

Resilienz - die unsichtbare (erlernbare) Superkraft

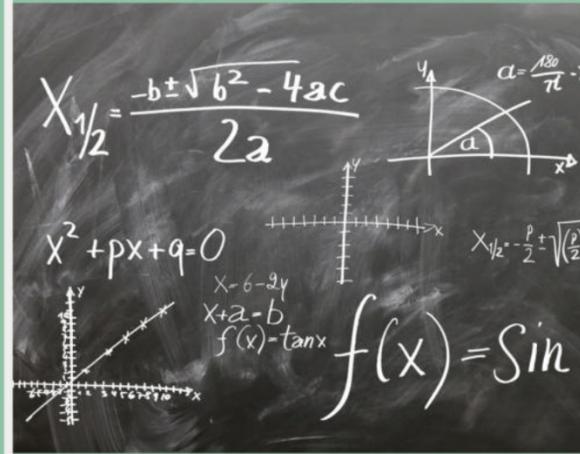
Ein kleiner Crashkurs

Es ist nicht entscheidend, WAS uns im (Arbeits-)Leben passiert, sondern WIE wir darauf reagieren und darüber hinwegkommen!



Definitionen Resilienz

(lat. resilire "zurückspringen",
"abprallen")



Materialwissenschaften:
Fähigkeit eines Materials, nach
einer elastischen Verformung in
den Ausgangszustand
zurückzukehren.



Ökosystem
Fähigkeit eines Ökosystems, nach
einer Störung zum
Ausgangszustand zurückzukehren.



Soziologie
Fähigkeit von Gesellschaften,
externe Störungen zu verkraften.

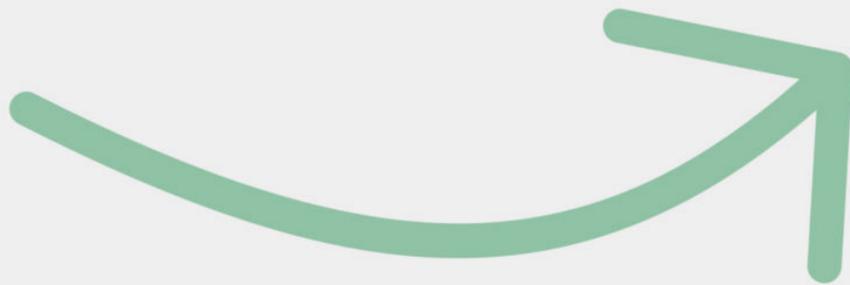
Resilienz in der Psychologie

Psychische Widerstandsfähigkeit: Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem man auf **persönliche** und **sozial vermittelte Ressourcen**² zurückgreifen kann.

Und: Indem man **eine Krise als Chance** versteht und diese als Anlass für **persönliche Entwicklungen** nutzt.

- 01 Sicheres Bindungsverhalten
- 02 Gutes Sozialverhalten
- 03 Gute kommunikative Fähigkeiten
- 04 Empathie & **DANKBARKEIT**
- 05 hohes Selbstwertgefühl
- 06 Optimistische Lebenseinstellung

²Was wir im besten Fall schon auf unseren Weg mitbekommen haben:





Die 7 Schlüssel der Resilienz



Eine Aufzählung - ganz wertfrei.



O1

**Zukunft
gestalten**

O2

Verantwortung
übernehmen

O3

Akzeptanz

O4

**realistischer
Optimismus**

O5

Beziehungen
gestalten

O6

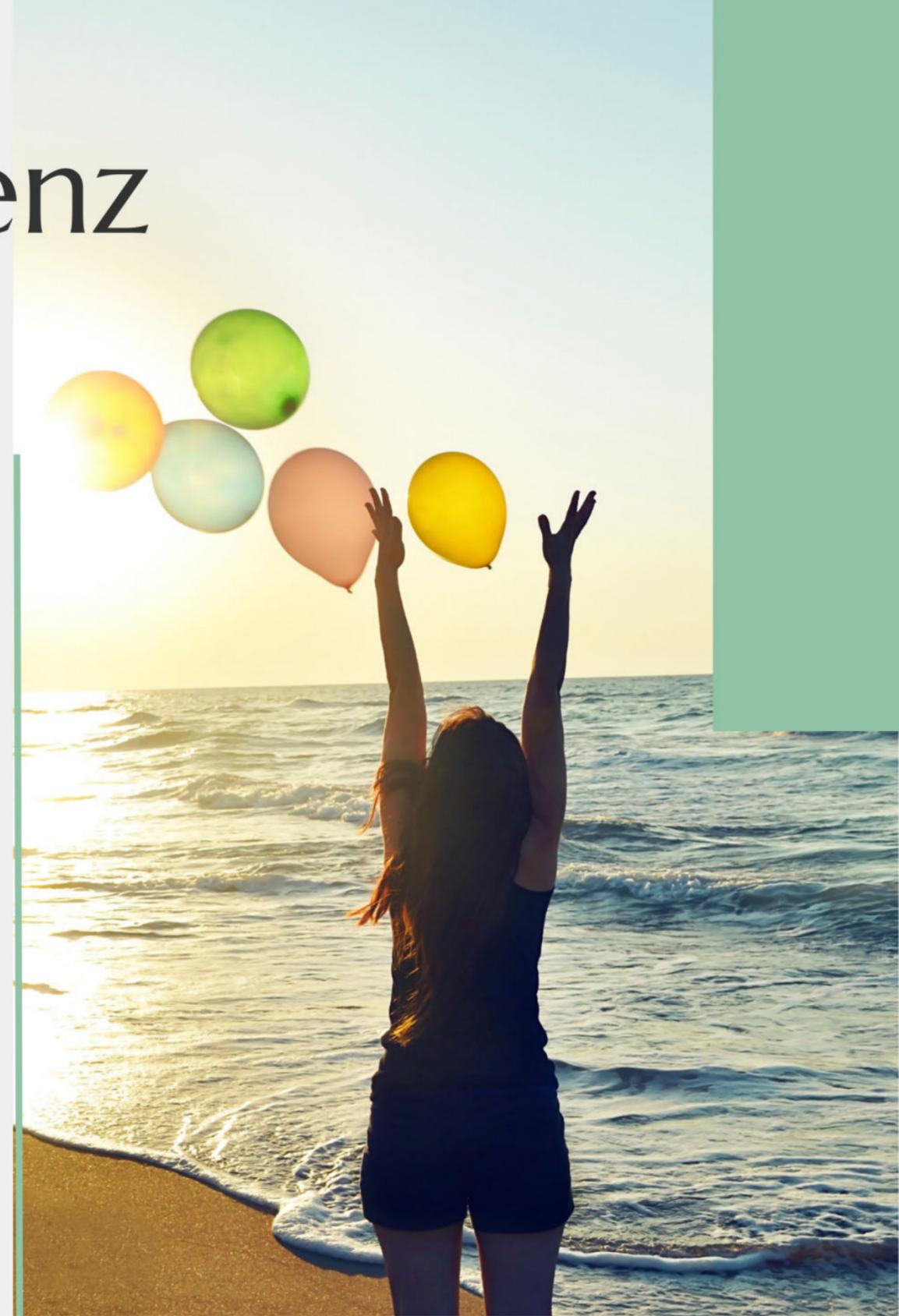
Lösungsorientierung

O7

Selbstregulation/
Erholung

Warum es sich lohnt, Resilienz zu erlernen.

- Resiliente Menschen reagieren unempfindlicher auf Belastungen und
- handeln schneller in schwierigen Situationen und Lebensphasen,
- sie übernehmen Verantwortung für sich, ihre Bedürfnisse und ihre Zukunft.
- Krisen werden besser durchgestanden und man geht gestärkt aus ihnen hervor.



Es gibt ein “Aber”

Der Begriff “Resilienz” wird heute recht inflationär verwendet. So entsteht der Eindruck, Resilienz mache uns immun gegen Stress.

Der Optimismus, der hier mitschwingt, ist mit Vorsicht zu genießen. Denn Resilienz ist, nach heutigem Forschungsstand, **keine universelle “Unverletzlichkeit” gegenüber allen Stressoren.**

Wer z. B. nach einer plötzlichen Kündigung tapfer weitermacht und neue Strategien entwickelt, muss deswegen nicht auch gut mit schwerer Krankheit oder körperlicher Gewalt fertig werden.

Resilienz ist deswegen eher zu verstehen als eine **dynamische und zeitlich begrenzte Widerstandsfähigkeit oder Bewältigungskapazität.**



Realistischer Optimismus

"Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch."

Karl Valentin, Komiker, 1882-1948

- ist eine Lebenseinstellung
- an die Möglichkeit eines guten Ausgangs glauben
- davon ausgehen, dass schwierige Situationen nicht von Dauer sind
- stets das Gute im Schlechten sehen



Akzeptanz

"Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden."

- das Unabänderliche akzeptieren
- Dinge sachlich und ohne Bewertung annehmen
- Im Alltag bedeutet das:

- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- Energie gezielt für Dinge einsetzen, die zu ändern sind!



Zukunft gestalten

- an den eigenen Werten orientierte Ziele setzen und verfolgen
- Zwischenschritte einplanen und das Erreichen feiern
- die eigenen **Stärken** kennen und **einsetzen**
- Persönlicher Tipp: ein Plan B schadet nicht!

*"Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert,
geht noch immer schneller, als jener, der ohne Ziel umherirrt."*

Gotthold Ephraim Lessing

Eine gut gefüllte Ressourcen-Schatztruhe hilft!

