

Resilienz



Inhalt

Einleitungsgeschichte

Definition Resilienz

Resilienz – Das Wundermittel für eine starke Psyche

Kennzeichen von Resilienz

Faktoren die Resilienz fördern

Resilienzfaktoren die wichtig sind

Weitere Resilienzfaktoren

Was machen resiliente Menschen anders?

Innere Widerstandskraft

Resiliente Menschen

Was macht einen resilienten Menschen aus?

Grundhaltung einer resilienten Person

Was bestimmt unsere Resilienz

Persönlichkeitsmerkmale resilienter Personen

Faktor positive Emotionen

Faktor Optimismus

Faktor positive Selbstwahrnehmung

Faktor Kontrollüberzeugung

Faktor Selbstwirksamkeitserwartung

Faktor soziales Netzwerk

Verantwortung übernehmen und nach Lösungen suchen

Hilfe annehmen

Anpassung und Entspannung

Notwendige Entscheidungen rechtzeitig treffen

Die Natur – Mein Resilienzförderer



Die Frösche in der Milch

Eines Tages trocknete die Sommerhitze einen Tümpel aus, in dem zwei Frösche lebten. Als alles Wasser verdunstet war, mussten sie den Tümpel verlassen. Doch so weit die beiden auch wanderten, sie fanden keinen Bach und keinen Teich. Halb verdurstet entdeckten sie in der Speisekammer eines Bauernhofs einen Krug voll frischer fetter Milch. Die Frösche konnten ihr Glück kaum fassen und hüpfen sogleich hinein. Sie tranken und schmatzten bis sie nicht mehr durstig waren. Als sie wieder heraus wollten, schwammen sie zum Rand des Kruges. Doch der Rand hatte sich zu weit entfernt und sie rutschen an der glatten Wand immer wieder ab. Sie strampelten viele Stunden lang, aber alle Mühen schienen vergeblich. Schließlich waren sie so erschöpft, dass sie ihre Beine kaum noch bewegen konnten. Da meinte der eine Frosch: "Was hilft es, wenn wir uns plagen. Es ist aus!" Damit ließ er sich zu Boden sinken und ertrank. Der zweite Frosch gab jedoch die Hoffnung nicht auf. Er schwamm und strampelte die ganze Nacht weiter. Als es endlich Morgen wurde und die Sonne in die Kammer schien, saß der Frosch auf einem Butterklumpen. Er nahm all seine Kraft zusammen, sprang aus dem Krug und war gerettet.

Fabel: Ursprung Aesop



Wer nicht aufgibt, auch wenn alles hoffnungslos zu sein scheint, der wird dafür belohnt.

Resilienz - Definition



Das Wort „Resilienz“ kommt vom lateinischen „resilire“ und bedeutet „abprallen bzw. zurückprallen“. Das englische Wort „resilience“ kann übersetzt werden mit **Widerstandsfähigkeit oder psychischer Stärke**.

Resilienz wird definiert „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“.

Auf Wikipedia finden wir folgende Definition des Begriffs:

Resilienz (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Der Begriff Resilienz umfasst demnach alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und schlechten Zeiten zu meistern.

Menschen mit einem hohen Maß an Resilienz sind natürlich schon immer besser – oder sagen wir etwas „leichter“ – durch das Leben geschritten als ihre emotional instabilen Mitmenschen.

Resilienz – Das Wundermittel für eine starke Psyche



Resiliente Menschen können sich dann besser anpassen und beißen sich nicht unnötig lange an Problemen fest. Sie lernen dadurch, mit ihren Ressourcen zu haushalten und sind demnach auch weniger anfällig für stressbedingte Erkrankungen. Dies liegt außerdem darin begründet, dass Resilienz zugleich ein gewisses Maß an Gelassenheit mit sich bringt.

Wenn Sie zu dem Menschentyp „**Fels in der Brandung**“ zählen, verfügen Sie über ein hohes Maß an Resilienz. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, Krisen zu meistern und sich nach Niederlagen wieder aufzurappeln, den Schmutz von den Schultern zu klopfen und weiterzumachen.

Mit Resilienz wird die innere Stärke und Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet.

Diese innere Widerstandskraft hilft Menschen, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahen Menschen durch Tod oder Trennung, Unfälle, Schicksalsschläge, berufliche Fehlschläge oder eine traumatische Erfahrung zu meistern.

Resilienz ist eine seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüsttheit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele.

Die Fähigkeiten kann jeder erlernen und trainieren.

Kennzeichen von Resilienz



- Ein Stehaufmännchen kann als Sinnbild für diese Eigenschaft gelten
- Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Umständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen
- Sie können kreativ und flexibel in Krisen reagieren, in denen andere sich hilflos fühlen
- Belastungen erleben resiliente Menschen eher als Herausforderung und nicht als Problem oder unlösbare Krise
- Sie erholen sich schneller von Fehlschlägen und Niederlagen als Menschen, die über eine geringe Resilienz verfügen
- Das heißt nicht, dass resiliente Menschen unverwundbar sind und sie keine Phasen der Verzweiflung durchmachen
- Resiliente Menschen sind nicht immer gut drauf und auch sie leiden, wenn sie mit unerwarteten Schicksalsschlägen kämpfen müssen
- Sie besinnen sich jedoch nach einer gewissen Zeit wieder auf ihre Stärken und ihre Fähigkeiten, mit schwierigen Situationen, Erlebnissen und Schicksalsschlägen fertig zu werden
- Sie bleiben auch in Krisenzeiten seelisch und körperlich gesund

Faktoren, die Resilienz fördern



Resilienz ist nicht angeboren, sondern im Laufe der Entwicklung erlernt.

Folgende Faktoren fördern die Resilienz in der Kindheit:

- Eine enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt
- Wir werden akzeptiert und geachtet, entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl
- Die Eltern geben uns Unterstützung und Anleitung
- Die Eltern sind unsere Vorbilder, zeigen uns, wie wir mit Problemen und Konflikten umgehen können
- Wir machen positive Erfahrungen mit Freunden und anderen Menschen



Resilienzfaktoren, die wichtig sind



Da eine gute Resilienz erlernbar ist, kann jeder seine Resilienz trainieren, wenn es ihm daran mangelt.

Laut der Resilienzforschung sind nachfolgende Resilienzfaktoren für eine gute seelische und körperliche Widerstandskraft wichtig:

- Die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben. Das Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ist die wichtigste Fähigkeit von resilienten Menschen. Menschen mit einer guten Widerstandskraft übernehmen für ihr Leben und ihr Handeln die Verantwortung. Menschen mit geringer Resilienz sehen sich oft in der Opferrolle und fühlen sich deshalb hilflos und ohnmächtig.
- Selbstvertrauen: die Überzeugung, dass wir über genügend innere Stärke verfügen, um eine Lösung finden zu können
- Unser soziales Netzwerk: dass wir enge emotionale Bindungen zu anderen Menschen haben und wissen, wir sind nicht allein. Das bedeutet, dass stabile Beziehungen zu Freunden und Menschen, reale soziale Netzwerke sehr wichtig sind.
- Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten

Weitere Resilienzfaktoren



- Die Fähigkeit, den Blick auf die Lösung von Problemen zu richten
- Positive Erfahrungen der Krisenbewältigung in der Vergangenheit
- Eine optimistische Haltung: wer optimistisch ist, betrachtet Krisen als vorübergehend und er ist der Überzeugung, dass sich alles zum Guten wenden wird. Dieser Optimismus hilft, besser mit Problemen und Krisen umzugehen.
- Bewegung und Sport wie etwa Walken, Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, tanzen etc.

Was machen resiliente Menschen anders?



Widerstandsfähig sein“ – was machen resiliente Menschen anders?

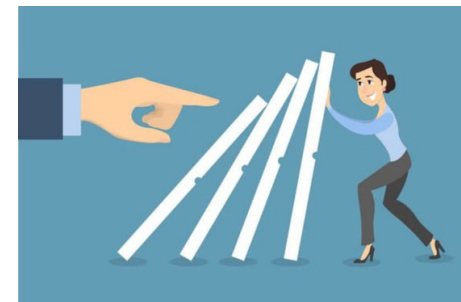
Manche Menschen können es einfach. Sie werden mit Druck, Stress und Niederlagen fertig ohne dabei einen Schaden zu nehmen.

Im Gegenteil sogar, an jeder Krise wachsen sie und werden noch stärker.
Der Grund hierfür ist eine besondere Eigenschaft: **Resilienz**.

Resilient ist jemand, der sich durch Krisen nicht „brechen“ lässt, sondern aus jedem Unglück lernt und gerade durch die Leiderfahrung über sich hinauswächst und noch stärker und widerstandsfähiger wird.

Mit anderen Worten:

Resilient ist, wer auch mit dem Kopf unter Wasser noch Perlen findet.



Innere Widerstandskraft



Die beste Versinnbildlichung für Resilienz ist die Bambuspflanze. Der Bambus ist die widerstandsfähigste Pflanze der Welt. Egal bei welchen Bedingungen, Hochwasser oder extremer Dürre, der Bambus wächst bei jeder Wetterlage und hat sehr starke Wurzeln. Das Gute ist, dass was der Bambus schafft, kann auch jeder Mensch schaffen kann.

Jeder von uns hat einen **Bambus** in sich, eine sogenannte **innere Widerstandskraft – die Fähigkeit zur Resilienz.**



Resiliente Menschen



Resiliente Menschen haben starke Wurzeln und haben daher starke und feste Beziehungen und Kontakte.

Außerdem begegnen sie äußere Dinge, die nicht veränderbar sind, mit einer optimistischen Grundhaltung, akzeptieren unveränderbare Dinge schneller als andere und sehen auch in dunklen Zeiten, die Sonnenseiten des Lebens.

Das gelingt ihnen aber nur deswegen, da sie in Verbundenheit mit sich selbst leben und auch in sich selbst stark verwurzelt sind. Resilient zu sein bedeutet jedoch nicht, dass man niemals niedergeschlagen ist, nie Sorgen hat oder keine Schmerzen hat.

Natürlich haben resiliente Menschen auch Sorgen, der Unterschied ist jedoch: sie nehmen diese schneller an, verweilen nicht lange in der Lage, sondern gehen optimistisch in die Handlungsorientierung, und verarbeiten eine Krise somit schneller.

Ganz nach den Worten des Dalai Lama:

“Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.”

Was macht einen resilienten Menschen aus?



Seelisch robuste Menschen, so unterschiedlich sie auch sein mögen, haben etwas gemein, wie die folgenden Beispiele zeigen:

Die Österreicherin Natascha Kampusch überlebte jahrelanges Gefangensein in einem Keller mit großer psychischer Stärke und führt heute ein selbstbestimmtes Leben als Buchautorin und Schmuckdesignerin.

Samuel Koch verletzte sich in der TV-Sendung „Wetten, dass...?“ so schwer, dass er seither querschnittsgelähmt ist. Dennoch arbeitet er als Schauspieler und ist Ensemblemitglied des Nationaltheaters Mannheim.

Die Lebenswege der beiden lassen sich nicht miteinander vergleichen.

Aber etwas eint sie: Sie haben sich trotz schwerster Lebenskrisen ihre Handlungskraft bewahrt. Resilienzforscher bezeichnen dies als „Selbstwirksamkeitserwartung“ – als die Überzeugung eines Menschen, dass er sein Leben meistern kann, aus eigener Kraft.

Wer über Selbstwirksamkeitserwartung verfügt, sucht in einer Krise nicht nach Schuldigen, sondern nach einem Ausweg, im festen Vertrauen darauf, dass er gangbar ist.

Solche Menschen erleben Krisen so schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht.

Grundhaltung einer resilienten Person



„Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden.

Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.

Krisen, Probleme und Niederlagen sind Bestandteil des Lebens.

Ich habe jedoch einen Einfluss darauf, ob ich mich von diesen unterkriegen lasse oder diese meistern.“

Was bestimmt unsere Resilienz?



Resilienz ist ebenso wie die Gelassenheit in erster Linie von einem gesunden Selbstbewusstsein abhängig.

Wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat und sich dementsprechend auch zutraut, mit Veränderungen umzugehen oder neue Herausforderungen zu meistern, lässt sich durch eine Niederlage nicht so schnell aus der Bahn werfen – kann sie vielleicht sogar als Chance begreifen.

Dieses gesunde oder ungesunde Selbstwertgefühl entsteht wiederum in der frühen Kindheit.

Die Beziehung der Eltern untereinander sowie mit dem Kind prägen dessen Selbstbild und dadurch im späteren Leben auch dessen Resilienz.

Dennoch ist sie nicht gottgegeben.

Persönlichkeitsmerkmale resilienter Personen



Faktor Akzeptanz



Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen.

Für sie sind Veränderungen Teil des Lebens und Krisen werden als überwindbare Phasen angesehen.

Resiliente Menschen passen sich den veränderten Situationen an.

Sie akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt.

Sie erkennen, wenn es keine Lösung gibt und sie wissen, dass sie nicht auf jede Frage eine Antwort haben.

Übung: Das Unvermeidbare akzeptieren



Akzeptieren Sie, was unvermeidbar ist.

Das können eigene Eigenschaften sein oder Verhaltensweisen von anderen Personen oder Aspekte der Umwelt, die Sie nicht ändern können: das Älterwerden, cholerische Kollegen, unangenehme Aufgaben.

Schimpfen, Jammern und Klagen verbessert die Situation nicht.

Suchen Sie stattdessen gezielt nach Vorteilen: Welchen Nutzen haben Sie davon, wenn Sie beispielsweise eine unangenehme Aufgabe akzeptieren?

Sie gehen gelassener an die Aufgabe heran. Oder Sie malen sich aus, wie es noch schlimmer kommen könnte.

Schon sieht Ihre jetzige Lage besser aus und macht es einfacher, sie zu akzeptieren.



Faktor positive Emotionen



Jeder Mensch erlebt sowohl Freude als auch Leid. Entscheidend ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden.

Resiliente Menschen erleben nicht unbedingt weniger belastende Situationen als andere. Doch nehmen sie die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr.

Sie lassen den angenehmen Emotionen mehr Raum als den unangenehmen Gefühlen.



Übung: Glücksmomente festhalten



Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie die angenehmen Ereignisse eines Tages festhalten. Schreiben Sie täglich drei positive Ereignisse in Ihr Glückstagebuch.

Das können Kleinigkeiten sein, wie eine zuvorkommende Kollegin oder ein nettes Telefongespräch.

Diese Übung muss nicht unbedingt schriftlich erfolgen.

Sie können das auch in Gedanken machen nach der Arbeit auf dem Nachhauseweg.

Besser ist aber ein Buch, weil Sie darin blättern können.

Faktor Optimismus



Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Haben sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern.

Optimismus macht also Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich bieten. In schwierigen oder belastenden Situationen werden optimistische Menschen länger durchhalten oder länger an einer Lösung arbeiten, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen.

Sie haben eine positive Lebenseinstellung - Optimismus

In Krisen und schweren Zeit ist es hilfreich, auch die Chancen und Möglichkeiten zu sehen. Wer seine Arbeitsstelle verliert, der hat auch die Möglichkeit für einen Neuanfang. Vielleicht ist nun die Zeit gekommen, wo jemand endlich seine Stärken einsetzen kann, endlich seine Berufung findet.

Es ist nichts garantiert, aber mit dieser Einstellung zum Leben nehmen wir Möglichkeiten wahr, die wir sonst mit dem von Wut, Ärger oder Verzweiflung getrübbten Blick kaum erkennen.

Glaube daran, eine Lösung zu finden ohne dabei naiv nur positiv zu denken. Sehe jeweils beide Seiten der Situation - die Gefahren und Risiken sowie die Chancen und Möglichkeiten.

Übung: Hinderliche Glaubenssätze umformulieren



Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die das Handeln beeinflussen.

Glaubenssätze übernehmen wir von anderen oder leiten sie aus der eigenen Erfahrung ab.

Und Glaubenssätze werden selten hinterfragt.

Wenn Sie meinen "alle Chefs sind egoistische Alpha-Tiere", werden Sie eine Position mit Führungsverantwortung eher ablehnen. Solche Glaubenssätze schränken den Handlungsspielraum ein.

Finden Sie die Glaubenssätze, die Ihren Handlungsspielraum einschränken. Formulieren Sie diese Glaubenssätze so um, dass sich der Spielraum erweitert.

Als kommunikativer Mensch sagen Sie sich: "Chef sein heißt motivieren und überzeugen, nicht befehlen."

Faktor positive Selbstwahrnehmung



Die Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher.

Das macht sie unabhängig von der Anerkennung durch andere.

Sie bewerten sich selbst positiv und sind sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst.

Jede kleine Krise oder ein Problem ist eine Möglichkeit, sich für die größere Krise vorzubereiten. Alles ist Training, wenn wir es annehmen. So arbeiten wir daran, das Vertrauen in uns selbst zu erhöhen - wir werden mental stärker und bauen Erfahrung auf.

So können wir, ob jung oder alt, die eigene psychische Widerstandsfähigkeit verbessern.

Es braucht aber etwas Geduld und Ausdauer, um die neuen Denk- und Handlungsmuster zu verankern.

Tipp 5: Arbeite ständig daran, die Widerstandskraft deiner Seele - dein Selbstvertrauen zu stärken, um es dann abrufen zu können, wenn du es wirklich brauchst.

Übung: Schlechte Angewohnheiten umdeuten



Wählen Sie eine Eigenschaft oder eine Angewohnheit aus, die Sie an sich nicht mögen und deuten Sie diese um.

Versuchen Sie, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, unter dem die Eigenschaft oder Angewohnheit zu Ihrem Vorteil wird.

Wenn Sie zum Beispiel mit Arbeit überhäuft werden und sich ärgern, dass Sie nie Nein sagen können, dann könnte die Umdeutung lauten:

"Ohne mich würde der Laden hier zusammenbrechen."

Das Umdeuten dieser als negativ empfundenen Angewohnheit stärkt Ihre Selbstwertschätzung.

Faktor Kontrollüberzeugung



Wenn Ereignisse eintreten, neigen manche Menschen dazu, die Gründe beim Zufall oder bei anderen zu vermuten.

Sie sprechen von "Glück gehabt", "Pech gehabt" oder vom Schicksal.

Sie meinen, dass das Ereignis eingetreten wäre, egal was sie selbst gewollt haben.

Psychologen würden von einer schwach ausgeprägten Kontrollüberzeugung sprechen.

Resiliente Menschen haben eine stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung.

Sie führen eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurück.

Sie sind überzeugt, dass sie Situationen beeinflussen und steuern können und dass Ereignisse kontrollierbar sind.

In Krisensituationen fühlen sie sich nicht machtlos oder der Situation ausgeliefert.

Sie nehmen keine Opferrolle ein, sondern übernehmen Verantwortung für ihre Situation.

Übung Einflussmöglichkeiten erkennen



Wählen Sie ein Ereignis aus Ihrem beruflichen Umfeld, das negative Folgen hatte und von dem Sie annehmen, dass es nicht hätte verhindert werden können.

Überlegen Sie, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit das Ereignis nicht eingetreten wäre.

Überlegen Sie außerdem, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit die Folgen weniger schlimm ausgefallen wären.

Bedenken Sie dabei: Einige Bereiche im Leben können Sie nicht ändern wie zum Beispiel den Tod eines nahestehenden Menschen.

In diesem Bereich ist keine Kontrolle möglich.

Dennoch haben Sie immer die Kontrolle über die Bedeutung, die Sie einer Sache geben, den Fokus, den Sie wählen und den Schritt, den Sie als nächstes tun.

Faktor Selbstwirksamkeitserwartung



Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als "Selbstwirksamkeitserwartung" bezeichnet.

Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben selbst meistern können und nehmen potenzielle Stressauslöser als Herausforderung an.

Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können (siehe "Kontrollüberzeugung"), vertrauen auf ihre Kompetenzen, sind offener für Veränderungen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen.

Übung Rückschau auf bisherige Erfolge



Wenn Sie meinen, Sie wären einer Situation hilflos ausgesetzt, dann müssen Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung stärken.

Schauen Sie zurück auf Ihre bisherigen Erfolge.

Denken Sie an frühere Situationen, in denen Sie ein positives Ergebnis erzielt haben.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst den guten Ausgang bewirkt haben.

Sie können Ihren Fähigkeiten vertrauen.

Auch in der aktuellen Situation sind sie nicht machtlos.

Es mag schwierig werden, aber Sie schaffen das auch diesmal wieder.

Faktor soziales Netzwerk



In belastenden Situationen hilft ein soziales Netz aus Familienangehörigen, Freunden und Kollegen.

Je größer und stabiler das soziale Netz, desto mehr kann mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden.

Die Hilfe muss noch nicht einmal in Anspruch genommen werden, damit sie die psychischen Belastungen mildert.

Allein die Aussicht, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit.



Übung Sozialkonto füllen



Wer anderen gegenüber freundlich und hilfsbereit auftritt, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück.

Pflegen Sie soziale Beziehungen und machen Sie "Einzahlungen" auf Ihr Sozialkonto.

Seien Sie freundlich, hilfsbereit und aufmerksam.

Gehen Sie respektvoll mit den Personen um, mit welchen Sie zu tun haben und sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung.

Wenn Sie Hilfe und Unterstützung nötig haben, können Sie mit "Rückzahlungen" rechnen.

Verantwortung übernehmen und nach Lösungen suchen



Sie übernehmen Verantwortung und suchen Lösungen

Diese Spezies übernimmt aktiv Verantwortung für das eigene Leben, stellt sich den Herausforderungen und **überlässt anderen die Opferrolle**. Das klingt vielleicht hart, aber wer sich stets als Opfer sieht, der gibt anderen, den Umständen - kurzum dem Leben die Schuld, dass es zu einer Krise bzw. zu Problemen kam.

Die **Schuldfrage ist aber selten hilfreich**, denn entweder wir haben es mit verursacht und haben es in der Hand, es zu verändern - dann gilt es nach Lösungen zu suchen. Oder es ist etwas, was wir nicht beeinflussen können, wie der Tod eines Menschen oder andere Unabänderlichkeiten. Hier gilt es zu akzeptieren, was wir nicht beeinflussen können und alle Kraft zu sammeln, um die schwere Zeit unbeschadet zu überstehen.

Tipp 2: Übernehme Verantwortung, vermeide die Schuldfrage und suche nach Lösungen



Hilfe annehmen



Das klingt profan und selbstverständlich, doch gerade das kann so mancher nicht. Verletzter Stolz, der Glaube "alles selber lösen zu können" oder immer "stark" erscheinen zu wollen, verhindert die Bitte um Hilfe, die Bitte um Unterstützung bei Bekannten und Freunden. Bereits die Aussicht, dass uns jemand helfen wird, vergrößert unsere psychische Widerstandsfähigkeit.

Sich helfen zu lassen und selber zu helfen, wenn wir gefragt sind, sind übrigens wichtige Aspekte für tragfähige Beziehungen.

Tipp 3: Wenn Krisen und Probleme auftauchen, lass dir helfen oder stehe anderen zur Seite, wenn sie deine Hilfe brauchen.



Anspannung und Entspannung



Resiliente Menschen wissen um die Wichtigkeit und Bedeutung ihrer Arbeit. Ob als Angestellter, Selbstständiger, alleinerziehende Mutter mit Halbtagsanstellung - sie bemühen sich um eine Balance zwischen Beruf und Freizeit. Pausen machen und Kraft tanken wechselt mit den Phasen voller Arbeit und zeitweisem Stress.

Tipp 4: Schaffe eine Balance zwischen Beruf und Freizeit. Pausen machen und Kraft tanken ist überlebenswichtig.



Notwendige Entscheidungen rechtzeitig treffen



So manche Krise ist auch selbst verursacht. Ein häufiger Grund ist das **Aufschieben von notwendigen Entscheidungen**.

Beispiele sind hier:

Endlich zum Arzt gehen und klären ...

Mit dem Ehepartner über ein belastendes Problem sprechen

Das klärende Gespräch mit einem guten Bekannten führen

Süchte nicht erkennen wollen und deren Wirkung klein denken oder reden

Auch mal Positives am Partner zu sehen und anzusprechen.

Einen Schlussstrich ziehen bei ...

Probleme, die wir ignorieren und schieben, verschwinden leider nicht. Sie kommen zumeist in Verstärkung ihrer großen Brüder zurück und dann wird es nicht leichter. Lösen Sie die Probleme solange sie noch "kleiner" sind.



Die Natur – mein Resilienzförderer



Mittlerweile gibt es weltweit Forschungszweige und viele Untersuchungen, die aufzeigen, dass der Wald gut für unsere körperliche und geistige Gesundheit ist.

Für viele ist er Ladestation und Reflexionsraum, der unseren Gefühlen gut tut und unsere Resilienz seit vielen Jahren fördert.

Was stärkt Sie? Was macht Sie widerstandsfähig?

