

# Die eigene Resilienz stärken und belastbarer für den Alltag werden



Die Referentin Annette Traub steht bei der Perspektiv-Consulting GmbH für den Führungsbereich „Resilienz“. In einem weiteren Gespräch hat Sie uns noch etwas mehr Informationen zu dem Thema gegeben.

Im Laufe des Lebens werden wir immer wieder mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Manche Veränderungen sind unvorhersehbar – das erleben wir aktuell durch die Corona Pandemie ganz unmittelbar – andere werden lange im Voraus geplant.

Manche Menschen lassen sich durch Misserfolge, Krisen, Druck, Stress, und Ärger leichter aus der Bahn werfen als andere. Es gibt Menschen, die weniger empfindlich auf die Wechselwirkungen des Lebens reagieren und im Allgemeinen widerstandsfähiger wirken. Wir Menschen gehen unterschiedlich mit den Konsequenzen von unerwarteten Veränderungen in unserem Leben um —besonders wichtig ist dabei, wie wir die Herausforderung handhaben und sie bewerten.

Ein kurzer Selbstcheck:

- Sie halten Krisen für überwindbar, sie denken grundsätzlich positiv.
- Sie achten auf sich selbst.
- Sie sind imstande, in Netzwerken zu denken und die Hilfe anderer Menschen zu nutzen.

Wenn Sie sich in den Punkten wiederfinden – Gratulation – sorgen Sie bereits für sich und verfügen über eine gute Resilienz, die Sie immer wieder durch die Veränderungen des Lebens bringt.

Wenn Sie sich zurückhaltend in der Beantwortung der Fragen waren – oder skeptisch, schauen wir uns nun gemeinsam die sogenannten Schutzfaktoren an, die sich im Rahmen der Resilienzforschung entwickelt haben und die man tatsächlich „trainieren“ kann.

### **Lernen Sie die Resilienz-Schutzfaktoren kennen**

Jeder braucht Belastbarkeit = Resilienz, denn eines ist sicher: Das Leben bringt immer wieder Widrigkeiten mit sich. Mehr als fünfzig Jahre wissenschaftliche Forschung haben gezeigt, dass Belastbarkeit der Schlüssel zum Erfolg bei der Arbeit und zur Zufriedenheit im Leben ist. Wenn Sie aus der Resilienz-Kurve fallen – Ihre natürlichen Resilienz-Reserven verbraucht sind – wirkt sich das auf Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre körperliche und Ihre geistige Gesundheit aus und auch auf die Qualität Ihrer Beziehungen. Belastbarkeit ist die Grundzutat für Glück und Erfolg. Um diese zu erhöhen, müssen Sie für sich arbeiten. Und: Sie müssen ehrlich sein, wie Sie sich und andere sehen. Es wird Energie und Engagement erfordern, doch es wird auch Spaß machen. Eine Übung zum Schutzfaktor „Optimismus“:

Schreiben Sie jeden Buchstaben des Alphabet von A bis Z in eine Tabelle und dann fragen Sie sich: „Was tut mir gut?“. Beginnen Sie, für jeden Buchstaben aufzulisten, was Ihnen einfällt, z.B. Austausch mit anderen bei A oder Tanzen bei T. Wenn Sie für jeden Buchstaben etwas gefunden haben, fragen Sie sich: „Wann habe ich das letzte Mal eine gute Unterhaltung geführt, wann das letzte Mal getanzt?“ Als dritten Schritt der Übung: Fassen Sie einen Entschluss: „Was möchte ich ab morgen wieder tun?“.

### **Durch Stärkung der eigenen Resilienz – neue Ziele kreieren**

Resilienz als Belastbarkeit wird als seelische Widerstandsfähigkeit in sehr belastenden, risikobehafteten und traumatischen Situationen verstanden. Die Schutzfaktoren können auch eingesetzt werden, um einen neuen Sinn und Zweck im Leben zu finden und sich zu öffnen für neue Erfahrungen. Resilienz ist eine Denkweise, die positiv an neue Herausforderungen herangehen lässt.

Für resiliente Menschen bedeutet Zukunft neue Chancen und Möglichkeiten, unabhängig von der Vergangenheit. Sie setzen von sich aus Initiativen und steuern ihre eigene Entwicklung. Lebensziele geben Kraft und Zuversicht.

### **Die Resilienz-Schutzfaktoren – finden und eigene Ressourcen entwickeln**

Um ressourcenorientiert tätig zu sein, ist es wichtig, genauer zu bestimmen, welche Faktoren gemeint sind. Schiepek und Cremers (2003, S. 154 f.) definieren diese allgemein als »Kraftquellen«. Sie führen aus: »Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist anders, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen.«

Solche Schutzfaktoren sind: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Rollenklarheit, Verantwortung, Netzwerken, Zukunftsplanung.

Ein erster Schritt zur Stärkung der Schutzfaktoren beginnt mit der Reflektion über Fragestellungen. Hier ein Beispiel für den Schutzfaktor: Rollenklarheit.

- Was liegt in meinem Einflussbereich – was liegt nicht in meinem Einflussbereich.
- Was gefällt mir an meiner Rolle – was gefällt mir nicht.
- Habe ich alle Kompetenzen, um die Ansprüche an mich als Rolleninhaber auch vollumfänglich ausfüllen zu können? Wenn nicht, wo kann ich mir Hilfe und Unterstützung suchen?
- Was braucht es, um die Rolle und die damit verbundenen Erwartungen besser auszufüllen?

Erfahren Sie, wie Sie bei Ungewissheit einen positiven Verlauf der Dinge sehen und aktiv dazu beitragen können. In unserem Online-Meeting lernen Sie die SMART-Methode kennen, ein Resilienz-Konzept zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit. Gemeinsam schauen wir auf die schützenden Faktoren und Ihre persönlichen Ressourcen. Resilienz ist trainierbar. Melden Sie sich gleich [hier](#) an zu Ihrer ersten Trainingseinheit.