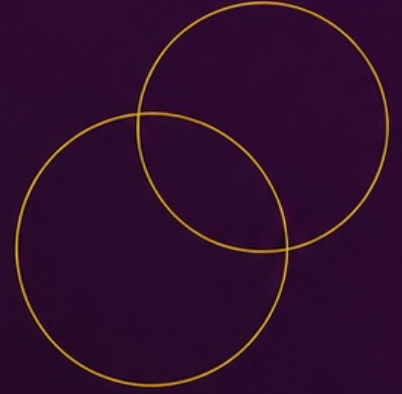


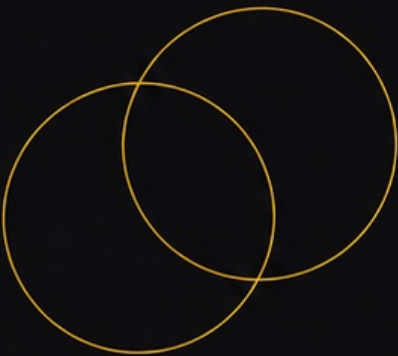
KOSTENFREIER RATGEBER



Nach Rückschlägen wieder aufstehen

*Schwierige Phasen verarbeiten, Stabilität
zurückgewinnen und neue Perspektiven entwickeln.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT



Inhaltsverzeichnis.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was sind Rückschläge?	5
04	Emotionen verstehen	7
05	Gedanken neu ausrichten	8
06	Selbstmitgefühl entwickeln	9
07	Handlungsfähigkeit zurückgewinnen	10
08	Sinn erkennen	11
09	Alltag stabilisieren	12
10	Was jetzt hilft	13
11	Wann Unterstützung wichtig ist	14

Einführung.



*Rückschläge gehören dazu –
entscheidend ist, wie Sie damit umgehen.*

Rückschläge gehören zu jedem Entwicklungsprozess dazu. Sie entstehen, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, Pläne scheitern oder äußere Umstände anders verlaufen als gedacht. Rückschläge treten in unterschiedlichen Lebensbereichen auf – beruflich, privat oder persönlich. Sie treffen oft unerwartet und können starke emotionale Reaktionen auslösen.

Viele Menschen versuchen, schnell wieder ‚weiterzumachen‘, ohne die Erfahrung bewusst zu verarbeiten. Langfristig führt das jedoch häufig zu innerer Anspannung oder wiederkehrenden Mustern.

Verarbeitung bedeutet nicht, sich lange mit Problemen zu beschäftigen, sondern bewusst zu verstehen, was passiert ist – und welche Schritte jetzt wirklich tragen. Entscheidend ist nicht, ob Rückschläge passieren, sondern wie Sie damit umgehen. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen praktische Schritte, um wieder Stabilität und Handlungsfähigkeit aufzubauen.



*Bewusste Auseinandersetzung ist der erste Schritt zur Stabilität –
Rückschläge sind kein Ende, sondern ein Teil von Entwicklung.*



Versuch



Rückschlag



Reflexion



Entwicklung



Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit.

Ich verbesserte selbst meinen Umgang mit bipolarer Störung, PTBS, Suizidgedanken und schwerer Depression.

Ich habe mehrere Bücher geschrieben über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie und des Lebens.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis



Was sind Rückschläge?

03

Wenn Erwartungen und Realität auseinandergehen ...

Rückschläge sind Situationen, in denen Erwartungen nicht erfüllt oder Ziele nicht erreicht werden. Sie können mit Verlust, Scheitern oder Enttäuschung verbunden sein. Rückschläge entstehen oft durch komplexe Faktoren, die nicht vollständig kontrollierbar sind – sie sind kein Zeichen von persönlichem Versagen.



MERKSATZ

Rückschläge sind kein Versagen. Sie sind ein natürlicher Teil jedes Entwicklungs- und Lernprozesses.

Drei typische Ebenen eines Rückschlags

1



1. Emotionale Reaktion – Frustration, Enttäuschung, Wut oder Trauer treten häufig intensiv auf → Gefühle zeigen, dass Ihnen die Situation wichtig ist

2



2. Gedankliche Reaktion – Selbstzweifel, Grübeln und kreisende Gedanken nehmen zu → typisch sind Sätze wie „Ich habe versagt“ oder „Ich schaffe das nicht“

3



3. Körperliche Reaktion – Anspannung, Schlafprobleme oder Antriebslosigkeit können auftreten → der Körper reagiert auf den emotionalen Druck mit

Rückschläge sind mehr als ein einzelnes Ereignis. Wie Sie sie verarbeiten, hängt stark davon ab, wie Sie die Situation für sich einordnen – und welche Erwartungen Sie an sich selbst stellen.



Akzeptierter Rückschlag:

wird bewusst verarbeitet, fördert Lernen und führt zu neuer Klarheit.



Verdrängter Rückschlag:

bleibt unbearbeitet, schwächt das Selbstvertrauen und führt zu wiederkehrenden Mustern.



Was sind Rückschläge?

03

Rückschläge entstehen meist durch ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- **Hohe Erwartungen:** an sich selbst, an andere oder an äußere Umstände
- **Unkalkulierbare Faktoren:** nicht alles ist plan- oder kontrollierbar
- **Innerer Maßstab:** Perfektionismus, hohes Verantwortungsgefühl, Selbstkritik
- **Geringe Einflussmöglichkeiten:** wenig Kontrolle über das Ergebnis selbst
- **Mangel an Reflexion:** keine Zeit, um Erfahrungen bewusst zu verarbeiten

Häufig folgen Rückschläge auf Phasen hohen Engagements – und treffen genau dort, wo Sie sich besonders bemüht haben.

Warum Rückschläge oft schwer zu verarbeiten sind

Ein zentrales Problem:

Viele Menschen versuchen, schnell weiterzumachen, ohne die Erfahrung bewusst zu verarbeiten.



Typische Gedanken:

- Ich darf jetzt keine Schwäche zeigen
- Andere schaffen das doch auch
- Es ist einfach mein eigenes Versagen

Diese Haltung führt dazu, dass Rückschläge oberflächlich abgehakt, aber innerlich nicht verarbeitet werden.

Rückschläge sind nicht das Ende, sondern ein **Wendepunkt**. Je bewusster Sie die Erfahrung verarbeiten, desto stärker tragen Sie daraus **neue Klarheit und Stabilität**.





Emotionen verstehen

*Gefühle wahrnehmen,
ohne sich überwältigen zu lassen ...*

04



- 01 Frustration und Enttäuschung** – entstehen, wenn Erwartungen nicht erfüllt wurden.



- 02 Wut und Ärger** – richten sich oft gegen sich selbst, andere oder die Umstände.



- 03 Angst und Unsicherheit** – tauchen auf, wenn die Zukunft plötzlich unklar wirkt.



- 04 Trauer und Leere** – treten auf, wenn etwas Wichtiges verloren scheint.



- 05 Scham und Selbstkritik** – entstehen, wenn der Rückschlag mit dem eigenen Selbstbild kollidiert.

Nach einem Rückschlag treten häufig intensive Emotionen auf: Frustration, Enttäuschung, Angst oder Wut. Diese Reaktionen sind normal und zeigen, dass Ihnen die Situation wichtig ist. Problematisch wird es, wenn Emotionen unterdrückt oder dauerhaft verstärkt werden. Ziel ist nicht, Gefühle zu verdrängen, sondern sie wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.



Was das für Sie bedeutet:

Emotionen verlaufen wie Wellen – sie steigen an und klingen wieder ab. Wer Gefühle benennt und ihnen Raum gibt, verarbeitet Rückschläge schneller und tiefer.

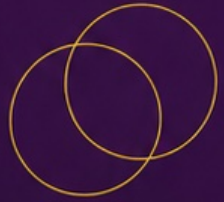


*Gefühle zu verstehen
ist die Grundlage für Verarbeitung.*



Mini-Übung: Emotion benennen

Benennen Sie Ihre aktuelle Emotion möglichst konkret – zum Beispiel: „Ich fühle mich enttäuscht, weil ...“ oder „Ich bin verunsichert über ...“. Beobachten Sie 1–2 Minuten, wie sich das Gefühl im Körper anfühlt – ohne es bewerten oder verändern zu wollen. Allein das Benennen reduziert die emotionale Intensität spürbar.



Gedanken neu ausrichten

05

Bewertungen verändern Wahrnehmung und Gefühl ...



- 01 Automatische Gedanken erkennen** – typisch sind Sätze wie „Ich habe versagt“ oder „Ich schaffe das nicht“.



- 02 Gedanken hinterfragen** – ist das eine Tatsache oder eine Interpretation der Situation?



- 03 Realistische Alternative finden** – eine sachlichere, wohlwollendere Sichtweise bewusst formulieren.



- 04 Mentale Flexibilität trainieren** – verschiedene Perspektiven auf die Situation bewusst zulassen.



- 05 Wirkung auf Emotionen** – mit veränderter Bewertung verändert sich auch das emotionale Erleben.

Rückschläge beeinflussen oft die eigene Denkweise. Typische Gedanken sind „Ich habe versagt“ oder „Ich schaffe das nicht“. Diese Gedanken wirken stark auf Ihre Wahrnehmung und verstärken negative Gefühle zusätzlich. Mentale Flexibilität bedeutet, diese Gedanken bewusst zu hinterfragen und alternative Perspektiven einzunehmen. Wichtige Frage: Ist mein Gedanke eine Tatsache oder eine Interpretation?

Was das für Sie bedeutet:

Indem Sie belastende Gedanken durch realistischere Alternativen ersetzen, verändert sich Ihr Erleben der Situation messbar. Das ist keine Schönfärberei – sondern ein Werkzeug für mehr Klarheit und Handlungsfähigkeit.

“ *Ihre Gedanken bestimmen, wie Sie Rückschläge erleben.*



Mini-Übung: Gedanken-Reframe

Notieren Sie einen belastenden Gedanken zu Ihrem Rückschlag, z. B. „Ich habe versagt“. Formulieren Sie eine realistischere Alternative, z. B. „Diese Situation ist nicht gut gelaufen, aber sie definiert mich nicht.“ Beobachten Sie, wie sich allein durch die neue Bewertung Ihre Stimmung und das Gefühl der Belastung verändern.

Selbstmitgefühl entwickeln

Sich selbst mit Verständnis begegnen ...

06



- 1. Innere Stimme wahrnehmen** – bewusst hinhören: ist Ihr Selbstgespräch streng, abwertend oder unterstützend?



- 2. Selbstkritik erkennen** – harte Selbstvorwürfe verstärken Stress und Unsicherheit zusätzlich.



- 3. Wohlwollende Haltung** – sich selbst so begegnen, wie Sie einem guten Freund begegnen würden.



- 4. Akzeptanz statt Verurteilung** – anerkennen, dass Schwierigkeiten zum Menschsein dazugehören.



- 5. Selbstfürsorge im Alltag** – kleine Gesten der Freundlichkeit sich selbst gegenüber stärken Stabilität.

Viele Menschen reagieren auf Rückschläge mit harter Selbstkritik. Langfristig verstärkt dieser innere Druck jedoch Stress und Unsicherheit – und erschwert die Verarbeitung. Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Verständnis und Akzeptanz zu begegnen – besonders in schwierigen Situationen. Das stärkt emotionale Stabilität und erleichtert den Umgang mit Fehlern.

Was das für Sie bedeutet:

Selbstmitgefühl ist nicht weich oder nachgiebig – es ist die Basis, auf der ehrliche Reflexion und tragfähige Veränderung überhaupt möglich werden.



MERKSATZ

Ein unterstützender Umgang mit sich selbst fördert Resilienz.



Mini-Übung: Freund-Perspektive

Nehmen Sie sich 5 Minuten und beantworten Sie schriftlich:

- 1** Was würde ich einem guten Freund in genau dieser Situation sagen?
- 2** Welche Worte oder Gesten würden ihm/ihr guttun?
- 3** Welche dieser Worte kann ich heute auch mir selbst gegenüber nutzen?



Handlungsfähigkeit zurückgewinnen

07

Aus Ohnmacht wieder ins Tun kommen ...

01.



Kleine Schritte definieren –

nicht das ganze Problem lösen, sondern den nächsten machbaren Schritt.

Nach Rückschlägen entsteht häufig ein Gefühl von Ohnmacht. Der Fokus liegt automatisch auf dem, was nicht funktioniert hat – und das blockiert die Energie für die nächsten Schritte.

02.



Fokus aufs Beeinflussbare –

Energie auf das richten, was tatsächlich in Ihrem Einflussbereich liegt.

Was das für Sie bedeutet:

Der entscheidende Schritt ist, wieder ins Tun zu kommen – auch wenn es nur kleine Schritte sind. Kleine Handlungen schaffen neue Orientierung und stärken das Gefühl, dass Sie auf Ihre Situation Einfluss nehmen können.

03.



Konkrete Handlung statt Grübeln –

Tun unterbricht das Gedankenkarussell und schafft neue Erfahrungen.

04.



Erfolge sichtbar machen –

jede umgesetzte Mini-Handlung bewusst wahrnehmen und festhalten.

05.



Kontrolle zurückgewinnen –

schon kleine Handlungen reduzieren das Gefühl der Ohnmacht spürbar.

“

MERKSATZ

Handlung reduziert Ohnmacht und schafft neue Stabilität.



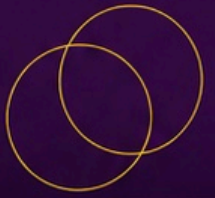
Mini-Übung: Eine Mini-Handlung heute

Definieren Sie eine kleine, konkrete Handlung, die Sie heute oder morgen umsetzen können – z. B. eine Nachricht schreiben, einen Termin machen, etwas aufräumen.

Wichtig: Die Handlung soll wirklich klein und sicher umsetzbar sein.

Es geht nicht um Größe, sondern um den Effekt: aus dem Gedanken ins Tun zu kommen.

Beobachten Sie nach der Umsetzung, wie sich Ihr Energie- und Kontrollgefühl verändert hat.



Sinn erkennen

Bedeutung entsteht durch Reflexion ...

08

01.



Rückblick mit Abstand –
mit etwas Distanz zeigen sich
oft Muster, die im Moment
unsichtbar waren.

Rückschläge können langfristig Entwicklung ermöglichen. Oft wird ihre Bedeutung erst im Rückblick sichtbar – wenn die akute emotionale Belastung nachgelassen hat und Sie mit etwas Abstand auf die Situation schauen können.

02.



Lernfragen stellen –
„Was kann ich daraus lernen?“
ist eine der wirksamsten
Reflexionsfragen.

Was das für Sie bedeutet:

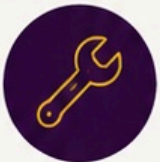
Sinn entsteht nicht automatisch, sondern durch bewusste Reflexion. Fragen wie „Was kann ich daraus lernen?“ helfen, neue Perspektiven zu entwickeln. Dabei geht es nicht darum, alles positiv zu sehen, sondern einen konstruktiven Umgang zu finden.

03.



Werte sichtbar machen –
Rückschläge zeigen oft,
was Ihnen wirklich wichtig ist.

04.



Konstruktiv statt positiv –
es geht nicht ums Schönreden,
sondern um einen tragfähigen
Umgang.

05.



Neue Perspektive entwickeln –
aus Erfahrung wird Orientierung
für die nächsten Entscheidungen.

“

MERKSATZ

*Sinn entsteht durch Reflexion –
nicht durch das Ereignis selbst.*



Mini-Übung: Drei Lernfragen

Nehmen Sie sich 10 Minuten und beantworten Sie schriftlich:

- 1 Was nehme ich aus dieser Erfahrung für die Zukunft mit?
- 2 Was hat mir trotz allem gut getan?
- 3 Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?



Alltag stabilisieren

Sicherheit durch klare Routinen ...

09



01.

Klare Tagesstruktur –
feste Zeiten für Aufstehen,
Essen, Arbeit und Pausen
geben Halt.

Nach einem Rückschlag hilft es, den Alltag bewusst zu strukturieren. Routinen geben Sicherheit und Orientierung – gerade dann, wenn vieles innerlich in Bewegung ist. Besonders wichtig sind regelmäßige Pausen, ausreichend Schlaf und klare, einfache Abläufe.



02.

Bewusste Pausen –
kurze, regelmäßige
Unterbrechungen entlasten
Kopf und Nervensystem.

Zu viele Veränderungen gleichzeitig können überfordern. Kleine, stabile Gewohnheiten wirken nachhaltiger als große, kurzfristige Vorsätze – und tragen Sie verlässlich durch schwierige Phasen.

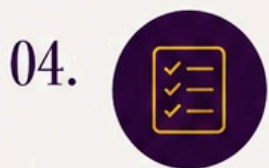


03.

Schlaf priorisieren –
regelmäßige Schlafzeiten
stabilisieren Stimmung
und Energie.

Was das für Sie bedeutet:

Setzen Sie auf wenige, klare Anker im Tagesablauf: feste Zeiten für Aufstehen, Bewegung, Essen und Schlaf. Diese Punkte werden zu einem Gerüst, an dem sich der innere Zustand stabilisieren kann.



04.

Einfache Abläufe –
jetzt nicht zu viel auf einmal
verändern wollen –
weniger ist mehr.



05.

Nährende Routinen –
kleine, wiederkehrende
Gewohnheiten, die Ihnen
spürbar gut tun.

“

MERKSATZ

*Stabilität entsteht durch klare
und wiederholbare Abläufe.*



Mini-Übung: Tagesstruktur für morgen

- 1 Aufstehzeit festlegen – eine feste Uhrzeit, möglichst gleichbleibend.
- 2 Drei Mahlzeiten und zwei kurze Pausen fest einplanen.
- 3 Eine bewusste Aktivität, die Ihnen gut tut (Spaziergang, Lesen, Musik).
- 4 Eine feste Schlafenszeit als klaren Tagesabschluss.



Was jetzt hilft

Kleine Entlastungen mit großer Wirkung ...

10

01.  **Kurze Pausen einlegen** – schon 2–5 Minuten ohne Reize beruhigen Kopf und Nervensystem.

In akuten Phasen ist es wichtig, sich nicht zu überfordern. Kleine Entlastungen können sofort stabilisieren – oft mehr als Sie erwarten. Hilfreich sind kurze Pausen, Gespräche mit vertrauten Personen und körperliche Bewegung.

02.  **Mit vertrauten Personen sprechen** – ein offenes Gespräch wirkt direkt entlastend und schafft Klarheit.

Was das für Sie bedeutet:

Diese Maßnahmen wirken direkt auf Ihr Nervensystem und schaffen einen Moment der Entlastung – ohne dass Sie sofort die ganze Situation lösen müssen. Es geht jetzt nicht um Optimierung, sondern um Stabilisierung.

03.  **Körperliche Bewegung** – kurze Spaziergänge oder leichte Bewegung lösen innere Anspannung.

04.  **Reize reduzieren** – Smartphone, News oder Social Media bewusst aussetzen oder begrenzen.

05.  **Sich etwas Gutes tun** – eine kleine, bewusst wohltuende Handlung pro Tag fest einplanen.

“

MERKSATZ

Kleine Schritte haben eine unmittelbare Wirkung.



Mini-Übung: Eine entlastende Handlung heute

- 1 Wählen Sie eine kleine, entlastende Handlung für heute.
- 2 Setzen Sie sie bewusst und ungestört um.
- 3 Beobachten Sie hinterher, wie sich Ihr Stresslevel verändert hat.

Auch der kleinste bewusste Schritt zählt – gerade in schwierigen Phasen.



Wann Unterstützung wichtig ist

11

Hilfe annehmen ist Stärke, nicht Schwäche ...

01.  **Belastung hält länger an** – Stimmung, Energie und Schlaf bessern sich trotz Selbsthilfe nicht.
02.  **Anhaltende Erschöpfung** – körperlich und emotional kommen Sie nicht mehr in echte Entlastung.
03.  **Starke emotionale Belastung** – bis hin zu Hoffnungslosigkeit oder Suizidgedanken – jetzt ist sofortige Hilfe wichtig.
04.  **Rückzug oder Perspektivlosigkeit** – sozialer Rückzug, Verlust von Sinn oder das Gefühl, festzustecken.
05.  **Eigene Strategien greifen nicht mehr** – die Übungen aus diesem Ratgeber bringen keine Entlastung mehr.

Wenn Belastung nach einem Rückschlag über längere Zeit anhält oder sich verstärkt, ist professionelle Unterstützung sinnvoll. Hausärzt:innen, Psychotherapeut:innen und Beratungsstellen strukturieren den Weg gemeinsam mit Ihnen: diagnostisch, medizinisch und psychotherapeutisch.

Professionelle Hilfe kann unterstützen, neue Perspektiven zu entwickeln und gezielte Schritte einzuleiten – gerade dann, wenn Sie aus eigener Kraft nicht mehr aus der Situation herausfinden.

Was das für Sie bedeutet:

Den ersten Termin auszumachen ist oft der schwerste, aber wichtigste Schritt. Ein einziger Anruf bei der 116 117 oder bei Ihrer Hausärztin reicht, um aus dem „Ich muss das allein schaffen“ herauszukommen.

“

MERKSATZ

Unterstützung anzunehmen ist ein aktiver Schritt in Richtung Stabilität.

Erste Anlaufstellen



- ➔ **Notruf 112** – bei akuter Gefahr oder Suizidgedanken, rund um die Uhr.
- ➔ **Hausärztin oder Hausarzt** – erste Diagnostik, Krankschreibung, Überweisung.
- ➔ **Psychotherapeut:innen** – Terminservicestelle der KV: Tel. 116 117.
- ➔ **Telefonseelsorge** – kostenfrei, 24/7: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.
- ➔ **Beratungsstellen vor Ort** – z. B. Caritas, Diakonie, AWO, pro familia.



Wichtige Quellen:

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

01. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
02. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
03. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
04. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
05. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
06. Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428.
07. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
08. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
09. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
10. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
11. Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
12. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
13. Roesl, G. T. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Für Fragen kontaktieren Sie uns doch bitte direkt:

Orientierung finden — erste Schritte sicher gehen

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 - 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



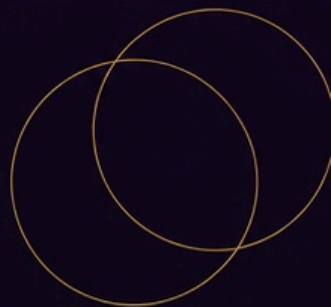
www.georg-roesl.de

*Ein kostenfreier Ratgeber für mehr Klarheit,
Einordnung und nächste Schritte.*

“

*Rückschlüsse sind kein Ende.
Sie können ein Anfang sein.*

— Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT GMBH

FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE

RATGEBER • RÜCKSCHLÄGE

KI-HINWEIS

Texte und Illustrationen wurden mit Unterstützung von KI erstellt
und redaktionell geprüft. Verantwortlich: Life Revolution Institut GmbH.