1947 gab die 21-jährige Kronprinzessin per Rundfunk das ab, was im business English mission statement heißt: *„I declare before you all that my whole life whether it be long or short shall be devoted to your service.“*

Es gehört zu den Kernqualitäten resilienter Menschen, zu wissen, was der Sinn (purpose) und Fokus der eigenen Aufgabe ist. Diese Klarheit steigert Motivation und Leistung. Und sie hilft bei der Abgrenzung: Was mache ich (bewusst) nicht? Wozu sage ich Nein? Auf was verzichte ich - ohne Groll und das Gefühl, etwas zu verpassen?

## 2. Keep calm and carry on

Resilienter werden mit der Queen



1981 verübt ein 17-Jähriger während einer Reiterparade mit einer Schreckschusswaffe einen Angriff auf die Königin. Alles war in heller Aufregung. Die Monarchin jedoch behielt die Nerven: Obwohl ihr Pferd durchzugehen drohte, hielt die versierte Reiterin die Zügel fest in der Hand, beruhigte das Tier und konnte damit am Ende sogar noch eine Massenpanik der zahlreichen Schaulustigen am Wegesrand verhindern.

Das ist auch im Berufs- und Privatleben wichtig: in schwierigen Situationen den Fokus halten und mutige Entscheidungen treffen!

### 3. Schaffe dir Ruheinseln und Refugien

Resilienter werden mit der Queen



Den Sommer verbringt die Queen traditionell auf dem schottischen Anwesen Balmoral. Sie hat zwar auch dort täglich ein waches Auge auf ihre verfassungsmäßigen und karitativen Pflichten. Hauptsächlich aber genießt sie die Natur, das Reiten, Familienbegegnungen, Grillen unter freiem Himmel usw.

Resiliente Menschen wissen: Wer viel Einsatz im Beruf, in Care-Arbeit oder beim Ehrenamt leistet, der muss auch an sich denken – d.h. entspannen, Energie tanken, Hobbys ausüben, liebe Menschen um sich scharen, das Alleinsein genießen u.v.m. Nur aus gesundem Egoismus wächst Hochleistung.

## 4. Bleibe neugierig und lernfähig bis ins Alter

Resilienter werden mit der Queen



Führungskräfte und Teamkollegen können ein Lied davon singen: Manch ältere Berufstätige tun sich schwer oder weigern sich sogar, noch Digitalkompetenz zu erlernen, obwohl diese für die hybride Arbeitswelt 4.0 so wichtig ist.

Die Queen erfüllte seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie viele ihrer zahlreichen Termine vorbildlich per Videokonferenz. Die ihr eigene Neugierde für Technik wird dazu beigetragen haben.

Also: Der Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung ändern können!

## 5. Pflege enge, stützende Beziehungen

Resilienter werden mit der Queen

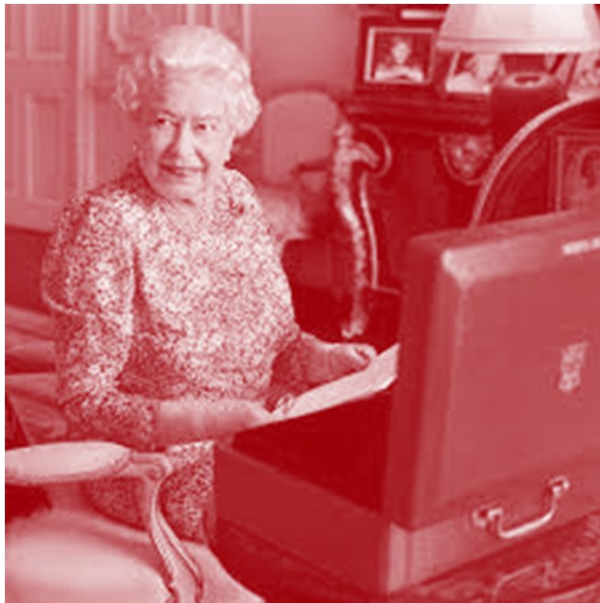


Als Königin und Staatsoberhaupt kann man sicher nicht so einfach Sozialkontakte pflegen wie unsereins. Doch auch die Queen weiß um die Bedeutung dieser berühmten „Handvoll“ Menschen, auf die man sich verlassen kann, mit denen man sich blind versteht, die Energie und Liebe spenden.

Resiliente Menschen investieren in solche Goldstandard-Beziehungen – Zeit, Geduld, Zuwendung, Toleranz, Respekt. Und resiliente Menschen sind gern für (wenige, ausgesuchte ) andere Menschen Fels in der Brandung.

## 6. Sei fleißig, strukturiert und diszipliniert

Resilienter werden mit der Queen



Die Queen ist bekannt dafür, nichts dem Zufall zu überlassen – Outfit, Terminplanung, Selbstvermarktung u.v.m. Täglich (!) bearbeitet sie diszipliniert ihr Pensum an Briefings und Akten in der legendären roten Box. Ihre innere und äußere Haltung – selbst mit über 90 Jahren – ist legendär.

Auch wenn es altmodisch klingt: Ohne Fleiß kein Preis! Resiliente Menschen wissen, dass mentale Stärke und gute Netzwerke einen zweifelsohne weit bringen können. Zu einem rundum erfüllten Leben gehören aber auch Macherqualitäten, Umsetzungsdisziplin und Ergebnisorientierung. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ Zwar nur Kästner – aber ganz im Sinne der Queen.



## 7. Korrigiere dich nach Fehlern und mache weiter

Resilienter werden mit der Queen



Die erste, zurückhaltende Reaktion auf den Unfalltod von Prinzessin Diana 1997 gilt als die größte Fehlentscheidung in der Regentschaft der Queen. Eine Rekordzahl von Briten sprach sich in diesen Wochen für die Abschaffung der Monarchie aus. Und was macht die bekannteste – und übrigens auch reichste – Frau der Welt: Sie korrigiert sich öffentlich. Dies gipfelte darin, dass sich Elizabeth II. vor dem vorbeifahrenden Sarg von Diana verneigte – normalerweise verneigt sich laut Hofprotokoll die Queen vor *niemandem!*

Resilienz heißt nicht, keine Fehler zu machen. Resilienz heißt, aus Fehlern zu lernen und sich zu korrigieren.

## 8. Never explain, never complain

Resilienter werden mit der Queen



Was sagt man der britischen upper class nicht alles nach: „stiff upper lip“ ist da noch eine der freundlicheren Umschreibungen. Doch in dem Ratschlag „erkläre dich nie, beschwere dich nie“, liegt bei genauerer Betrachtung ein handfester Resilienz-Ratschlag:

Statt sich in schwierigen Situationen oder nach Fehlern lange zu rechtfertigen oder Abwehrschlachten zu kämpfen, forschen resiliente Menschen nach der Lektion und verbessern sich. Außerdem sind resiliente Menschen keine drama queens – sie lamentieren nicht lange, sondern finden Lösungen und einen Plan B.

## 9. Sei positiv

Resilienter werden mit der Queen



Der frühe Tod Ihres Vaters, die Seitensprung-Gerüchte um ihren Mann, die Tragödie um Lady Di, die Scheidungen ihrer Kinder, der Brand von Schloss Windsor, der Megxit, Boris Johnson und der Brexit, die Missbrauchsermittlungen gegen ihren Sohn: Wie hält sie das alles aus, ohne – wenigstens sichtbar – dem Stress zu verfallen?

Zeitzeugen und Weggefährten sagen: Es ist eine Mischung aus Gottvertrauen, der Fähigkeit zu fokussieren, einem zyklischen Weltbild (auf Regen folgt Sonne) und diszipliniertem positiven Denken. Alles Eigenschaften, die man auf jeder Resilienz-Liste findet ...

## 10. Schöpfe aus Quellen der Freude – nur für dich

Resilienter werden mit der Queen



Nie sieht man die Queen fröhlicher, gelöster, enthusiastischer als im Umgang mit Pferden. Ob sie (noch im hohen Alter) selbst reitet, die Wettbewerbe von Royal Ascot verfolgt oder ihre ebenfalls reitbegeisterte Tochter Anne und die Enkelin Sarah anfeuert – in solchen Momenten ist sie mit sich im Reinen. Weggefährten sagen, wenn sie nicht Königin wäre, wäre sie „something with horses“.

Resilienten Menschen gelingt es, aus einem Hobby oder einer Leidenschaft Energie und Lebensqualität zu ziehen. Sie definieren sich nie nur über eine Rolle, beispielsweise „erfolgreiche Berufstätige“ oder „guter Vater“. Das ist besonders wichtig, wenn es im Leben gerade knirscht.

# 11. (Britischer) Humor kann nicht schaden

Resilienter werden mit der Queen



Der britische Humor ist berühmt. Von der Queen ist überliefert, dass sie sich selbst wenig wichtig nimmt, Menschen mit ihrer unprätentiösen Art gewinnt und (selbst-ironisch) scherzen kann. Sie hat ein lautes Lachen, blödelte bei Fotoshootings schon einmal herum und bezeichnet unvoreilhaftige Fotos von sich als „mein Miss-Piggy-Gesicht“. Unvergessen auch der Videoclip, bei dem sie sich – sichtlich amused und in Begleitung ihrer treuen Corgis – vom ultracoolen James-Bond-Mimen Daniel Craig aus dem Palast abholen ließ.

Dies ist vielleicht der wichtigste Resilienz-Tipp: Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

# Resilienter werden mit der Queen

Was wir von einer der faszinierendsten Frauen unserer Zeit lernen können



In diesem Sinne:

**Congratulations, Your Majesty!**

# Kontakt

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit. Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.**

**Datum: 11.04.2022**

**Dr. phil. Nicole Strauss Beratung & Coaching für zukunftsfähige Führung**

**Post:**

**Wormser Str. 33  
76287 Rheinstetten b. Karlsruhe**

**Besucher:**

**Schwarzwaldstr. 3  
76287 Rheinstetten b. Karlsruhe**

**0171 3283894**

**[mail@nicole-strauss.com](mailto:mail@nicole-strauss.com)**

**[www.nicole-strauss.com](http://www.nicole-strauss.com)**

**COPYRIGHT:** Diese Ausarbeitungen wurden von Dr. phil. Nicole Strauss entwickelt und sind ausschließlich für den Kunden bestimmt. Sie gelten lediglich für den genannten Zweck. Jegliche Art von Verwendung, Verbreitung, Duplizierung oder Bearbeitung des Konzeptes teilweise oder gesamt ist nur mit schriftlicher Zustimmung der Urheberin zulässig. Die Ideenleistungen und Entwürfe, deren Weiterbearbeitung, Produktion und Veröffentlichung sowie auch jede jetzige oder zukünftige Verwendung über den genannten Zweck hinaus ist allein der oben genannten Urheberin vorbehalten.