

Resilienz stärken

Der Begriff Resilienz leitet sich vom englischen Wort „resilience“ ab (dt. Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit) und kommt aus der Werkstoffphysik. Resiliente Materialien wie Gummi kehren nach äusserer, extremer Kraftausübung und Verformung wieder in den Ausgangszustand zurück. In der Psychologie werden Menschen als resilient bezeichnet, wenn sie psychisch widerstandsfähig sind. Ihr „Immunsystem“ hilft ihnen, Krisen durchzustehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sie sind damit weniger anfällig auf Störungen aus dem Umfeld.

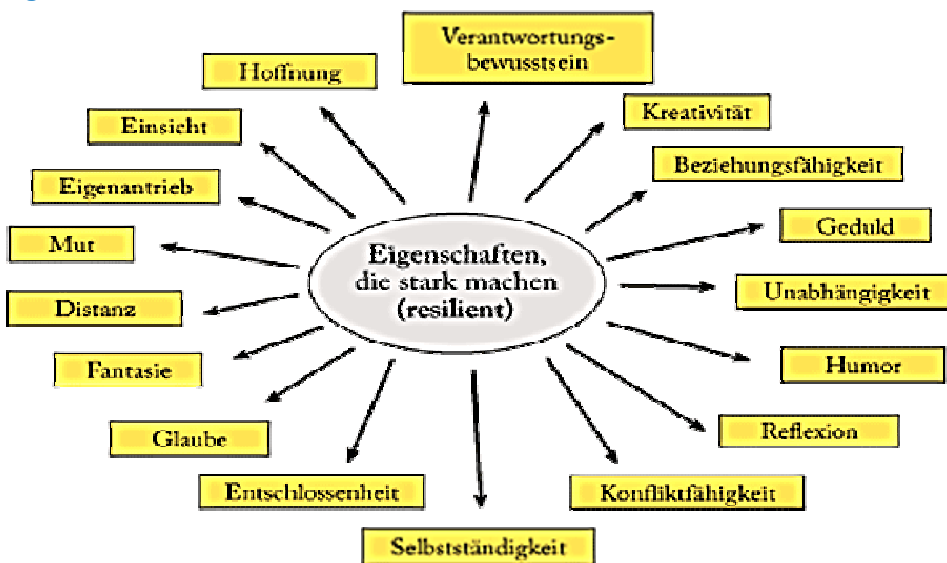
Mit innerer Widerstandskraft Krisen standhalten

Was trägt dazu bei, dass einige Menschen gegenüber Lebenskrisen und Misserfolgen, oder bei Druck, Belastung und Ärger widerstandsfähiger sind als andere?

Resiliente Menschen

- können ihre Emotionen steuern und so besser mit Stress und Druck umgehen
- lassen sich nicht von Gefühlen überwältigen
- haben einen realistischen Optimismus und sehen das Gute
- lassen sich nicht von Misserfolgen, Ablehnung oder Kritik unterkriegen
- akzeptieren Veränderungen und erkennen ihre Handlungsspielräume
- finden gute und realistische Lösungen, statt sich auf Probleme zu fokussieren
- lassen sich helfen und lernen aus den Fehlern anderer
- übernehmen Verantwortung für ihr Denken und Handeln
- gehen nicht in die Opferrolle sondern sind Gestalter
- sind Stehaufmännchen, wenn sie fallen, stehen sie selber wieder auf

Eigenschaften, die stark machen



Resilienz ist die Fähigkeit mit „Störungen“ umgehen zu können

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Störungen so umgehen zu können, so dass das persönliche System wieder in einen stabilen Zustand gelangt. Man redet da auch von Selbstregulation, also der Fähigkeit, eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen zielgerichtet zu beeinflussen und ausreichend Energien für erforderliche Massnahmen aufzubringen.

Wie stärken wir unsere Resilienz

Widerstandskraft kann man trainieren, also stärken, wenn man will – mindestens bis zu einem bestimmten Grad. Die Frage lautet, nur wie?

Selbstmanagement heisst die Lösung und ist eine Form der wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst und der daraus abgeleiteter Stärkung sogenannter **Schutzfaktoren**. Diese Schutzfaktoren wirken präventiv. Schwierige Situationen werden dadurch als weniger bedrohlich wahrgenommen. Bessere Bewältigungsstrategien und das Selbstvertrauen auf Erfolg führen zu situativ besseren Lösungen. Die meisten Schutzfaktoren haben den positiven Nebeneffekt von höherem Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit. Die Schutzfaktoren verstärken sich gegenseitig. Deshalb ist bereits das **Training** einzelner Faktoren lohnend.



Schutzfaktoren: Resilienz trainieren

1. Veränderungen akzeptieren

- Veränderungen sind Teil des Lebens
- Es gibt Dinge, die man nicht ändern kann
- So ist das Leben eben, es ist wie es ist

2. Positive Emotionen

- Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten
- In jeder Situation auch das Gute sehen
- Häufig positive Wahrnehmungen

3. Positives Selbstbild

- Sich selbst annehmen und sich vertrauen
- Ich weiss was ich kann und was ich will
- Ich weiss was mir gut tut, mich motiviert

4. Optimismus

- Gelassenheit und Humor helfen weiter
- Ich rechne oft mit dem Besten
- Ich bin zuversichtlich

5. Selbstwirksamkeit

- An den Herausforderungen wachsen
- Ich kann schaffen, was ich mir vornehme
- Ich kann mich selbst positiv beeinflussen

6. Kontrollüberzeugung

- Ich bin der Gestalter meines Tuns
- Ich übernehme die Verantwortung
- Ich schätze Situationen nüchtern ein

7. Kohärenzgefühl

- Anforderungen und Aufgaben ohne Wenn und Aber anpacken
- Ich weiss, wohin meine Reise geht
- Ich habe genügend Frei-/Handlungsräume

8. Gute soziale Beziehungen

- Ich habe ein Netz von guten Kontakten
- Ich kann mich gut in andere hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen
- Ich zahle regelmässig auf Beziehungskonten ein

Starten Sie mit einem Selbst-Check:

Wie resilient sind Sie?

marketraining unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter mit Trainings in der Stärkung der Schutzfaktoren.

