

Resilienz- Die psychische Widerstandskraft stärken

*Mit der Achtsamkeit als Fundament Krisen
überwinden, emotionale Intelligenz
aufbauen, Optimismus ausstrahlen und
Depressionen vorbeugen.*



ANNA-LENA KUEHL

1. Auflage

Copyright © 2019 – Anna-Lena Kuehl

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9781676807896

Inhalt

<i>Einleitende Worte</i>	- 1 -
<i>Die sieben Säulen der Resilienz</i>	- 6 -
Optimismus	- 9 -
Akzeptanz	- 12 -
Lösungsorientierung	- 15 -
Die Opferrolle verlassen	- 18 -
Verantwortung übernehmen	- 22 -
Die Netzwerke	- 24 -
Die Zukunft	- 26 -
<i>Salutogenese, emotionale Intelligenz und Achtsamkeit</i> -	27 -
Salutogenese	- 30 -
Emotionale Intelligenz	- 33 -
Achtsamkeit	- 36 -
<i>Die Macht der Gedanken</i>	- 39 -
Gedanken bestimmen die Gefühle	- 42 -
Was haben die Gedanken mit der Resilienz gemein?	- 44 -
Warum ist es wichtig, die Gedanken zu kontrollieren?	- 46 -
Positive Gedanken für mehr Resilienz	- 49 -

Die Formen der Resilienz.....	- 51 -
Emotionale Resilienz.....	- 54 -
Soziale Resilienz.....	- 57 -
Körperliche Resilienz.....	- 59 -
Warum ist Resilienz so wichtig?	- 62 -
Im Alltag	- 65 -
Dem Stress die kalte Schulter zeigen.....	- 67 -
Rückschläge sportlich nehmen.....	- 69 -
Verluste und Schicksalsschläge.....	- 71 -
Resilienz im Beruf.....	- 73 -
Resilienz bei Kindern	- 75 -
Wie sagt die Forschung?	- 77 -
Bedingungen für die Resilienz bei Kindern	- 79 -
Wodurch zeichnen sich resiliente Kinder aus?-	81 -
So stärken Sie die Resilienz Ihres Kindes	- 83 -
Wie resilient Sind Sie?	- 85 -
Fragen zum Thema persönliche Kompetenzen-	87 -
Fragen zum Thema Grundhaltung.....	- 90 -
Fragen zum Thema soziale Ressourcen.....	- 93 -
Fragen zum Thema wirtschaftlichen Ressourcen-	96 -

So ist es um Ihre Resilienz bestellt.....	- 99 -
<i>Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz.....</i>	<i>- 101 -</i>
Das Tagebuch für Optimisten.....	- 103 -
Sich gut zureden.....	- 106 -
Erfolge festhalten.....	- 108 -
Tägliche Ziele vor Augen führen.....	- 110 -
Für mehr Empathie.....	- 112 -
Akzeptieren lernen.....	- 114 -
Positive Gefühle.....	- 116 -
Übung für den Optimismus.....	- 118 -
Schlechte Angewohnheiten umkehren.....	- 120 -
Der Einflussfaktor.....	- 122 -
Das soziale Netzwerk.....	- 124 -
Krisen können gemeistert werden.....	- 125 -
Diese Talente bringen Sie mit.....	- 128 -
So sieht die Realität aus.....	- 130 -
Kreativ werden.....	- 132 -
Handeln statt warten.....	- 134 -
Sie sind die Basis.....	- 136 -
Entscheidungen treffen.....	- 138 -

Zeit für Veränderungen	- 140 -
Zeit für sich selbst.....	- 142 -
Quantität und Qualität	- 144 -
<i>Abschließende Worte.....</i>	- 146 -
<i>Quellen.....</i>	- 150 -
<i>Haftungsausschluss</i>	- 151 -
<i>Urheberrecht.....</i>	- 152 -
<i>Impressum:</i>	- 153 -

Einleitende Worte

Liebe Leserin,

lieber Leser,

schön, dass Sie den Weg zu diesem Buch gefunden haben. Sie beschäftigen sich derzeit mit dem Thema Resilienz, auch psychische Widerstandskraft genannt. Die Resilienz bezieht sich nicht nur auf die Psyche, wengleich dies ein wesentlicher Punkt ist. Sie ist ebenfalls Teil der körperlichen wie auch sozialen Widerstandskraft.

Der Fachbegriff Resilienz (lat.: resilire) entstammt der klinischen Psychologie. Übersetzt bedeutet es so viel wie zurückspringen oder abrallen. Hier wird einmal mehr deutlich, weshalb die Resilienz heute eine große Bedeutung mit sich bringt.

Doch warum ist die Resilienz in jeglicher Hinsicht eigentlich so wichtig? Wir leben in einer schnelllebigen und hektischen Zeit. Beginnend mit der Industrialisierung bis ins Zeitalter der heutigen Digitalisierung und Globalisierung erfolgte eine stetige Zunahme der Schnelllebigkeit unserer Zeit. Wir Menschen sind zunehmend nur ein Rädchen im Getriebe – ersetzbar! Das macht anfällig für viele verschiedene

Erkrankungen, allen voran sind wir aber stressanfälliger geworden. Immer mit dem Gefühl im Nacken, bei zu

schwacher Leistung binnen Minuten durch jemanden ersetzt zu werden, der bereits in den Startlöchern steht und nur auf seine Chance wartet. Diese Situation trägt nicht zur Entspannung des Einzelnen bei. Viele Menschen zerbrechen an diesem Zustand und, gefangen im Leistungsdruck immer höher, schneller und weiter kommen zu müssen, ist diese Ausgangssituation der Garant dafür, dass so mancher zerbricht. Auf der anderen Seite gibt es allerdings Menschen, denen scheint das gar nichts auszumachen. Während man selbst zunehmend der Depression verfällt, scheinen resiliente Menschen mit einer Leichtigkeit durch stürmische Zeiten zu marschieren, als würden Stress, Sorgen, Ängste und Nöte von ihnen abprallen. Bewundernswert! Das werden sich sicherlich einige denken – unter anderem auch Sie! Das Geheimnis der Resilienz? Das setzt sich aus vielen verschiedenen Teildisziplinen zusammen, den sogenannten sieben Säulen der Resilienz. Diese bestehen aus Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerk- und Lösungsorientierung. Noch mögen Ihnen diese Zusammenhänge nichts sagen, doch im Laufe dieses Buches werde ich auf diese sieben Säulen der Resilienz noch genauer eingehen.

Eine Frage aber können wir bereits jetzt schon klären: Warum ist die Resilienz wichtig für Sie? Gerade wegen der schnelllebigen Zeit ist es gut für Sie zu wissen, dass Sie in sich ruhen können und Sie gar nicht so angreifbar sind, wie Sie es noch denken mögen. Tatsächlich ist die

Resilienz nämlich nichts, womit man geboren wird. Ähnlich, wie es beim Selbstbewusstsein auch der Fall ist, muss man sich die Resilienz im Laufe seines Lebens aneignen. Das kann zu jeder Zeit und in jedem Alter geschehen. Es ist also nie zu spät, die eigene Widerstandskraft auszubauen. Eine Basis hiervon ist jedoch in jedem Einzelnen vorhanden, sie muss nur erweckt werden. Wie das im Detail funktionieren kann, das soll Ihnen dieses Buch ebenfalls verraten. Sie dürfen an dieser Stelle also schon sehr gespannt sein.

Sie wissen nun schon ein wenig mehr über die Resilienz. Doch wussten Sie auch, dass die Resilienz Sie vor einigen ernsten Erkrankungen schützen kann? Die psychische Erkrankung, die traurigerweise das Feld anführt, ist die Depression. Viele Menschen erkranken jährlich an ihr und manch einer gibt den Kampf gegen diesen übermächtigen Gegner auf. Das ist nicht nur schrecklich, sondern auch schockierend. Erst einmal in den Fängen einer solchen Erkrankung, wird der Weg zurück in ein „normales“ Leben schwer. Die Resilienz ist, neben einigen anderen Faktoren, eine Prävention bezüglich der Depressionen. Je widerstandsfähiger Sie sind, desto ausgeglichener können

Sie mit Krisen und Problemen umgehen und umso weniger Angriffsfläche bieten Sie. Resiliente Menschen haben nämlich einen Vorteil: Sie versuchen das Glas immer halb voll zu sehen!

Sicherlich bedeutet es nicht, dass resiliente Menschen gefühlskalt wären – genau das Gegenteil ist der Fall. Die emotionale Komponente ist sogar sehr entscheidend und Empathie wird großgeschrieben. Besonders wichtig wird diese Eigenschaft nämlich bei der realistischen Selbsteinschätzung. Darüber hinaus können resiliente Menschen emotional auf ihre Mitmenschen eingehen und ihre eigene Stärke mit ihnen teilen.

Gedanken, sie sind mächtig und das ist wissenschaftlich mehrfach belegt worden. Die Gedanken sind sogar so bedeutsam, dass sie Ihr Wohlbefinden und auch Ihre Gesundheit sowohl ins Positive als auch ins Negative beeinflussen können. Dabei sind es nur Gedanken, die im Kopf herumgeistern. Sie kennen sicherlich das Problem mit dem Gedankenkarussell und sich immerzu den Kopf über etwas zu zerbrechen. Dies sind ebenfalls Anzeichen dafür, dass Ihre Resilienz aufgebaut werden sollte. Doch eines nach dem anderen. Ehe Sie direkt ans Werk gehen sollten eben jene Zusammenhänge genauer von Ihnen unter die Lupe genommen werden.

Sie wissen nun bereits, dass die Resilienz nicht angeboren ist und trotzdem haben die Gene eine Mitsprache. Aber wie viel Macht haben die Gene tatsächlich? Eine spannende Frage, denn immerhin sind die Gene etwas, das Ihnen von vornherein in die Wiege gelegt wurde und somit kaum beeinflussbar ist. Doch der modernen Medizin und Forschung sei Dank, gibt es noch die Umwelt. Das klassische Anlage-Umwelt-Prinzip kommt

nämlich auch bei der Resilienz zum Tragen. Sie haben zwar mit einer sogenannten Basis (die Gene) das Licht der Welt erblickt, doch das bedeutet noch längst nicht, dass auch wirklich alles so in Stein gemeißelt ist, wie man es lange Zeit annahm. Im Umkehrschluss zu behaupten, die Gene hätten kaum Auswirkungen auf Ihr Leben, wäre allerdings ein ebenso großer Trugschluss. Welche Rolle die Gene spielen und wie Sie diese ebenfalls für sich nutzen können, ist Teil der Resilienz und somit auch Teil dieses Ratgebers.

In diesem Sinne dürfen Sie sich auf eine spannende Reise durch die Resilienz freuen und ich lade Sie an dieser Stelle herzlich dazu ein, sich selbst besser kennenzulernen. Denn genau das ist es, was resiliente Menschen beherrschen: Sie kennen sich – ihre Stärken und Schwächen. Darum möchte ich Ihre Zeit nicht länger mit der Vorrede vergeuden, sondern direkt mit Ihnen gemeinsam in das Thema einsteigen. Ich wünsche Ihnen an dieser Stelle viele interessante Erkenntnisse und Entdeckungen, die Sie im Laufe des Buches noch an sich feststellen werden.

Die sieben Säulen der Resilienz

Wenn Sie nun an die Resilienz denken, was kommt Ihnen da in den Sinn, vielmehr was macht die Resilienz aus?

Natürlich gibt es viele Ansichten und Interpretationen, die die Resilienz zu dem machen, was sie ist. Doch eine allgemeingültige Aussage beschreibt die Resilienz als ein inneres Gleichgewicht, welches es zu finden gilt. Darüber hinaus muss dieses Gleichgewicht auch beibehalten werden.

Auf resiliente Menschen trifft das eindeutig zu, sitzen sie doch fest im Sattel. Dabei fällt bei jenen Menschen aber noch etwas auf. Nicht nur, dass sie fest im Sattel sitzen bleiben, sondern auch, dass Sie nach Krisen, Problemen oder Konflikten sogar gestärkt hervorkommen, verwundert doch so einige und ihnen sind neidische Blicke sicher. Resiliente Menschen wirken nicht nur selbstbewusst, sie sind es auch. Das Thema Selbstvertrauen ist von großer Bedeutung. Nun sollte man annehmen, dass ein jeder Erwachsener so viel Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen besitzt, dass ihn kleine und große Krisen nicht so schnell umhauen. Doch die Realität sieht hier anders aus. Die wenigsten Erwachsenen können ein gut ausgeprägtes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen vorweisen. Das bedeutet gleichzeitig, dass auch die Resilienz bei ihnen weniger gut ausgeprägt ist. Somit

können Sie also festhalten, dass die Resilienz immer auch ein Stück mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstbewusstsein zusammenhängt. Wenn Sie nun einmal an eine Krise, ein Problem oder einen Konflikt aus Ihrer Vergangenheit nachdenken, so haben Sie doch sicherlich probiert, sich alleine aus dieser Situation zu befreien. Sie haben es versucht, ist es Ihnen auch gelungen, selbstbewusst und erhobenen Hauptes aus der Krise zu gehen? Sehr vorsichtig formuliert ist dies wahrscheinlich eher weniger der Fall, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen.

Was ist also das Besondere an dem Selbstbewusstsein und dem Selbstvertrauen, dass die Resilienz so sehr darauf baut? Grundsätzlich trägt jeder Mensch einen mehr oder weniger großen Teil davon in sich. Dabei ist es wichtig für Sie zu wissen, dass weder die Resilienz, das Selbstbewusstsein oder das Selbstvertrauen von Geburt an Teil Ihrer Persönlichkeit waren. Im Laufe Ihres Lebens haben Sie sich diese drei Dinge erarbeiten müssen. Neben den Genen spielt aber auch die Umwelt eine entscheidende Rolle, wenn es um den Ausbau dieser drei Werte geht. Das erklärt auch, warum der eine Mensch resilienter, selbstbewusster und mit mehr Selbstvertrauen durch das Leben geht, als so manch anderer. Menschen, die wenig Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und somit über wenig Resilienz verfügen, müssen diese nachträglich erlernen. Es ist nicht unmöglich – so viel möchte ich Ihnen vorwegnehmen – doch

einfach ist es auch nicht. Der Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer“ trifft hier nicht zu und trotzdem braucht es nicht selten ein hieb- und stichfestes Programm, nachdem man diese drei Werte ausbauen kann. Eine Therapie wäre hier beispielsweise zu nennen. Natürlich müssen Sie nun nicht direkt zum Hörer greifen und einen Therapieplatz suchen! Doch aus der Therapie können wir eine Menge lernen. So zum Beispiel, dass eine Therapie die Resilienzfaktoren Stück für Stück ausbaut, damit der Patient seine Ziele mit therapeutischer Unterstützung erreicht. Und genau an dieser Stelle sind Sie beim Thema angekommen. Die Resilienzfaktoren, auch die sieben Säulen der Resilienz genannt, können Sie einzeln betrachten und ausbauen. Allerdings ist es ein gesamtes Konzept, welches gemeinsam mit dem Selbstbewusstsein und dem Selbstvertrauen eben die Basis der Resilienz bildet.

Optimismus

Optimismus, eigentlich ist es ziemlich klar, was hiermit gemeint ist: Die Dinge positiv sehen, anstatt die negative Sichtweise anzunehmen. So weit, so gut – allerdings ist Ihnen damit auch nicht geholfen!

Klären wir doch zunächst einmal, was den Optimismus auszeichnet. Neben einer positiven Grundeinstellung haben Optimisten ebenfalls eine bejahende Lebenseinstellung. Zuversichtlich sind sie obendrein und ihre Erwartungen sind auch meist positiv. Der Blick in die Zukunft ist nicht düster, sondern hell und offen. Natürlich hört sich das alles zu schön an, um wahr zu sein. Sicherlich ist diese Beschreibung für einen Beispiel-Optimisten, denn selbst der optimistische Optimist kann kein dauerhaft positives Leben führen. Doch hier zählt die gesamte Grundhaltung zu den Dingen und Geschehnissen. Frei nach dem Motto „ist das Glas halb voll oder halb leer“ entscheiden sich optimistische Menschen nun einmal für das halb volle Glas.

Ein Optimist zu sein macht Sie aber noch längst nicht resilient, doch wenn Sie es sind, dann haben Sie 1/7 der Resilienz erreicht.

Warum ist es also wichtig optimistisch zu sein auf dem Weg zum resilienten Menschen? Der Optimismus ist es, der diese Menschen durch Krisen, Probleme und Konflikte trägt. Machen Sie hierzu ein Gedankenexperiment.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Probleme auf der Arbeit und laufen Gefahr Ihren Arbeitsplatz zu verlieren. Spinnen Sie dieses Szenario einmal als Pessimist und einmal als Optimist weiter. Welches Szenario hat die besseren Chancen, dass Sie heil und mit möglichst wenig Schaden durch die turbulente Zeit kommen? Natürlich das Szenario des Optimisten. Das liegt daran, dass solche Menschen tief davon überzeugt sind, dass sich alles zum Guten wenden wird. Selbst die schlimmste Krise birgt doch etwas Positives in sich, aus dem man lernen kann. Auch können solche Menschen ihren Optimismus so einsetzen, dass Sie dadurch nicht nur ihre eigenen Ressourcen und Energiereserven schonen, sondern sie auch effektiv einsetzen können. Es lohnt sich also ein Optimist zu werden!

Da Sie, als angehender resilienter Mensch, natürlich den Optimismus verinnerlichen wollen hilft es natürlich nicht, nur Texte darüber zu lesen. Sie müssen also aktiv werden. Damit Ihnen das gelingt, möchte ich Ihnen an dieser Stelle eine kleine Übung mit auf den Weg geben, mit deren Hilfe Sie Ihren Optimismus ausbauen und stärken können.

Die Übung soll Ihnen helfen, den Optimismus in Ihrer Grundhaltung für sich zu adaptieren und setzt zunächst an Ihrer Sprache an. Verwenden Sie ab sofort nur noch eine positive Ausdrucksweise. Das menschliche Gehirn ist ein Wunderwerk ohnegleichen. Allerdings hat es auch so seine Fehler. Es ignoriert zum Beispiel das Wort

„nicht“, somit bekommen viele Aussagen, die ohne dieses Wort formuliert werden, eine falsche Bedeutung. „Ich möchte nicht mehr erkältet sein“ – streichen Sie hier bitte das Wort „nicht“ und nehmen Sie wahr, welche neue Bedeutung auf einmal dahinter steckt. Anstelle von „Ich möchte nicht mehr erkältet sein“ sollten Sie Aussagen wählen, wie „Ich gesunde ganz schnell“.

Mit solchen Aussagen schlagen Sie übrigens zwei Fliegen mit einer Klappe. Sie werden zum einen optimistischer und der positive Klang des Satzes verhilft Ihnen dabei, sich erheblich besser zu fühlen. Versuchen Sie also fortan Ihre Sprache so zu gestalten, dass diese von vorneherein positiv geformt wird.

Akzeptanz

Die Dinge akzeptieren, wie sie sind, das ist die zweite Säule der Resilienz. Viele Menschen haben allerdings besonders mit der Akzeptanz ein Problem und so wirklich verwundert das nicht. Beispielsweise der Tod einer geliebten Person kann nur schwer akzeptiert werden – besonders dann, wenn es plötzlich und ohne Vorwarnung geschehen ist. Dabei ist das Akzeptieren insgesamt ein wichtiger Schritt in Richtung Resilienz. Das Wort Akzeptanz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie gutheißen, billigen oder annehmen. Dabei bezieht sich das Akzeptieren auf Sie selbst oder andere Personen. Vor allem stehen hier die Verhaltensweisen im Vordergrund, auf die die Akzeptanz anspielt. Auch Gefühle gehören mit zu den Punkten, auf die sich die Akzeptanz bezieht. Oftmals ist dieser Punkt der Akzeptanz jener, bei dem sich die meisten Menschen schwertun. Als dritter Punkt sind Äußerungen oder auch Vorschläge sowie Situationen zu nennen, die akzeptiert werden wollen. Die meisten Menschen neigen dazu, sich erst einmal gegen Umstände, Aussagen, Gefühle oder Ähnliches zu wehren und zwar mit allen Mitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen. Resiliente Menschen hingegen legen viel schneller die Akzeptanz an den Tag und scheinen damit einfacher durchs Leben zu gehen. Besonders in Krisen, bei Konflikten oder Problemen wird

der Vorteil des Akzeptierens deutlich. Je eher man eine Situation so annimmt wie sie ist, umso schneller lassen sich auch verschiedene Lösungen verfolgen. Tatsächlich gehen viele Psychologen heute davon aus, dass die Akzeptanz einer solchen der erste Schritt der Bewältigung darstellt. Verwunderlich ist das nicht, schon das Akzeptieren doch wertvolle Ressourcen und Energie, die besser in die Lösung investiert werden sollten.

Nun hört sich das tatsächlich ziemlich gut an. Auch wenn jeder resiliente Mensch auch einmal strauchelt und es ihm nicht immer einfach fällt, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, so lebt er doch erheblich leichter auf diese Weise. Die Akzeptanz ist keine einfache Angelegenheit, besonders dann nicht, wenn man sich erst einmal herantasten muss. Damit Sie auch hier eine Übung an die Hand bekommen, die Ihnen dabei hilft das Akzeptieren zu verinnerlichen, müssen Sie zunächst zwei Zettel und einen Stift griffbereit legen. Auf den ersten Zettel schreiben Sie all jene Situationen auf, die Sie nicht ändern können. Vielleicht liegt es daran, dass es einfach nicht Ihre Entscheidung oder Ihr Machtbereich ist. Vielleicht sind die Situationen auch von Umwelteinflüssen geprägt oder welchen Grund es auch immer geben mag, warum Sie nicht eingreifen können. Dann nehmen Sie sich den zweiten Zettel zur Hand. Hier schreiben Sie alle Situationen auf, auf die Sie Einfluss nehmen können. Wenn Sie alle Situationen auf beiden Zetteln notiert haben, dann gehen Sie den ersten Zettel noch einmal in aller

Ruhe durch und überlegen für jede Situation, ob sie sich wirklich Ihrem Einfluss entzieht. Situationen, in denen Sie auch nur einen kleinen Einfluss nehmen könnten, streichen Sie vom ersten Blatt und notieren diese auf dem zweiten Zettel. Nun trennt sich nicht nur die Spreu vom Weizen, sondern es wird gleich mehreres klar! Die Dinge, die wirklich so sind, wie sie eben sind und auf die Sie keinen Einfluss nehmen können, die müssen Sie akzeptieren und hinnehmen. Bei allen anderen Situationen können Sie Ihren Einfluss geltend machen, wenngleich dieser klein ist. Denken Sie daran: Auch ein Schmetterling kann mit seinem zarten Flügelschlag einen Orkan auslösen! Sie sehen also, so viele Situationen gibt es gar nicht, die akzeptiert werden müssen. Und bei denen, die Sie akzeptieren sollten, sagen Sie sich immer wieder, dass es außerhalb Ihres Einflussbereichs liegt und das es okay ist, wie es ist. Es wird eine Zeit dauern, aber Sie werden das Akzeptieren dann bald verinnerlicht haben.

Lösungsorientierung

Nun kommen wir zu den Lösungen. Hier kommen die beiden vorigen Punkte zum ersten Mal ins Spiel. Doch der Reihe nach. Um eine Lösung überhaupt finden zu können brauchen Sie hauptsächlich eines: eine gute Einstellung zu den Dingen. Kommt Ihnen das vertraut vor? Genau! Hier spielt der Optimismus eine tragende Rolle. Je positiver Ihre Einstellung ist, umso eher finden Sie eine Lösung. Das möchte ich Ihnen an einem Beispiel verdeutlichen. Wenn Sie denken, dass Sie die Situation sowieso nicht meistern und nicht in der Lage sind, eine Lösung zu finden, dann werden Sie mit größter Wahrscheinlichkeit auch keine finden. Wenn Sie aber davon ehrlich überzeugt sind, dass Sie dazu fähig sind eine Lösung zu finden, wie auch immer diese aussehen mag, so sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit in der Lage, tatsächlich eine sogar sehr gute Lösung zu finden. Doch auch die Akzeptanz ist wesentlich. Wie Sie bereits gelesen haben, ist das Akzeptieren einer Situation der erste Schritt, um eine Lösung zu finden. Sie können Ihre Energie dann in die Suche nach der Lösung und der selbst stecken, anstatt sich immer noch mit der Gegenwehr zu beschäftigen.

Optimismus und Akzeptanz sind also wesentlich bei der Lösungsorientierung. Aber warum brauchen resiliente Menschen eine Lösungsorientierung überhaupt? Sie

sind in der Lage, eigene Lösungswege zu finden. Das Wissen darüber, dass sie dazu in der Lage sind, macht sie nicht nur überzeugter, sondern auch selbstsicherer. Diese beiden Tatsachen sind es, die resiliente Menschen sicher durch Krisen, Probleme und Konflikte tragen. Sie würden es doch sicherlich auch angenehmer finden zu wissen, dass Sie sich im Zweifelsfall immer selbst helfen können und nicht zum Spielball der Umstände werden!

Soweit, so gut. Stellt sich nur die Frage, wie wird man lösungsorientiert? Schließlich wächst das nicht an Bäumen!

Immer dann, wenn eine Lösung gesucht werden muss, liegt dem ein Problem zugrunde. Dieses Problem ist nicht nur unangenehm, sondern kann Sie auch ganz schön aufwühlen. Also heißt es nun, dagegen anzugehen. Damit Ihnen das gelingt, sollten Sie zunächst einmal das Übel beim Namen nennen. Sprechen Sie hierzu den Kern des Problems aus, besser noch: Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier auf. Wenn Sie den Kern des Problems erfasst haben, dann können Sie sich auf die Suche nach Lösungen begeben. Lassen Sie Ihren Gedanken und Ihrer Kreativität freien Lauf und halten Sie alles schriftlich fest. So vergessen Sie nichts. Schreiben Sie auch ruhig die abstrakten Ideen auf, denn nicht immer sind diese schlecht. Wenn Sie nun eine gute Grundlage an Lösungsmöglichkeiten zusammen haben, dann ana-

lysieren Sie diese. Gehen Sie bei jeder Lösungsmöglichkeit die Vor-, aber auch die Nachteile durch und notieren Sie diese. So können Sie später besser abwägen. Ist dieser Schritt geschafft geht es an das Sortieren der Lösungsmöglichkeiten. Alle sich anbietenden Möglichkeiten erhalten ein Plus. Alle Lösungsmöglichkeiten, die eventuell in Betracht kommen, erhalten einen Kreis und alle anderen versehen Sie mit einem Minus. Nachdem Sie nun diesen Lösungsfindungsprozess hinter sich gebracht haben, liegt die Lösung schon direkt vor Ihnen und Sie brauchen es nur noch in die Tat umsetzen.

Am Anfang des Lernprozesses ist es hilfreich, eine Liste nach dem genannten Schema zu führen. Je öfter Sie aber nach diesem Schema arbeiten, umso sicherer werden Sie, sodass das Schreiben der Liste bald überflüssig sein wird.

Die Opferrolle verlassen

Das Problem, vor dem sich nicht resiliente Menschen sehen ist, dass sie die Opferrolle für sich gebucht haben. Das mag sich sehr einfach dahingesagt anhören, doch erinnern Sie sich bitte an Ihre letzte Krise, Problem oder den letzten Konflikt. Haben Sie sich durch diesen sicher, zielstrebig und selbstbewusst hindurch manövriert? Wahrscheinlich haben Sie sich mehr als Spielball der Umstände angesehen, fremdbestimmt und als Opfer. Resiliente Menschen hingegen gehören nicht zu den Personen, die die Opferrolle einnehmen. Das liegt unter anderem auch daran, dass sie sich in schwierigen Situationen auf sich selbst konzentrieren und es somit nicht allen anderen und den Umständen recht machen wollen. Die Aufmerksamkeit, Konzentration und die eingesetzte Energie, richten sie auf sich selbst und werden somit handlungsfähig. Dabei gelingt es ihnen, die Opferrolle gar nicht erst einzunehmen und den Problemen, Konflikten oder Krisen auf den Grund zu gehen, das Übel an der Wurzel zu packen und somit die Situation zu Ihren Gunsten zu wenden. Alles in allem hört sich das toll an! Natürlich benötigen resiliente Menschen dafür Eigenschaften, die weniger resiliente Menschen in nicht so ausgeprägter Form besitzen, nämlich das Selbstbewusstsein. Was hat das Selbstbewusstsein nun mit der Resilienz, vielmehr noch, mit der Opferrolle gemein?

Wie Sie bereits wissen, geht das Selbstbewusstsein, aber auch das Selbstvertrauen Hand in Hand mit der Resilienz. Wenn Sie nun einmal an die typische Opferrolle denken, welche Eigenschaften würden Sie einem klassischen Opfer zuschreiben? Wahrscheinlich, dass ein Opfer passiv ist, nicht handelt, den Umständen und Situationen ausgeliefert ist, ähnlich einem Blatt im Wind. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen hingegen sucht man dabei beim Opfer vergebens. Gehen wir beide Begriffe in Zusammenhang mit der Opferrolle doch einmal durch. Beginnen wir hierzu mit dem Selbstbewusstsein. Wenn Sie dem Opfer nun Selbstbewusstsein zuschreiben, dann werden Sie merken, dass sich das Opfer die Situation nicht gefallen lässt und sich davor schützen möchte. Hinzu kommt, dass das Opfer auch einen Lösungs- oder Ausweg finden möchte. Es lässt sich auch nicht umherschubsen wie ein Spielball, sondern zieht bewusst Grenzen: Bis hierhin und nicht weiter! Darüberhinaus ist es sich absolut bewusst, dass diese Situation schädlich für ihn sein kann. Jetzt kommt der zweite Begriff, das Selbstvertrauen zum Tragen. Mit diesem kann das vermeintliche Opfer sich seiner eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten gewiss sein und daraus Kraft schöpfen. Es weiß, dass alles was es zur Lösung braucht, in ihm selbst ruht und dass es die Fähigkeit und Fertigkeit besitzt, einen angemessenen Lösungsweg zu finden und sich somit aus der Situation befreien kann. Das klingt logisch, meinen Sie nicht auch?

Resiliente Menschen kommen dank des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens also nur ganz selten in die Opferrolle. Wenn Sie doch einmal in solch eine Situation kommen, können sie sich schnell daraus befreien. Nun stellt sich Ihnen sicherlich die Frage wie Sie selbst das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufbauen können, um eigenständig der Opferrolle die kalte Schulter zeigen zu können. Ähnlich, wie es bei der Resilienz auch der Fall ist, ist das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein eine Fähigkeit, die wachsen und sich im Laufe der Zeit entwickeln muss. Innerhalb einer Übung wird dies kaum möglich sein, zudem braucht es eine gewisse Zeit, bis Sie merken, dass sich etwas grundlegend geändert hat. Trotzdem möchte ich Sie aus diesem Kapitel nicht entlassen, ohne Ihnen nicht zumindest ein paar Hilfestellungen mit auf den Weg gegeben zu haben. Beginnen wir hierzu beim Selbstbewusstsein.

Alles Wichtige steckt bereits in dem Wort Selbstbewusstsein drin: sich selbst bewusst sein. Damit Sie sich selbst bewusst sind, müssen Sie sich gut kennen und einschätzen können. Versuchen Sie doch einmal, alle Stärken und Schwächen aufzuschreiben. Denn diese sind Teil von Ihnen und Ihrer Persönlichkeit. Wenn Sie sich Ihrer Schwächen bewusst sind können Sie diese mit Ihren Stärken ausgleichen. Zudem sollten Sie auf Ihre Körperhaltung achten! Zwar wirken Sie auf diese Weise erst einmal nur selbstbewusst, doch die Wirkung auf Sie selbst wird erstaunen! Achten Sie also auf eine gerade

Körperhaltung. Ziehen Sie den Bauch leicht ein, die Brust drücken Sie dafür leicht nach vorne. Der Kopf ist gerade, niemals geduckt oder gesenkt! Üben Sie diese Körperhaltung vor dem Spiegel, auch wenn Sie zunächst unbequem ist und Sie sich vorkommen als wären Sie ein Schauspieler. Wenn Sie diese Position sicher einnehmen können, dann zeigen Sie sie auch außerhalb der eigenen vier Wände! Sie mögen noch nicht selbstbewusst sein, doch sie werden von der Umwelt als selbstbewusst wahrgenommen. Das wiederum führt dazu, dass Sie mehr geachtet und wahrgenommen werden, was dann letzten Endes bei Ihnen tatsächlich zu einem größeren Selbstbewusstsein führt.

Schauen wir uns nun noch einmal kurz das Selbstvertrauen an. Auch hier bekommen Sie wieder alles mit auf den Weg, was Sie brauchen: sich selbst vertrauen. Setzen Sie sich hier bewusst mit dem auseinander, was Sie gut können, wo Ihre Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten liegen. Hierzu empfehle ich Ihnen die Übung „Diese Talente bringen Sie mit“.

Diese Übung finden Sie im Kapitel „Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz“.

Verantwortung übernehmen

Menschen, die weniger Resilienz zeigen und besitzen, haben besonders mit der Verantwortung ein Problem. Tatsächlich ist es eine Herausforderung, Verantwortung für das eigene Tun und Handeln zu übernehmen. Man kann nun nicht mehr seine Fehlentscheidungen auf andere abwälzen oder sagen, man hätte damit nichts zu tun. Die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, ist aber ein wesentlicher Schritt wenn Sie resilienter werden möchten. Warum ist das so? Resiliente Menschen können durch die Übernahme der Verantwortung für ihr eigenes Leben, ihr Tun und Handeln natürlich aktiv auf das Geschehen eingreifen und dieses maßgeblich mit formen. Sie können es ein wenig so ansehen, wie die Chefposition. Wenn Sie der Chef sind, dann haben Sie eine Menge Pflichten zu erfüllen und müssen die Verantwortung für Ihre Mitarbeiter tragen. Doch dafür bekommen Sie im Gegenzug aber auch reichlich Rechte, die einer Ihrer Mitarbeiter nicht besitzt. So können Sie beispielsweise die Firma neu strukturieren, die Fassade in einer Farbe Ihrer Wahl anpinseln, ein neues Logo entwerfen, eher Feierabend machen, sich freinehmen oder, oder, oder.

Dieses Beispiel sollten Sie nun auf Ihr eigenes Leben übertragen. Seien Sie Ihr eigener Chef und zwar über Ihr Leben. Füllen Sie Entscheidungen, übernehmen Sie

Verantwortung und profitieren Sie davon, dass Sie Ihr Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten können.

Nun ist das leichter gesagt als getan. Denn Sie werden nicht eines Morgens aufwachen und plötzlich der Chef Ihres Lebens sein. Es ist ein Prozess, in den Sie hineinwachsen müssen. Doch keine Sorge, das wird Ihnen gelingen! Sie haben Angst davor Fehler zu machen? Nur gut dass ich Ihnen diese Bedenken mit der Übung nehmen kann!

Wie viele Menschen werden Sie sich wahrscheinlich vor Fehlern ducken. Doch wissen Sie was? Fehler gehören zum Leben dazu und woraus könnte man besser lernen, als aus den eigenen Fehlern? Und genau darum geht es in dieser Aufgabe. Schreiben Sie doch einmal ein paar Fehler auf, die Ihnen unterlaufen sind. Das können große, aber auch kleine Fehler sein. Sie sehen die Fehler wahrscheinlich negativ an. Vielleicht als ein Manko, welches Sie besitzen. Doch aus Fehlern lässt sich hervorragend lernen, wenn Sie die Perspektive wechseln. Anstelle den Fehler als etwas Negatives anzusehen, schauen Sie doch einmal, was Sie daraus für die Zukunft lernen können! Überlegen Sie, was Sie machen müssen, damit Sie den Fehler zukünftig umgehen können und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihnen dabei verhelfen, die Sie längst in sich tragen. Haben Sie keine Angst vor Fehlern, sondern wachsen Sie an den Fehlern. Dann klappt es auch mit der Verantwortung!

Die Netzwerke

Sie haben sich mit dem Thema Resilienz bereits beschäftigt und ich habe Sie immer mal wieder dazu aufgefordert, über verschiedene Aspekte nachzudenken. Vielleicht ist Ihnen dabei aufgefallen, dass resiliente Menschen über ein gutes soziales Netzwerk verfügen. Nein, gemeint sind nicht die Social Media, sondern reale Menschen im Leben abseits von Handys und PCs.

Gute soziale Kontakte sind wichtig und das in vielerlei Hinsicht. Wir brauchen soziale Kontakte nicht nur zum Leben, sondern resiliente Menschen können ein starkes soziales Umfeld als Rückhalt in Krisensituationen hinter sich wissen. So haben solche Menschen Freunde, mit denen sie über Probleme sprechen können. Ein offenes Ohr ist ihnen garantiert. Dabei weinen sich resiliente Menschen nicht aus, sondern sehen es als einen kreativen Austausch an. Dadurch bieten sich resilienten Menschen ganz andere Möglichkeiten an, als wären sie ein Einzelkämpfer auf verlassener Flur.

Soziale Netzwerke sind demnach also wichtig. Doch in der heutigen Zeit kommen und gehen Freunde. Sie geben sich nahezu die Klinke in die Hand und es stellt sich die Frage, woran man nun gute Freunde erkennt. Es müssen nicht immer gleich Freundschaften sein. Auch Bekanntschaften sind für die Resilienz von großer Bedeutung.

Wie Sie alte Freundschaften und Bekanntschaften pflegen können, dass erfahren Sie in dem Kapitel „Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz“. Doch machen Sie doch zunächst einmal eine Bestandsaufnahme. Machen Sie sich eine Liste, in denen Sie alle Kontakte mit einem Plus versehen, welche Ihnen guttun und von denen Sie profitieren können. Machen Sie einen Kreis bei jenen, die eher neutral sind und ein Minus bei jenen Kontakten, zu denen Sie kaum Kontakt haben oder die Ihnen nicht guttun. Vielleicht ist es lohnenswert, einen Minuskontakt wiederzubeleben und ihn also dann doch mit einem Kreis oder einem Plus zu versehen.

Die Zukunft

Die Resilienz spielt sich in der Zukunft ab. Vergangene Dinge sind vergangen und Sie können sich auf den Kopf stellen und werden Sie trotzdem nicht mehr ändern können. Schließlich leben Sie im Hier und Jetzt. In der Gegenwart können Sie Ihre Zukunft gestalten, indem Sie aktiv Veränderungen vornehmen und Möglichkeiten des Auswählens nutzen. Das hat zudem noch einen großen Vorteil. Die Zukunft scheint oftmals als ungewiss zu gelten. Kein Wunder, nicht alle Faktoren können berücksichtigt werden. Doch wenn Sie Ihre Zukunft aktiv gestalten haben Sie einen Einfluss darauf, wie sich die Dinge entwickeln können und Sie wird von Ihnen bis zu einem gewissen Punkt beherrscht. Das hat auch zur Folge, dass Krisen, Probleme oder Konflikte Sie nicht eiskalt überraschen können, sondern meistens von Ihnen selbst souverän gemeistert werden. Das hört sich doch gut an, finden Sie nicht auch?

Um die Zukunftsmusik in die Tat umsetzen zu können müssen Sie sich von der Vergangenheit lösen. Natürlich sollen Sie die Vergangenheit nicht ignorieren, liegen hier doch wahre Schätze verborgen, die Ihnen viel lehren wollen. Doch das Wissen sollten Sie mit ins Hier und Jetzt nehmen und in der Zukunft umsetzen. Blicken Sie also nach vorne und nicht zurück.

Salutogenese, emotionale Intelligenz und Achtsamkeit

Sie haben bereits die sieben Säulen der Resilienz kennengelernt. Ebenfalls haben Sie erfahren, dass neben diesen sieben Säulen noch zwei weitere Bereiche von großer Wichtigkeit sind, nämlich das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Die Resilienz ergibt sich also aus den neun Bestandteilen und macht die Menschen widerstandsfähiger.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen noch drei weitere Begriffe vorstellen, die in Zusammenhang mit der Resilienz stehen und von denen resiliente Menschen profitieren können.

Wenn Sie bereits das Inhaltsverzeichnis durchstöbert haben sind Ihnen die Begriffe Salutogenese, emotionale Intelligenz und Achtsamkeit sicher aufgefallen. Für Menschen, die noch keine Berührungspunkte mit der Resilienz haben, ist es natürlich ziemlich verwirrend. Erst wird von den sieben Säulen der Resilienz gesprochen, dabei sind es streng genommen neun Säulen, bezieht man das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen mit ein. Nun kommen drei neue Begriffe dazu, die die Resilienz formen. Damit wären wir doch eigentlich bei zwölf Begriffen angelangt, die die Resilienz bestimmen.

Noch ehe Sie sich die drei Begriffe genauer ansehen, möchte ich Ihnen aufzeigen, warum diese drei Begrifflichkeiten nicht bei den Säulen der Resilienz mit aufgetaucht sind, sondern separat und einzeln betrachtet werden. Bei den sieben Säulen der Resilienz sind es Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie ausbauen und mit sich bringen. Sie sind in jedem Menschen vorhanden und mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Bei der Salutogenese, emotionalen Intelligenz und der Achtsamkeit handelt es sich in gewisser Weise auch um Kompetenzen, doch steht hier ein anderes Konzept im Zentrum der Aufmerksamkeit. Daraus lässt es sich also schließen, dass die sieben Säulen der Resilienz nicht die Basis der Resilienz sind, sondern nur ein großer Teil davon.

Verschiedene Menschen haben sich im Laufe der Forschung mit dem Thema Resilienz auseinandergesetzt und jeder hat seine Auffassung von Resilienz mit in den Topf gegeben. So kam am Ende ein vielseitiges und buntes Konzept heraus, welches schließlich die Resilienz umfassend beschreibt beziehungsweise schildert, was Sie ausmacht. Gewisse Abweichungen bestehen aber auch hier, denn jeder Mensch ist einzigartig und empfindet anders.

Vielleicht haben Sie schon einmal das Wort Selbstbewusstsein nachgeschlagen. Falls Sie es noch nicht getan haben, dann machen Sie es bitte einmal. Sie werden erstaunt sein, wie viele Theorien und Ansatzpunkte es allein zum Selbstbewusstsein gibt.

Für jeden Menschen ist also ein Ansatzpunkt oder eine Theorie dabei, die wie für ihn gemacht ist. Und ähnlich verhält es sich auch bei der Resilienz.

Sie wollen sicher wissen, was es denn nun mit der Salutogenese, der emotionalen Intelligenz und der Achtsamkeit auf sich hat.

Salutogenese

Salutogenese ist ein medizinischer Begriff, der aus dem Lateinischen stammt und in zwei Worte aufgespalten werden kann. *Salus* ist der erste Teil des Fremdwortes und bedeutet so viel wie *Gesundheit* und *Wohlbefinden*. *Genese* hingegen kann als *Entstanden von oder aus* übersetzt werden. So heißt der Begriff *Salutogenese* übersetzt also die *Entstehung der Gesundheit oder des Wohlbefindens*. Mit diesem Begriff lässt sich doch erheblich einfacher arbeiten!

Urvater der Salutogenese ist der Medizinsoziologe und Stressforscher namens Aaron Antonovsky. Den Begriff Salutogenese gab es zwar schon vorher, doch machte er ihn erst salonfähig.

Was genau beschreibt Aaron Antonovsky in seiner Arbeit? Zusammengefasst hat der Medizinsoziologe sich mit den Umständen der Gesundheit beschäftigt. Dabei berücksichtigte er vor allem die Umstände und Bedingungen, die einen Menschen gesund erhalten. Erstaunlicherweise können diese Umstände auch widrig sein und trotzdem kann sich ein Individuum gut und gesund entwickeln.

Der Salutogenese steht die Pathogenese, die Entstehung von Krankheiten gegenüber. Die Ergebnisse waren erstaunlich! Manch einer konnte eine gute Salutoge-

nese vorweisen, trotz der schlimmsten Umstände, während jemand aus akzeptablen Umständen alle Bedingungen der Pathogenese erfüllte. Dabei hielt Antonovsky sieben Punkte fest, die die Salutogenese benötigt:

- Ein Mensch verlangt immer nach Ordnung, um gegen chaotische Zustände voranzugehen. Die Ordnung wird benötigt, um die Gesundheit zu erhalten.
- Auch der Fokus ist entscheidend. Der Mensch legt seine Aufmerksamkeit nicht auf die Krankheit beziehungsweise den Kampf dagegen, sondern auf die Gesundheit. Das kann beispielsweise mehr Wohlbefinden, mehr Sport oder eine gesündere Ernährung darstellen.
- Die Ressourcen der Menschen stehen im Vordergrund. Nur wer seine Ressourcen optimal nutzen kann, der kann aus ihnen die Kraft schöpfen und gesund bleiben.
- Jeder Mensch ist individuell und einzigartig. Daran orientiert sich auch die Salutogenese.
- Der Mensch kann zwischen gesund und krank wechseln, indem er sich der Salutogenese oder der Pathogenese verschreibt.
- Jeder Mensch ist selbstbestimmt und kann für sich entscheiden. Die Religion, Auffassung und Kultur werden hierbei eingeschlossen.

- Kranksein und Gesundsein sind fließende Übergänge ohne klare Linie oder Grenze.

Nachdem Sie nun die sieben Punkte kennengelernt haben stellt sich Ihnen wahrscheinlich die Frage, was das nun mit der Resilienz gemein hat. Auf den ersten Blick würde man vermuten, dass es zwar nett ist gesund zu sein, doch dass eben weniger etwas mit der Resilienz zu tun hat. Doch weit gefehlt! Wie Sie bereits wissen ist die Resilienz die psychische Widerstandskraft. Je resilienter Sie sind, umso eher können Sie wieder aufstehen. Das muss sich nicht nur auf Krisen oder Probleme beziehen, denn auch die Gesundheit ist hier mit involviert. Eine schwere Erkrankung beispielsweise führt uns schnell in eine Krise. Resiliente Menschen hingegen können hier schneller genesen, da sie die Selbstheilungskräfte eher für sich arbeiten lassen können. Das heißt also einfach gesagt: Resiliente Menschen befolgen die sieben Punkte der Salutogenese. Das geschieht nicht zwangsläufig bewusst.

Die Resilienz und die Salutogenese gehen also Hand in Hand miteinander. Je resilienter ein Mensch ist, umso mehr kann er der Salutogenese nachgehen und umgekehrt.

Für Sie bedeutet das also, dass die Salutogenese ein entscheidender Faktor ist, um Ihre Resilienz aufzubauen.

Emotionale Intelligenz

Hört man den Begriff emotionale Intelligenz zum ersten Mal, dann denkt man gut und gerne an Science-Fiction, künstliche Intelligenzen und Roboter. Doch selbstverständlich hat die emotionale Intelligenz nichts damit zu tun. Um keine weiteren Missverständnisse aufkommen zu lassen, möchte ich Ihnen gleich zu Beginn die emotionale Intelligenz definieren. Bei der emotionalen Intelligenz handelt es sich um die Fähigkeit, die eigenen Gefühle, aber auch die der Mitmenschen zu erkennen, zu erfassen und zu verarbeiten. Bei der Resilienz steht hier im Vordergrund, dass positive Gefühle bei Ihnen selbst, aber auch bei anderen Menschen in Ihrer Umgebung, zum Positiven beeinflusst und gleichzeitig die negativen Gefühle minimiert werden. Demnach hat die emotionale Intelligenz einen großen Einfluss auf die eigene Leistungsfähigkeit, aber auch die der Menschen in Ihrem Umfeld. Probleme, Krisen oder Konflikte können mit ihrer Hilfe schneller und einfacher überwunden werden, da die emotionale Intelligenz das Gefühl von Sicherheit und Zuversicht vermittelt. Kurzum: Emotionale Intelligenz lässt Sie widerstandsfähiger, emotional umsichtiger und zielstrebig werden. Dabei kann man, wie Sie im Kapitel „Die Macht der Gedanken“ auch noch erfahren werden, die eigenen negativen Emotionen in positive umwandeln.

Stellt sich nun die Frage, wie sich das in Bezug auf Ihr Leben verhält. Denn zwischen dem, was in der Theorie niedergeschrieben wird und dem, was der Realität entspricht, liegen nicht selten riesengroße Welten.

Um Ihnen das veranschaulichen zu können, möchte ich natürlich ein lebensnahes Beispiel wählen.

Sie erbringen derzeit wenig Leistung. Das könnte daran liegen, dass Sie vielleicht erschöpft sind, sich benachteiligt fühlen oder vielleicht auch neidisch sind. Hier kommen viele Emotionen in Frage. Nun können Sie natürlich weiterhin das Opfer Ihrer Emotionen sein und verharren in diesem negativen Zustand. Resiliente Menschen, zu denen Sie auch bald zählen werden, geben sich damit aber nicht ab. Die positive Grundeinstellung erlaubt es, diese negativen Emotionen umzuwandeln. Anstelle der These, dass Sie sich benachteiligt fühlen, sollten Sie besser sagen, dass Sie sich zuversichtlich und anerkannt fühlen.

Und hier sind sie, die Welten, die sich auftun. Doch tatsächlich gehen resiliente Menschen genauso vor. Dabei müssen die positiven Emotionen nicht zwangsläufig mit der Realität übereinstimmen. Tatsächlich rührt das Gefühl, dass Sie sich benachteiligt fühlen, irgendwoher. Entweder ist es Ihr subjektives Empfinden oder aber es entspricht der Tatsache, dass Sie tatsächlich benachteiligt werden.

So oder so, Sie können an den Umständen zunächst wenig ändern. An Ihrer emotionalen Einstellung allerdings schon.

Und so können Sie die negativen Gefühle in positive umwandeln, sodass Sie diese als Quelle Ihrer Anstrengungen nutzen können. Emotionale Intelligenz ist also die Beeinflussung der eigenen Gefühle, aber auch der Gefühle anderer, hin zum Positiven. Für die Resilienz ist dies von großer Bedeutung, da sie den Weg ebnet für mehr positive Emotionen und somit mehr Zuversicht und Vertrauen.

Achtsamkeit

Die Achtsamkeit, so ein einfacher Begriff bei einem so komplexen Thema! Doch ist der Begriff wirklich so einfach erklärt? Versuchen Sie es doch zunächst selbst einmal. Legen Sie das Buch aus den Händen und beantworten Sie folgende Frage: Wie könnte die Achtsamkeit zur Resilienz passen?

Gehe ich recht in der Annahme, dass Sie die Achtsamkeit in etwa gleichgesetzt haben mit Aufmerksamkeit? Dann sind Sie in die Falle getappt! Lösen wir die Frage auf. Die Achtsamkeit in Bezug auf die Resilienz kommt aus dem Buddhismus. Dabei geht es nicht darum, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren im Sinne von Fokussieren. Vielmehr bedeutet Achtsamkeit in diesem Sinne die Wahrnehmung von vermeintlich Belanglosem. Das möchte ich Ihnen an einem Beispiel verdeutlichen. Wenn Sie mit dem Auto fahren gibt es zig Eindrücke, die Ihnen unterwegs begegnen. So beispielsweise Fußgänger, Radfahrer und Schilder. Doch wie viel nehmen Sie davon bewusst wahr? Es geht nicht darum alles wahrzunehmen, sondern darum einige Dinge davon bewusst zu erfassen. Wissen Sie demnach noch das erste Verkehrsschild, welches Ihnen begegnet ist?

Unter diesen Voraussetzungen lässt sich also festhalten, dass Sie durch die Achtsamkeit nicht nur einen besseren Berührungspunkt zu sich selbst haben, sondern auch die Umwelt besser einordnen und wahrnehmen können.

Wie steht das nun in Zusammenhang mit der Resilienz? Achtsamkeit, die kommt aus Ihnen, ohne dass Sie sie auswendig lernen müssen. In dem Sie bewusst durchs Leben gehen, können Sie eine Fülle an Details erkennen. Davon profitiert die Resilienz in hohem Maße. Wenn Sie die kleinen Dinge, die eigentlich eher nebenbei geschehen, bewusst wahrnehmen können Sie viel flexibler agieren. Zudem ist es die Achtsamkeit, die Ihnen ein gutes Gefühl, positive Augenblicke und Motivation zukommen lässt. Hätten Sie sonst die Schönheit des Herbstmorgens gesehen, mit Nebelschwaden, die sanft über die Felder schweben?

Achtsamkeit ist sicherlich nicht die alleinige Basis der Resilienz, doch trägt Sie, wie alle bereits genannten Eigenschaften, Fertigkeiten und Fähigkeiten zum Gesamtkonzept bei.

Die Achtsamkeit lässt sich übrigens trainieren. Dabei geht es nicht darum etwas auswendig zu lernen, sondern vielmehr um das Schärfen der Sinne für die Kleinigkeiten. Gehen Sie doch einfach einmal durch einen Wald spazieren und riechen Sie bewusst die verschiedenen Düfte. Keine Stelle im Wald riecht gleich! Wenn Sie morgens dazu neigen, die Zeitung zu lesen, Kaffee zu trinken und die E-Mails zu checken, dann fokussieren Sie sich doch einmal ganz bewusst auf den Kaffee. Wie schmeckt er? Wie unterscheidet er sich im Geschmack, wenn er noch ganz heiß ist und wie anders schmeckt er, wenn er kälter geworden ist? Achtsamkeit, die können Sie jeden Tag und überall in den kleinen Details ausmachen.

Die Macht der Gedanken

Die Gedanken spielen eine besonders große Rolle bei der Resilienz. Wie Sie bereits wissen, ist der Optimismus hier gefragt. Das ist eine Einstellung, ist das Glas halb voll oder halb leer?

Dabei spielen sich solche Einstellungen im Kopf ab, indem Sie sich darüber Gedanken machen. Doch genau hier wird es oftmals gefährlich, sofern man seine Gedanken nicht kontrollieren kann. Das Problem: Die Gedanken werden sehr schnell selbstständig und besonders bei Pessimisten wird eines deutlich: Sie sehen nicht nur alles negativ, sondern sie denken auch so! Keine einfache Situation. Ich bin überzeugt davon, dass Sie ähnliche Situationen kennen, in denen Ihre Gedanken Sie knechten. Zu nennen wäre hier das berühmte Gedankenkarussell. Nimmt es einmal Fahrt auf, dann kann man kaum noch aussteigen und die Grübeleien beginnen. Genau davor soll die Resilienz Sie aber schützen. Und irgendwie scheinen wir uns hier im Kreis herumzudrehen, ohne wirklich eine Lösung zu finden.

Ganz richtig ist das nicht! Die Macht der Gedanken ist hierbei unumstritten und warum sie so wichtig für die Resilienz sind, möchte ich Ihnen ebenfalls noch genauer erklären. Doch bevor wir überhaupt ein weiteres Thema mit ins Boot holen sollten wir klären, was Gedanken

überhaupt sind, wie sie wirken und wie Sie nicht nur Ihre Gefühle, sondern auch Ihr Handeln bestimmen.

Die Gedanken, das sind letzten Endes Dinge, mit denen Sie sich intensiv beschäftigen, Reize, die von außen her einkommen. Nun nimmt das Gehirn täglich Tausende bis Millionen Reize wahr. Doch stellen Sie sich einmal vor, Sie würden diese auch alle bewusst mitbekommen. Sie würden aufstehen und das wäre Ihre Tageshandlung, denn danach sind die Kapazitäten erschöpft und Ihr Kopf ist im wahrsten Sinne des Wortes bis zum Platzen gefüllt. Gut, dass das Gehirn also selektiert, was wichtig ist und was nicht. Dinge, über die Sie sich viele Gedanken machen packt das Gehirn in die Schublade mit den wichtigen Dingen. Wenn Sie eine Familie gründen, dann beschäftigen Sie sich natürlich intensiv mit dem Thema. Das Gehirn merkt sich, dass das Thema Schwangerschaft von großer Bedeutung ist und packt es in die wichtige Schublade. Nun wird alles von Ihrem Gehirn wahrgenommen, was irgendwie mit dem Thema zu tun hat und dies präsentiert es Ihnen bewusst. Das ist übrigens auch der Grund, warum Sie plötzlich überall Schwangere sehen und meinen, die halbe Welt bekommt gerade Kinder.

Das Beispiel mit der Schwangerschaft ist in der Regel etwas Positives, also eine schöne Angelegenheit. Was im positiven Sinne funktioniert, klappt natürlich auch genau umgekehrt, eben im negativen Sinne. Und das ist tatsächlich gefährlich. Stellen Sie sich nun einmal vor,

Sie hätten auf der Arbeit Probleme und es droht Ihnen der Verlust Ihres Arbeitsplatzes. Nun beschäftigt Sie dieses Thema sehr intensiv. Die Folge ist, dass auch hier Ihr Gehirn Ihnen alle Dinge, die es im Alltag zum Thema Arbeitslosigkeit aufschnappt, präsentiert. Das ist denkbar ungünstig, denn nun werden Sie schnell den Eindruck haben, dass es tatsächlich nur noch eine Frage der Zeit ist bis auch Ihnen das Schicksal blüht. Zudem nehmen Sie Gespräche von Arbeitskollegen wahr, die sich vielleicht einfach nur belanglos darüber unterhalten und Sie bekommen umgehend Schweißausbrüche und Angst. Sie werden handlungsunfähig und provozieren zudem ganz unterbewusst, dass Sie gekündigt werden. Und all das nur, weil Ihre Gedanken so intensiv sind, Sie manipulieren und somit auch in Ihrem Handeln beeinflussen. Man nennt dies das negative Gedankenkarussell. Einmal in Gang gebracht, wird es schwer auszusteigen. Denn die Gedanken können sich durchaus ver selbstständigen und somit ihr volles negatives Potenzial ausschütten. Das kann durchaus soweit gehen, dass Sie ernsthaft erkranken. Daher ist es also wichtig, dass Sie Ihre Gedanken kontrollieren.

Gedanken bestimmen die Gefühle

Das ist nämlich noch so eine Sache, die Sie unbedingt begreifen müssen. Die Gedanken können nicht nur Ihr Handeln beeinflussen, sondern auch Ihre Gefühle. Konflikte, Probleme und Krisen werden erst dann schlimm, wenn Sie sich in Gedanken damit beschäftigen. Gleiches zählt natürlich auch für positive Situationen! Doch bleiben Sie bitte bei Ersterem. Nun ist jede Situation zunächst neutral. Sofern Sie sich keine Gedanken darüber machen, können Sie keine emotionale Bindung zu dem Geschehen aufbauen. Das leuchtet ein und ist logisch. Sobald Sie sich aber Gedanken darüber machen, verbinden Sie Gefühle mit der Situation. Ein Verkehrsunfall, den Sie beobachten und mit dem Sie sich gerade beschäftigen, der wird also erst dadurch für Sie schlimm, weil Sie darüber nachdenken.

Nun könnte man an dieser Stelle durchaus annehmen, dass man sich einfach keine Gedanken mehr machen sollte, doch so einfach ist es leider nicht. Der Kopf arbeitet ständig und daher ist dieses Vorhaben dem Scheitern hingegeben. Das bedeutet aber nicht, dass Sie machtlos wären. Allein durch die Tatsache dass Sie nun wissen, was es genau mit den Gedanken auf sich hat, können Sie entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten.

Übrigens: Resiliente Menschen sind ebenso durch ihre Gedanken beeinflusst, wie jeder andere Mensch auch. Sie können die Gedanken allerdings schnell kontrollieren und somit einen Einfluss auf ihr Handeln und das Geschehen nehmen.

Da Sie nun also wissen, dass Ihre Gedanken und Gefühle zusammenhängen, Sie für die Resilienz nach Möglichkeit hauptsächlich positive Gefühle an den Tag legen sollten, bleibt also nur noch eine Möglichkeit übrig: Sie müssen positiv denken.

Was haben die Gedanken mit der Resilienz gemein?

Und genau hier sind wir auch beim Punkt. Vorhin habe ich Ihnen gesagt, dass Sie positiv denken sollen und müssen, wenn Sie erfolgreich resilient sein wollen. Das ist natürlich einfacher gesagt, als getan. Denkmuster zu durchbrechen gehört mit zu den schwierigsten Aufgaben. Und je älter man wird, umso schwieriger wird es. Nein, Sie sollen nun nicht die Flinte ins Korn werfen, denn schwerer bedeutet nicht unmöglich! Sie müssen nur mit Bedacht vorgehen. Das können Sie wiederum in kleinen Details üben, ehe Sie sich an die wirklich großen Denkweisen herantrauen.

Denken Sie bitte zurück an das Beispiel mit dem bedrohten Arbeitsplatz. Ihr Gehirn ist Ihnen also kein Helfer, pickt es doch alles heraus, was irgendwie mit Arbeitslosigkeit gemein hat. Hinzu kommt das Gedankenkarussell an das, was Sie durch den Verlust Ihres Arbeitsplatzes alles verlieren könnten: Sozialer und materieller Status, soziale Isolation droht, auch das bequeme und komfortable Leben hätte ein Ende.

Wie schnell verselbstständigen sich nun solche Gedanken? Zudem wissen Sie, dass die Gedanken nicht nur Ihr Handeln beeinflussen, sondern auch Ihre Gefühle. Sie sind demnach gestresst, depressiv und antriebslos. Tatsächlich werfen Sie in diesem Beispiel die Flinte ins

Korn und geben auf. Es kommt, wie es kommen muss und Sie werden tatsächlich entlassen. Dabei haben Sie diese Situation geradezu heraufbeschworen!

Resilienten Menschen geht der drohende Verlust des Arbeitsplatzes auch an die Nieren, so viel steht fest. Doch gehen sie anders an die Situation heran. So sind resiliente Menschen zwar zunächst ein wenig aus der Balance gebracht, fangen sich aber recht schnell wieder. Statt alles auf eine gedankliche Karte zu setzen, gehen Sie nicht nur mit positiven Gedanken an die Situation heran, sondern nutzen auch die positive Wirkung, die die Gedanken haben. Lassen Sie uns das Beispiel noch einmal durchgehen, nur dieses Mal im positiven Sinn. Der resiliente Mensch nimmt die Situation ernst, dass sein Arbeitsplatz gefährdet ist. Doch denkt er positiv. Er weiß, was er leistet und was er kann. So weiß der resiliente Mensch seine Fähigkeiten und Fertigkeiten einzusetzen. Darüber hinaus sind seine Gedanken bezüglich der Zukunft positiv. Anstatt „ich werde sowieso entlassen“, denkt der resiliente Mensch „Wenn ich entlassen werde, dann finde ich auch irgendwo anders einen guten, wenn nicht sogar besseren Job“.

Die Einstellung, die ein Mensch hat, nimmt also nicht nur Auswirkungen auf die Resilienz, sondern sie steht in einer direkten Wechselwirkung mit den Gedanken, die das Handeln und das Fühlen beeinflussen.

Warum ist es wichtig, die Gedanken zu kontrollieren?

Noch ehe wir richtig in dieses Kapitel einsteigen, möchte ich Ihnen sagen, dass selbst der resilienteste Mensch keine absolute Kontrolle über seine Gedanken hat. Auch ein resilienter Mensch ist unterm Strich eben nur ein Mensch und hat seine Ecken und Kanten.

Daher sollte die Frage nicht lauten, warum es wichtig ist, die Gedanken zu kontrollieren, sondern vielmehr warum es wichtig ist zu versuchen, seine Gedanken immer zu beeinflussen und somit zu kontrollieren.

Die Gedanken nehmen Einfluss auf die Gefühle und das Handeln. Das wurde Ihnen schon mehrfach klar. Nun können Sie sich aber sicherlich selbst zusammenreimen, was negative Gedanken mit Ihnen machen. Sie blockieren nicht nur Ihr Handeln, sondern sie lassen Sie auch einen negativen Blick auf die Dinge bekommen. Daraus ergibt sich die sogenannte Pessimistenspirale, aus der man nur sehr schwer wieder aussteigen kann. Was natürlich beim Negativen funktioniert, klappt demnach auch beim Positiven. Daher ist es nahezu unabdingbar, dass Sie sich zwingen sollten, nur die positiven Gedanken in das Bewusstsein zu rufen. Haben Sie eine Idee, was positive Gedanken noch mit Ihnen anstellen?

Sie machen den Weg, den Sie zu gehen haben, einfacher. Denn wer positive Gedanken hegt, der bekommt eine positive Sicht auf die Dinge. Hindernisse sind ab sofort nicht mehr so hoch, wie Hochhäuser, sondern gleichen lediglich kleinen Zäunen, bei denen man nur ein wenig das Bein heben muss, um herüber zu kommen. Besonders resiliente Menschen profitieren davon. Sie haben sicher schon den ein oder anderen resilienten Menschen beobachtet und irgendwie schien der es immer sehr leicht zu haben.

Doch Achtung! Positive Gedanken sind Gold wert, so viel steht fest. Doch Wunder alleine können sie auch nicht vollbringen. Das beste Beispiel ist, wenn Sie auf der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz sind. Sie können noch so viel daran denken, in naher Zukunft einen wundervollen Arbeitsplatz zu finden, der Sie erfüllt. Es wird doch immer bei einem Gedanken bleiben, sofern Sie selbst nicht aktiv werden und handeln. Bei den negativen Gedanken, da handelt man doch auch nicht, warum macht es hier dann den Unterschied? Bei den negativen Gedanken ist gerade das Nichthandeln das Problem. Passivität ist manchen Situationen durchaus angebracht. Besonders dann, wenn man Entscheidungen erst abwägen muss. Doch dauerhafte Passivität setzt Sie auf die Ersatzbank und somit sind Sie raus beim Spiel des Lebens.

Abgesehen davon handelt man in einer gewissen Weise auch bei den negativen Gedanken, nur handelt man hier so, dass man den negativen Gedanken in die Karten spielt.

Daraus lässt sich also folgendes schließen: Gedanken können Gefühle und das Handeln beeinflussen, brauchen hierzu aber Ihre Hilfe, um in die Tat umgesetzt zu werden.

Zurück zum Beispiel. Mit den positiven Gedanken im Gepäck, in naher Zukunft einen Job zu finden der Sie erfüllt, sollten Sie sich auf die Suche nach diesem begeben. Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie diesen Job dann auch finden.

Übrigens strahlen Menschen mit positiven Gedanken mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aus. Es lohnt sich also, positiven Gedanken nachzugehen!

Positive Gedanken für mehr Resilienz

Die Wichtigkeit von positiven Gedanken möchte ich an dieser Stelle nicht noch einmal hervorheben. Ich denke, dass Ihnen das nun zur Genüge bewusst sein dürfte. Doch eine Frage bleibt noch übrig: Wie kommen Sie an die positiven Gedanken? Schließlich wachsen diese nicht an Bäumen und vom Himmel fallen Sie auch nicht. Genau an dieser Stelle sind wieder einmal Sie gefragt. Es gibt zig Möglichkeiten, positive Gedanken zu hegen und zu pflegen. Das setzt aber voraus, dass Sie sich Ihren negativen Gedanken bewusst sind und diese auch direkt einordnen können und zwar bevor das Gedankenkarussell zuschlägt! Darum sollten Sie sich nun einmal überlegen, welche negativen Gedanken Sie hegen und welche machen Ihnen das Leben besonders schwer? Versuchen Sie, Ihre Gedanken nachzuvollziehen: Bis zu welchem Punkt sind sie noch neutral und ab wann schlagen Sie in das Negative um? Setzen Sie genau an dieser Stelle einen Trigger. Denken Sie beispielsweise an eine wundervolle Blume, gehen Sie 7 Schritte rückwärts, hüpfen Sie 3 Mal auf einem Bein und dann 9 Mal auf dem anderen Bein. Sie machen sich zum Clown? Weit gefehlt! Um die Gedankenspirale gar nicht erst in Fahrt kommen zu lassen, braucht es ein absolut gegenteiliges Gegengewicht! Sie können so zum Beispiel auch nie-

mals traurig und überglücklich in ein und demselben Moment sein. Nur eines von beiden geht! Wenn Sie nun also merken, dass die Gedanken an Fahrt aufnehmen wollen, dann tun Sie umgehend etwas, was Sie völlig ablenkt. Ein abgelenktes Gehirn kann sich nicht mit Gedanken beschäftigen, sondern muss die neuen Aufgaben bewältigen.

Besonders beliebt sind hier übrigens schwere Matheaufgaben, die im Kopf gerechnet werden sollen. Möchten Sie es einmal ausprobieren? Dann rechnen Sie bei den nächsten negativen Gedanken $348,89:12,3$. Es geht nicht einmal darum, dass Sie das Ergebnis richtig haben, sondern dass Ihr Gehirn abgelenkt wird und glauben Sie mir, mit solchen Aufgaben hat Ihr Gehirn genügend Ablenkung.

Nachdem Sie also die Notbremse ziehen können, müssen nun noch die negativen Gedanken durch positive ersetzt werden. Nun müssen Sie die Gedanken umformulieren. Anstatt zu sagen: „Ich schaffe das sowieso nicht!“ sollte es besser heißen: „Noch schaffe ich es nicht, doch schon ganz bald werde ich die Situation rocken!“

Je positiver und je mehr positive Energie in die Gedanken fließt, umso mehr können Sie davon zehren. Eine echt tolle Angelegenheit. Das Beste daran ist aber, dass sich das irgendwann absolut verselbstständigen wird – Sie müssen eben nur am Ball bleiben. Weitere Übungen zu positiven Gedanken finden Sie auch in dem Kapitel „Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz“.

Die Formen der Resilienz

Sie haben nun eine Menge darüber gelernt, was die Resilienz ist und welche Bedingungen erfüllt und geschaffen werden müssen, damit Sie resilient(er) werden. Bei der herkömmlichen Resilienz handelt es sich um die psychische Widerstandskraft und tatsächlich geht es hauptsächlich um diese Form der Resilienz.

Bei der Salutogenese haben Sie bereits bemerkt, dass auch die körperliche Gesundheit eine Rolle spielt, damit Sie sich als resilienter Mensch sehen können. Daraus können Sie nun ableiten, dass die Resilienz sich auf ein großes Gebiet ausdehnen kann. Das Zentrum bildet die psychische Resilienz, die geistige Widerstandskraft. Doch auch die emotionale, soziale und körperliche Resilienz sind bedeutsam bei Ihren Bemühungen widerstandsfähiger zu werden.

Warum hängen nun alle vier Resilienzen zusammen? Im Prinzip verfolgen Sie hier dasselbe Prinzip, wie bei der Salutogenese. Das eine kann nicht einwandfrei funktionieren, da es die anderen Faktoren bedingt. Sie können Ihre psychische Resilienz nur dann gut ausbauen, wenn Sie emotional gefestigt sind. Das bedeutet nicht, dass Sie unfehlbar sind und nicht auch einmal einen schlechten Tag haben dürften. Ganz im Gegenteil, genau das macht Sie als Mensch aus. Doch wie es bei nicht resilienten Menschen der Fall ist, gehen Sie förmlich in dem

schlechten Tag auf, anstatt sich aufzuraffen und etwas Positives zu schaffen. Sie benötigen also eine gewisse emotionale Stabilität, um der Resilienz nachgehen zu können. Sie können nun in einem kurzen Brainstorming die emotionale Resilienz gegen die soziale und körperliche Resilienz austauschen und überlegen, wie diese in einem Zusammenhang stehen.

Damit Sie überprüfen können, ob Sie richtig gelegen haben, möchte ich Ihnen nun die Antwort geben. Beginnen wir hierzu mit der sozialen Resilienz. Die soziale Resilienz ist wichtig, weil Sie einen sozialen Rückhalt brauchen, ohne sich darin zu verlieren. Sie brauchen Unterstützung, keine Abhängigkeit. Genauer werden wir in diesem Kapitel aber noch darauf eingehen. Zum Schluss folgt die körperliche Resilienz und hier wäre der Begriff Salutogenese zu nennen. Je gesünder Sie sind und je gesünder Sie sich orientieren, umso mehr können Sie letzten Endes für die Resilienz davon profitieren.

Sie sehen also, die psychische Resilienz benötigt die anderen drei Formen der Resilienz um Ihnen das Gesamtpaket Resilienz ermöglichen zu können. In der Praxis verhält es sich in der Regel so, dass Sie alle vier Formen nach und nach aufbauen, da sie miteinander verbunden sind. Sie brauchen also nun keine Sorge haben, dass Sie hier auch noch werkeln müssen, ist das Thema Resilienz doch schon komplex genug.

Damit Sie aber hier einen kleinen Überblick, vor allem aber ein Verständnis dafür bekommen, worum es sich bei den vier Formen im Detail handelt, möchte ich Ihnen diese nun in groben Zügen vorstellen. Die psychische Resilienz, eben jene Resilienz, mit der sich dieses Buch beschäftigt, möchte ich an dieser Stelle nicht nochmals wiederholen. Stattdessen möchte ich Sie hier nochmals auf die Einleitung, die sieben Säulen der Resilienz, die Salutogenese, emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und die Macht der Gedanken verweisen. Diese Punkte gehören nämlich allesamt zur psychischen Resilienz. Nachdem wir das also bereits durchgegangen sind, bleiben also noch drei Formen offen, die wir nun tiefer gehend besprechen werden. Beginnen wir mit der emotionalen Resilienz.

Emotionale Resilienz

Die Macht der Gefühle, ein großes Werkzeug, welches nicht zu unterschätzen ist. Diese erkennen Sie unter anderem daran, dass Sie emotional reagieren, ohne Einfluss darauf nehmen zu können. Das bedeutet nicht, dass Sie bei einem Todesfall nicht traurig sein dürfen! Das wäre nämlich schädlich. Auch die negativen Gefühle brauchen ihren Raum, um gelebt zu werden. Doch sollten Sie sich ab einem gewissen Zeitpunkt wieder stabilisieren. Die emotionale Resilienz zielt eben genau darauf ab. Wenn Sie nun Vergleiche zur emotionalen Intelligenz ziehen, Ihnen hier vielleicht sogar Parallelen auffallen, dann ist das gar nicht soweit hergeholt. Die emotionale Intelligenz ist Teil der emotionalen Resilienz. Ähnlich, wie Sie es von der psychischen Resilienz bereits kennen, setzt sich die emotionale Resilienz auch aus verschiedenen Bereichen zusammen, bereits genannt wurde die emotionale Intelligenz. Aber auch die emotionale Unabhängigkeit ist ein wesentlicher Punkt der zur emotionalen Resilienz gehört. Sie können also nur eine emotionale Widerstandskraft entwickeln, wenn Ihre Gefühle nicht abhängig von anderen Menschen oder Situationen sind. Das ist ein wichtiger Punkt, ist die Unabhängigkeit doch wesentlich, wenn es um die Selbstbestimmung geht. Hierzu möchte ich Ihnen ein Beispiel geben. Sie leben in einer Partnerschaft.

Ihre Gefühle sind dem Verhalten Ihres Partners untergeordnet. Das bedeutet, dass Sie sich nur dann gut fühlen können, wenn Ihr Partner Ihnen genügend Aufmerksamkeit schenkt. Dies ist wohl der Klassiker aller Beispiele, welche die emotionale Abhängigkeit beschreiben. Wenn der Partner nun auf Geschäftsreise ist, Ihnen auf welche Art auch immer nicht zur Verfügung steht, so würde eine emotionale Abhängigkeit im Gefühlschaos bei Ihnen enden. Sie würden sich schlecht fühlen. Emotionale Unabhängigkeit ist also wesentlich.

Ein weiterer Faktor für die emotionale Resilienz ist das Wissen, welches Sie über Ihre Gefühle haben und dass Sie diese eben auch beeinflussen können. Gehen wir hierzu einmal davon aus, dass Sie derzeit unter Liebeskummer leiden, da Ihre Partnerschaft in die Brüche gegangen ist. Zum einen ist es wichtig, dass Sie sich die Gefühle eingestehen können und Ihnen Raum geben. Nur so kann eine solche Situation nämlich verarbeitet werden. Doch dann sollte irgendwann der Punkt kommen, an dem Sie Stück für Stück diese Emotionen kontrollieren und durch positive Gefühle ersetzen. Doch nicht nur bei Ausnahmesituationen, wie in dem gerade genannten Beispiel, ist das Wissen über die eigenen Gefühle wichtig.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die insgesamt schnell euphorisch sind, dann sollten Sie auch hier das Gefühl der Euphorie erst einmal zurücknehmen, ehe Sie Entscheidungen treffen. Wenn Sie sich also den Gefühlen bewusst sind, können Fehlentscheidungen und falsche Handlungen vermieden werden.

Emotionale Resilienz bedeutet demnach nicht nur standfest zu sein, sondern seine Gefühle auch zu kennen und durch die Beeinflussung dieser ein positives Resultat zu erzielen.

Soziale Resilienz

Auch die soziale Resilienz bildet einen wichtigen Faktor bei der psychischen Resilienz. Zu Beginn des Kapitels habe ich Ihnen bereits gesagt, dass die Formen der Resilienz wichtig für die psychische Resilienz sind. So ist eben auch Ihr soziales Netzwerk von großer Bedeutung.

Natürlich meint das soziale Netzwerk die Gruppe von Menschen, die Ihnen im realen Leben begegnen. Virtuelle Netzwerke sind hier ausgenommen. Nun verhält es sich bei der sozialen Resilienz ebenso wie bei der emotionalen, welche sich ebenfalls aus verschiedenen Faktoren zusammensetzt. So ist auch hier eine soziale Unabhängigkeit von großer Bedeutung. Was genau meine ich damit? Ein klassisches Beispiel hierzu wäre die Abhängigkeit von Personen zu erschaffen und daran letzten Endes Ihren Erfolg zu knüpfen. Sie können sich denken, dass dieser Schuss nicht nur gewaltig nach hinten losgehen kann, sondern Sie auch in Bezug auf die Resilienz kein Stück weiterbringt.

Unabhängig von anderen Leuten und somit selbstbestimmt Ihr eigenes Leben zu gestalten ist also hier das Kriterium. Doch das bedeutet nicht, dass Sie die Menschen in Ihrer Umgebung nicht um Rat oder Hilfe bitten dürfen. Ein gutes soziales Netzwerk ist nämlich der zweite Faktor, den die soziale Resilienz braucht. Sie

sollten hierzu wissen, wen Sie im Zweifelsfall um Rat bitten können und wer Ihnen helfend zur Seite steht. Das ist besonders dann wichtig, wenn Ihnen Herausforderungen bevorstehen. Um Hilfe und Rat zu bitten ist aber nicht gleichzusetzen mit einer Abhängigkeit. Sie fragen die Menschen in Ihrer Umgebung lediglich nach deren Sichtweise und Lösungswegen. Daraus bauen Sie sich dann Ihren eigenen Lösungsweg zusammen, indem Sie überlegen, welche Ideen für Sie ideal umsetzbar sind.

Die soziale Resilienz ist also für die psychische Resilienz wichtig. Denn Sie sind kein Einzelkämpfer! Darüber hinaus bedeutet es aber auch, dass Sie das soziale Netzwerk, welches Sie umgibt, pflegen müssen. Andernfalls laufen Sie Gefahr, dass sich die Menschen in Ihrer Umgebung ausgenutzt fühlen und unrecht hätten sie damit eindeutig nicht!

Ziemlich einfach lässt sich sagen, dass es sich bei der sozialen Resilienz um eine gute Freundschaft handelt, die aus einem Geben und Nehmen besteht, ohne aber Abhängigkeiten zu provozieren oder auszuleben. Darum sind ein paar nette Worte zu jenen Menschen niemals verkehrt, die einem in der Not zur Seite stehen. Da die soziale Resilienz so wichtig für die psychische Resilienz ist und bereits auch Teil der sieben Säulen der Resilienz darstellte, finden Sie in diesem Buch noch einige Übungen und Tipps zum Thema soziale Netzwerke.

Körperliche Resilienz

Die letzte Form der Resilienz, die ich Ihnen hier vorstellen möchte, ist die körperliche Resilienz oder auch körperliche Widerstandskraft genannt. „Zäher Hund“ geht wohl den meisten an dieser Stelle durch den Kopf. Tatsächlich ist das gar nicht so weit hergeholt. Allerdings schwingt bei der Aussage „zäher Hund“ immer ein wenig Negatives mit. Das bezieht sich nicht auf das Tier, sondern viel mehr um die Intention, die dahintersteckt. Der Ausspruch wird gerne dann benutzt, wenn Menschen sich durch schwierige Situationen bringen, dabei aber erheblichen Schaden nehmen. Darum geht es bei der körperlichen Resilienz natürlich nicht. Es handelt sich nicht um eine Schlägerei, die zum großen Wohle hinter sich gebracht werden muss.

Vielmehr spielt hier ein Faktor eine Rolle, den Sie bereits kennengelernt haben. Kommen Sie darauf, um welchen es sich handelt? Genau, es ist die Salutogenese oder auch die Erhaltung der Gesundheit.

Natürlich ist es niemanden möglich, stets gesund zu sein. Wünschenswert wäre es, doch unrealistisch wäre es ebenso! Allerdings geht es nicht nur um die Erhaltung der Gesundheit an sich, sondern vielmehr um das Gesundsein wollen. Sicherlich kennen Sie Situationen, in denen Sie gestresst sind, weil Ihr Job Ihnen alles abverlangt, der Haushalt Sie förmlich auffrisst, Verabredungen dazukommen und am Ende noch eine Erkrankung

die Misere komplettiert. Das war es dann wohl mit der körperlichen Resilienz! Doch was genau ist geschehen? Sie haben sich verausgabt, sind über Ihre Grenzen gegangen und das nicht nur einmal, sondern mehrfach und zwar ohne die Salutogenese zu berücksichtigen. Es geht hierbei nicht darum, die eigenen Grenzen nicht einmal zu überschreiten. Ganz im Gegenteil, schließlich wachsen Sie daran. Tatsächlich geht es hierbei um die Tatsache, dass Sie dieses über die Grenzen gehen so strapaziert haben, keinen Ausgleich suchten und somit Ihre Gesundheit heruntergewirtschaftet haben. Wenn Sie die äußeren Umstände nicht verändern können, weil das Meeting, welches Sie vorbereiten, eben festgelegt ist und der Staubsauger noch nicht gelernt hat, sich selbstständig in die Steckdose einzustöpseln und zu saugen, dann müssen Sie die Dinge erledigen aber im gleichen Atemzug einen Ausgleich schaffen. Der Ausgleich sollte dabei nicht irgendwann kommen, sondern umgehend. Das könnte zum Beispiel so aussehen, dass Sie zwar beruflichen Stress haben, sozialen Verpflichtungen nachgehen und den Haushalt erledigen, Ihre Gesundheit dabei aber nicht vernachlässigen. Eine entspannte Badewanne, ausgewogene Ernährung und ausreichend Trinken können hier beispielsweise der Gegenpol sein, der Ihre Gesundheit erhält. Auch Massagen, Meditationen und andere Entspannungstechniken sind hier sinnvoll.

Merken Sie sich abschließend zu der körperlichen Resilienz, dass diese ebenfalls eine Basis der Resilienz ist. Wenn Sie krank sind, egal ob körperlich oder psychisch dann können Sie sich auch nicht auf die psychische Widerstandskraft konzentrieren, denn dann müssen Sie zunächst genesen. Darum vernachlässigen Sie die körperliche Resilienz nicht und achten Sie gut auf Ihre Gesundheit!

Warum ist Resilienz so wichtig?

Sicherlich führt jeder Mensch andere Gründe an, weshalb ihm seine eigene Resilienz wichtig ist. Auch Sie werden Ihre persönlichen Gründe haben.

Schauen wir uns doch einmal aktuell das Leben der Menschheit hierzulande an. Wir leben in einer Zeit, die kontrastreicher gar nicht sein kann. Zudem ist die Komplexität des Lebens aufgrund der Industrialisierung, Globalisierung und Modernisierung, so hoch wie noch nie. Für jeden einzelnen nimmt der Druck und die Belastungen also stetig zu und das Ende der Fahnenstange ist noch längst nicht erreicht. Immer schneller, höher und weiter geht es hinaus und das ohne Rücksicht auf Verluste. Die Geschwindigkeit, mit denen sich die Dinge ändern, liegt auf Rekordniveau. Das kann man gut bei den Handys sehen. Das Handy, welches Sie gestern für viel Geld erworben haben, ist morgen schon veraltet und überholt. Stetige Neuerungen führen zu zunehmender Unsicherheit. Sie können sich denken, dass es nur noch Menschen schaffen im Gleichgewicht zu bleiben, die ein gewisses Mindestmaß an Resilienz an den Tag legen können. Das ist drastisch beschrieben? Keinesfalls. Die sozialen und politischen sowie ethnischen Unruhen bestätigen das. Hinzu kommt eine Wissensgesellschaft, die im Informationsüberfluss lebt. Informationen zu ein und demselben Thema sind gegensätzlich wie Feuer

und Wasser! Auch das Handy trägt bei nicht resilienten Menschen nicht dazu bei, dass ihr Alltag einfacher werden würde. Ständige Erreichbarkeit und kein Abschalten mehr. Gehetzt vom Beruf, sozialen Verpflichtungen und immer die Nachfrage: „Warum hast du nicht geantwortet?“.

Auch die Wirtschaft befindet sich in einem stetigen Wandel. Manpower wird fast nur noch kognitiv benötigt. Andere Arbeiten übernehmen Roboter und künstliche Intelligenzen. Menschen, die Ihre Stärken im Körperlichen sehen, für die ist eben kaum mehr Platz.

Kein Wunder, dass diese Situation zu sozialen Konflikten führt. Jemand, der in der Wirtschaft keinen Platz findet, kann logischerweise seine Wohnung nicht mehr bezahlen. Besonders in Großstädten muss erst einmal günstiger Wohnraum geschaffen werden. Auch braucht man kein Hellseher sein um zu erkennen, dass die Spanne zwischen Arm und Reich immer größer wird. Das führt natürlich zu politischen Unruhen. Die Rechten und Linken werden zunehmend stärker und auch andere, nennen wir Sie mal vorsichtig Randparteien, wie die Grünen, bekommen immer mehr Einfluss.

Hinter all den Extremen steckt der Wunsch eines jeden Menschen nach Sicherheit. Doch wenn alles um einen herum einbricht, woher soll dann die Sicherheit und Stabilität kommen?

Nun mögen manch böse Zungen sagen, dass man einfach nur warten müsse, bis diese von der Menschheit selbst heraufbeschworene Blase platzt, die Wirtschaft kollabiert und wir uns mit Knüppeln und Keulen das nächste Mal wiedersehen werden. Wollen wir an dieser Stelle hoffen, dass dies nicht der Fall sein wird!

Die Resilienz ist sicherlich nicht die Lösung aller Probleme, doch entscheidet Sie darüber, ob Sie auf der positiven oder negativen Seite des Lebens zu finden sind. Sie vermögen nicht die Welt zu retten, doch können Sie sich selbst beschützen und der Schlüssel heißt Resilienz.

Im Alltag

Beschreiben Sie doch einmal Ihren Alltag. Wie sieht der aus? Was machen Sie? Welchen Hobbys gehen Sie nach und wie sind Ihre Arbeitszeiten?

Sicher sind Ihre Tage gut gefüllt mit schönen und weniger schönen Verpflichtungen, Dingen, die Ihnen Spaß machen und Freude bereiten aber auch mit jenen Dingen, die Ihnen weniger Spaß machen und eher zu den Verpflichtungen gehören.

An für sich wäre das alles gar nicht so schwierig, gäbe es da nicht die kleinen und großen Herausforderungen, die Ihnen im alltäglichen Leben widerfahren. Hierzu können Schicksalsschläge zählen, Trennungen, Streit mit guten Freunden oder der Familie und andere schwerwiegende Umstände. Gefeit ist davor niemand und wenn Sie einmal ehrlich sind werden Sie feststellen, dass diese großen und kleinen Krisen, Probleme und Konflikte die Angewohnheit haben, Sie oftmals kalt und unvorhersehbar zu erwischen.

Die meisten Menschen sind nicht nur verzweifelt, einige zerbrechen sogar an den Schicksalsschlägen und Sorgen, die das Leben für sie bereithält.

Resiliente Menschen dagegen gehen gestärkt daraus hervor.

Sie gehen mit einem kühlen Kopf und klarem Verstand an die Sache heran und scheinen damit ihr Leben fest im Griff zu haben. Resilienz ist im Alltag unabdingbar, will man den Anforderungen des täglichen Lebens die Stirn bieten können. Der drohende Verlust des Arbeitsplatzes wird nicht auf die leichte Schulter genommen, doch kennen resiliente Menschen Strategien, um sich nicht verrückt machen zu lassen. Der Streit mit der besten Freundin oder dem besten Freundes ist unschön, keine Frage, aber trotzdem ist es kein Genickbruch und irgendwie schaffen es resiliente Menschen diesen zu lösen und sich wieder zu vertragen. Selbst bei Verlusten von Personen, die dem resilienten Menschen nahestehen, trauern sie zwar um den Verlust, doch erinnern sich sehr schnell an die schönen Zeiten. Auch bei Problemen scheinen sie es sportlich zu nehmen, frei nach dem Motto: „Geht nicht, gibt es nicht!“.

Resilienz im Alltag, ob privat oder beruflich, ist mittlerweile existenziell geworden. Nur wer resilient ist kann diese turbulenten Zeiten überstehen und sich sicher und unbeschadet durch das alltägliche Weltgeschehen manövrieren. Doch wie wird man resilient und was müssen Sie dafür tun? Das ist sicher die entscheidende Frage, die Sie sich stellen. Einen Teil der Antworten möchte ich Ihnen hier geben. Wie Sie resilienter werden können, möchte ich Ihnen in dem Kapitel „Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz“ verraten.

Dem Stress die kalte Schulter zeigen

Stress ist der Hauptfaktor, um den sich alles dreht! Er ist die Quelle aller negativer Situationen, denn wenn wir einmal ehrlich sind, ein Streit geht immer ein Stressor voraus. Vielleicht war Ihr Tag nicht sonderlich gut gelaufen, Sie haben Termindruck oder Ähnliches. In der Regel werden Meinungsverschiedenheiten ja nicht gleich mit einem Streit besiegelt. Ist man ausgeglichen, so nimmt man es eben als Meinung des Gegenübers an. Doch unter Stress kann die Meinung des Gegenübers schnell einmal zu einem Angriff auf die eigene Person verstanden werden.

Auch ist es der Stress, der unsere Entscheidungen, unser Denken und Fühlen instabil macht. Haben Sie schon einmal versucht, eine Entscheidung unter Druck zu fällen? Oftmals sind es jene Entscheidungen, die man anschließend bereut. Hinzu kommt, dass Sie dem Stress nicht aus dem Wege gehen können. Ein Leben ohne Stress, das gibt es eben einfach nicht und das fängt bei den Kleinigkeiten an. So beispielsweise, wenn Sie sich beeilen um die nächste Bahn noch zu bekommen, da Sie keine halbe Stunde in der Kälte stehen möchten.

Gegen kurzzeitig stressige Phasen ist auch absolut nichts einzuwenden, machen diese Sie doch leistungsfähiger, kreativer und stecken die persönlichen Grenzen neu. Doch dauerhafter Stress macht krank und schlägt

sich zudem negativ auf die Resilienz nieder. Tatsächlich kann dieser negative Stress durchaus in der Lage sein, Ihre Bemühungen zum Aufbau der Resilienz einstürzen zu lassen, wie ein Kartenhaus.

Nun lässt sich Stress nicht vermeiden, sondern nur reduzieren. Doch das ist doch auch schon eine ganze Menge! Es empfiehlt sich also, dass Sie regelmäßige Auszeiten nehmen und dem Stress die kalte Schulter zeigen. Damit Ihnen das gelingt sollten Sie sich nach sogenannten Anti-Stressmaßnahmen umsehen. Diese sind sehr individuell und verschieden. Für manche ist hier Yoga der richtige Weg, während andere in der Meditation ihren Ausgleich finden. Auch Sport, Sauna, Malen und Entspannungstechniken, wie beispielsweise progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, können Ihnen durchaus dabei helfen zur Ruhe zu kommen und dem Stress die kalte Schulter zu zeigen.

Die verschiedenen Methoden sollen Ihnen zusätzlich dabei helfen, dass Sie resistent gegenüber dem Stress werden. Darüber hinaus können Sie Entscheidungen auf diese Weise viel leichter und ohne Druck fällen. Sie wahren eine gewisse Flexibilität und können die Dinge geordnet und nach Relevanz sortiert angehen.

Rückschläge sportlich nehmen

Rückschläge, Fehler und Unzulänglichkeiten werden oft als Manko angesehen. Abgesehen davon, dass niemand perfekt ist, scheint es doch mächtig in den Köpfen der Leute herumzugeistern, dass Perfektionismus ein erstrebenswertes Ziel sei. Dabei geraten Sie aber zunehmend und völlig überflüssigerweise in die Situation, dass Sie unnötig viel Druck auf sich selbst ausüben. Perfektionistische Ansprüche sind zum Scheitern verurteilt. Aber warum haben Sie überhaupt Angst, Fehler zu machen, Rückschläge in Kauf zu nehmen oder einfach auch einmal unzulänglich zu sein? Dieses Verhalten ist evolutionär bedingt. Damals wie heute sind wir nur in der Gruppe stark, mit dem Unterschied, dass die Urzeitmenschen die Gruppe darüber hinaus noch zum Überleben gebraucht haben. Jeder hatte seinerzeit seine Aufgaben und Fehler brachten nicht selten die eigene Sippe in Gefahr. So konnte es beispielsweise lebensbedrohlich werden ein wildes Tier nicht sofort zu erlegen. Konnte es sich noch zur Wehr setzen und andere Jäger verletzen oder gar töten so waren es massive Einschnitte für die Sippe. Heute haben sich die Zeiten geändert und wir müssen solche Situationen nicht mehr fürchten. Geblieben ist aber das Bedürfnis der Zugehörigkeit. Wir Menschen wollen einer Gruppe angehören und haben dabei

die Assoziation festgelegt, dass nach wie vor Fehler, Unzulänglichkeiten oder Rückschläge automatisch auch zum Ausschluss aus der Gruppe führen. Dabei sind es doch genau diese, die uns zu dem machen, was wir sind. Keine Angst vor Rückschlägen, so sollte die Botschaft lauten. Doch warum sollten Sie das gelassen sehen? Es handelt sich hierbei wieder um eine Frage der Einstellung. Sie können sich natürlich einreden, dass Sie aufgrund der Fehler nicht genügen und daher minderwertig sind. Sie können es aber auch als Erfahrung sehen, an der Sie wachsen und aus der Sie lernen. Frei nach dem Motto „Nichts ist so schlecht, dass es nicht zu irgendetwas gut ist“ sollte Ihr Umgang bezüglich Missgeschicken sein. Aus Fehlern können Sie lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Rückschläge bedeuten auch nicht das Ende, sondern nur, dass das Erreichen des Ziels auf einen späteren Zeitpunkt verschoben wurde, mit einem anderen Weg der ans Ziel führt. Unzulänglichkeiten sind im Übrigen auch nicht dazu da, um Ihnen aufzuzeigen wie schlecht Sie sind, sondern was Sie besonders gut können! Je mehr Sie diese Einstellung verinnerlichen, umso einfacher haben Sie es mit der Resilienz. Keine Angst, es ist ein Prozess, der sich entwickeln muss und auch Sie werden es schaffen, davon bin ich überzeugt!

Verluste und Schicksalsschläge

Verluste und Schicksalsschläge sollen gesondert betrachtet werden, denn sie haben eines gemeinsam: Sie entziehen sich vollständig Ihrer Macht. Die Frage nach dem Warum, beispielsweise bei einem Verkehrsunfall, ist oft müßig und natürlich gibt es Fehler, die geschehen sind, doch bringt Ihnen diese Erkenntnis einen Seelenfrieden?

Verluste und Schicksalsschläge sind oftmals tragisch und mit dem Schlimmsten verbunden, was einem zustoßen kann. Von schweren Krankheiten bis hin zum Tod – sie sind die dunkle Seite des Lebens. Selbstverständlich provoziert niemand so eine Situation und schon gar nicht leichtfertig. Sie gehören aber trotz allem zum Leben dazu und können die Resilienz gewaltig herausfordern. Dabei ist es bewundernswert, wie manche Menschen mit Schicksalsschlägen umgehen. Sie scheinen eine Stärke zu besitzen und die Kraft zu haben, durch diese Situation zu gelangen und am Ende sogar noch gestärkt daraus hervorzutreten.

Achtung! Verwechseln Sie bitte diese Umstände nicht mit einer Einstellung, die herzlos oder egal bezeichnet! Auch solche Menschen leiden furchtbar unter den Verlust eines geliebten Menschen oder eines anderen Schicksalsschlags. Doch trotzdem ist nicht von der Hand zu weisen, dass diese Menschen irgendetwas anders

machen. Denn nach der Phase der tiefen Trauer oder Betroffenheit scheinen sie sich schnell wieder zu fangen. Die Resilienz ist hier der unsichtbare und doch sichtbare Helfer. Resiliente Menschen haben hier einige Vorteile. Dies liegt zum einen in der Akzeptanz, solche Dinge nicht ändern zu können. Wer immer nach dem Warum fragt, wird keine Antwort bekommen. Solche tragischen Erlebnisse zu akzeptieren ist der erste Schritt. Dieser erlaubt jenen Menschen den Blick nach vorne zu richten und die Zukunft wieder aktiv zu gestalten. Auch hier bedeutet es nicht, dass resiliente Menschen nicht mehr trauern würden! Sie erobern sich nur Stück für Stück das eigene Leben zurück und lassen sich nicht von der Trauer fremdbestimmen, wenngleich diese auch ein Teil Ihres Lebens ist. Daraus ergibt sich, dass Sie schneller wieder positive Energiequellen nutzen können, welche dann als Motor dienen um den Schicksalsschlag oder den Verlust zu überwinden und vor allem zu verarbeiten. Diese Erfahrungen stärken resiliente Menschen. Resilienz ist ein entscheidender Faktor, wenn es also um Verluste und Schicksalsschläge geht. Hier möchte ich Ihnen die Übung „Akzeptieren lernen“ aus dem Kapitel „Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz“ besonders ans Herz legen. Die Resilienz wird den Schicksalsschlag oder den Verlust nicht wettmachen können, sie kann Ihnen aber den Weg aus der Trauer erheblich vereinfachen.

Resilienz im Beruf

Die Resilienz im Beruf ist ebenfalls besonders wichtig. Wie Sie zu Beginn des Kapitels bereits gelesen haben, leben wir in einer Zeit, die es in sich hat und das im wahrsten Sinne des Wortes. Durch die Globalisierung und des technologischen Fortschrittes sind Sie als Arbeitnehmer ersetzbar geworden. Das bedeutet, dass Sie austauschbar sind und Ihr Job jederzeit und immer von jemand anderen ausgeführt werden kann. Wenn wir nun einmal ehrlich sind, dann ist das keine angenehme Vorstellung und tatsächlich trägt es eher dazu bei, dass man sich unwohl fühlt und mehr Druck und Stress schultert. Aber auch innerhalb der Firma kann es dazu kommen, dass Sie gerne als Fußabtreter genutzt werden. Ständig müssen Sie Überstunden machen, die nur schlecht bezahlt werden und wenn Sie einen Ausgleich einfordern, beispielsweise um einmal ein paar Stunden eher in den wohlverdienten Feierabend gehen zu können, dann wird Ihnen das verwehrt. Sie schlucken es hinunter, wollen Sie doch den Job behalten. In Ihrem Nacken sitzen so wieso schon eine Menge Kollegen, die nur darauf warten, dass Ihre Position frei wird. Nun gibt es da diesen einen Kollegen, den scheint das alles gar nichts auszumachen. Obwohl auch sein Arbeitsplatz bedroht ist, scheint er sich davon nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Ganz im Gegenteil!

Er hat die besten Einfälle und Ideen und hat zudem für jedermann ein offenes Ohr. Dieser Arbeitskollege repräsentiert die Resilienz, wie kein anderer!

Tatsächlich können Sie durchaus so werden wie er – Sie benötigen nur ein wenig Resilienz. Resiliente Menschen haben es besonders in der heutigen Zeit leichter und einfacher. Bei dem resilienten Arbeitskollegen aus dem Beispiel ist der Arbeitsplatz ebenfalls bedroht, doch weiß er um seine Fähigkeiten Bescheid und demnach eben auch, dass er damit in anderen Betrieben ebenfalls erfolgreich durchstarten kann, vielleicht sogar zu besseren Bedingungen! Abgesehen davon verfügt der resiliente Arbeitskollege über eine angenehme Ausstrahlung, die Ihnen einfach ein gutes Gefühl gibt und Zuversicht schenkt.

Resiliente Menschen haben es im Beruf nicht selten leichter, sind die besseren Chefs oder Führungskräfte. Sie zeichnen sich durch eine hohe Flexibilität aus, ohne sich ausbeuten zu lassen. Beratend stehen Sie einem zur Seite, aber ein Nein wird ebenso akzeptiert. Resilienz im Beruf lohnt sich heute mehr denn je. Damit auch Ihnen die Resilienz im Beruf nicht verwehrt wird, sollten Sie weiter daran arbeiten. In dem Kapitel „Wie resilient sind Sie?“ habe ich Ihnen einen Test zur Verfügung gestellt, der Ihnen über Ihre berufliche Resilienz Aufschluss geben soll. Hier können Sie genau erkennen, wo Sie stehen und was Sie noch verbessern müssen, um Ihre Resilienz zu stärken!

Resilienz bei Kindern

Die Resilienz ist nicht nur für Erwachsene wichtig. Wie Sie bereits wissen ist sie nicht angeboren, sondern muss im Laufe des Lebens aufgebaut werden. Warum also nicht gleich bei den Jüngsten beginnen? Sie können davon nur profitieren!

Die Resilienz sollte also schon bei den Kleinen aufgebaut werden, damit die Kinder dadurch Vorteile haben. Absehen sollten Sie aber von einem Zwang, die Resilienz lässt sich nämlich nicht erzwingen, sondern nur ausbauen.

Was können Sie von diesem Kapitel nun erwarten? Zum einen möchte ich Ihnen die Resilienzforschung bei den Kindern vorstellen. Hier werden Sie zudem auch einen spannenden Einblick in die Kauai-Studie bekommen. Doch möchte ich Ihnen an dieser Stelle noch nicht zu viel verraten, schließlich geht nichts über Spannung bis zur letzten Minute.

Im Anschluss werden Sie die Bedingungen oder auch Schlüsselfaktoren der Resilienz kennenlernen. Was benötigen Kinder, um die Resilienz auszubauen und welche Schlüsselbedingungen müssen gegeben sein? Zwei Fragen, die in dem Kapitel „Bedingungen für die Resilienz bei Kindern“ beantwortet werden.

Sehr interessant ist auch das Kapitel „Wodurch zeichnen sich resiliente Kinder aus?“. Hier sollen Sie der Frage nachgehen, woran Sie resiliente Kinder erkennen.

Abschließen möchte ich das Kapitel mit Tipps, wie Sie den Ausbau der Resilienz bei Ihrem Kind unterstützen können. Sie dürfen sich also auch hier wieder auf viele interessante Fakten und Informationen freuen.

Wie sagt die Forschung?

Wie versprochen beginnen wir mit der Forschung und gleich zum Anfang möchte ich auf Emmy Werner zu sprechen kommen. Emmy Werner ist die Entwicklungspsychologin, welche die Kauai-Studie geprägt und ausgeführt hat. Bei der Studie ist sie auf die Insel Kauai, die zu Hawaii gehört, gegangen, um dort die Entwicklung von 700 Kindern festzuhalten. Die Studie dauerte insgesamt 32 Jahre. Was sagt die Studie aus? Unter den 700 Kindern waren insgesamt 200 Kinder vertreten, die aus widrigen Lebensverhältnissen stammten. Teilweise wurden in den Familien Drogen und Alkohol im hohen Maß konsumiert, es lagen Scheidungen vor und auch von der Armut waren jene Familien bedroht.

Es sind eben jene Umstände, die die Salutogenese gefährden. Zumindest dachten Emmy Weber und ihr Team so. Die Ergebnisse der Studie sprachen allerdings eine andere Sprache. Natürlich hatten von den 200 Kindern aus schlechten Verhältnissen nicht alle gute Chancen. Tatsächlich ging man davon aus, dass diese 200 Kinder sich schlecht entwickeln würden, waren sie doch durch die familiären Umstände geprägt.

Doch etwas mehr als ein Drittel der Kinder, um genau zu sein waren es 72 Kinder, entwickelten sich hervorragend.

Natürlich fragten sich Emmy Werner und Kollegen, wie das sein kann und was dahintersteckte. Die Beobachtung dieser Kinder über 32 Jahre hinweg ergab nun das Konzept, welches Emmy Werner dann formulierte: die Schlüsselfaktoren der Resilienz bei Kindern.

Die Studie Emmy Werners ist weltberühmt und hat noch heute eine enorme Aussagekraft und dient als Basis vieler weiterer Studien der Resilienz.

Bedingungen für die Resilienz bei Kindern

Doch welche Bedingungen, oder wie Emmy Werner es nannte Schlüsselfaktoren, sind es nun, die die Resilienz bei Kindern ausmacht? Emmy Werner und ihr Team hielten hierzu 3 Schlüsselfaktoren fest, die ich Ihnen nun vorstellen möchte:

Emotionale Bindung

Eine emotionale Bindung ist für Kinder wichtig. Trotz der widrigen Umstände hatten diese 72 Kinder eine Bezugsperson, die Ihnen Halt gab. Zudem stärkte diese Bezugsperson das Vertrauen der Kinder und auch deren Selbstbewusstsein. Zudem erwarben diese Kinder allen Umständen zum Trotz eine gute Selbstständigkeit, ohne aber Scheu davor zu haben, um Hilfe zu bitten.

Intelligenz und Temperament

Ebenfalls auffallend bei den resilienten Kindern war, dass sie allesamt eine durchschnittliche Intelligenz aufwiesen und zudem eine positive Grundhaltung einnahmen. Beide Faktoren sorgen nach Emmy Werners Ansicht dafür, dass sich die Kinder nicht nur robust entwickelten, sondern auch auf die erhöhte Zuwendung der Bezugspersonen zählen konnten. Und schließlich hielt Emmy Werner im dritten Schlüsselfaktor folgendes fest:

Gesellschaftliche Unterstützung

Die resilienten Kinder konnten sich an den Werten der Gesellschaft orientieren, die ihnen durch die Bezugsperson beigebracht wurden. Hinzu kommt, dass erbrachte Leistungen gesellschaftlich anerkannt und geschätzt wurden. Dieser Umstand untermauerte letzten Endes die Wertschätzung, welche die Kinder erfahren haben und somit wurde die innere resiliente Haltung gestärkt.

Wodurch zeichnen sich resiliente Kinder aus?

Neben diesen Schlüsselfaktoren sollten die Kinder gewisse Fähigkeiten mitbringen. Hierzu fand Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff der evangelischen Hochschule Freiburg heraus, um welche Fähigkeiten es sich bei der Resilienz bei Kindern handeln sollte.

Zum einen spielen die Emotionen eine wesentliche Rolle. Hier ist das Stichwort wieder emotionale Intelligenz. Die Kinder sollten nicht nur die eigenen Emotionen, sondern auch die der anderen Kinder richtig einordnen und deuten können. Darüber hinaus ist die Kontrolle der Gefühle der Kinder eine weitere Fähigkeit, welche die Resilienz begünstigt. Selbsterklärend ist natürlich, dass Kinder hier sicher noch keine Profis sind. Doch das können resiliente Kinder wettmachen, indem Sie die Bezugspersonen um Hilfe und Unterstützung bitten. Auch die Stärken und Fertigkeiten, welche die Kinder mitbringen, sind maßgeblich an der Ausprägung der Resilienz beteiligt. Die Bereitschaft, die eigenen Fertigkeiten und Stärken auszubauen, zählt ebenfalls hier drunter. Von Emmy Werners Studie und der Resilienz bei Erwachsenen kennen Sie den nächsten Punkt bereits: Um Hilfe bitten können und somit Kontakt zu Personen suchen, die dem Kind weiterhelfen können.

Zum Schluss legte Prof. Dr. Klaus Fröhlich-Gildhoff noch fest, dass die Kinder über Strategien verfügen sollten, die der Lösung von Problemen dienen. Außerdem sollen eben jene Problemlösungen von den Kindern auch auf andere und vor allem ähnliche Probleme bezogen werden können.

Sie haben sicherlich mit der Stirn gerunzelt, die Anforderungen sind nämlich nicht gerade niedrig gesteckt. So verwundert es auch sicherlich niemanden, dass ein Kind nicht in allen Anforderungen gleich gut abschneiden kann und trotzdem zählt es als resilient. Es verhält sich ein wenig, wie bei uns Erwachsenen: Die Kinder haben Stärken und Schwächen. Nur gut, dass man diese ausbauen kann.

So stärken Sie die Resilienz Ihres Kindes

Ob wir nun über die Resilienz bei Kindern oder über Ihre Resilienz sprechen, das macht kaum einen Unterschied, meint doch beides dasselbe: geistige Widerstandskraft. Doch natürlich ist der Unterschied zwischen Ihnen und Ihrem Kind, dass Ihr Kind früher mit dem Ausbau der psychischen Widerstandskraft beginnen kann. Dadurch hat es Ihr Kind im weiteren Lebensverlauf einfacher. Der Aufbau funktioniert bei einem Kind allerdings etwas anders. Hier können Sie nämlich über die Erziehung und Ihrem Verhalten einiges erreichen. Zunächst braucht Ihr Kind eine Bezugsperson, dessen Aufgabe es ist, Ihr Kind wertzuschätzen und von dem sich Ihr Kind verstanden fühlt. Soziale Kontakte sind ebenfalls wesentlich. So braucht Ihr Kind Kontakt zu Kindern im gleichen Alter, aber eben auch zu Ihnen als Bezugsperson oder Erziehenden. Auch die Umgebung der Familie spielt eine wichtige Rolle. Ihr Kind sollte ein warmes und vertrautes Zuhause aufsuchen können, welches nicht nur das Interesse Ihres Kindes weckt, somit also dem natürlichen Forscherdrang Ihres Kindes nachgibt, sondern in dem es auch Kontrolle über sich, die eigenen Emotionen und das Handeln lernen kann. Ihre Aufgabe ist es also, Ihr Kind in diesen Punkten immer wieder zu ermutigen und ihm die Anreize zu bieten, die es für eine resiliente Entwicklung braucht.

All dies kann der Resilienz Ihres Kindes einen erheblichen Schubser nach vorn geben. Sicherlich ist dies keine leichte Aufgabe, wenngleich sie in einer intakten und empathischen Familie fast wie von selbst funktioniert. Wenn Sie sich unsicher in Bezug auf unterstützende Maßnahmen des Aufbaus der Resilienz bei Ihrem Kind sind, so ist mitunter der Kinderarzt der richtige Ansprechpartner für Sie. Auch Beratungsangebote von sozialen Einrichtungen können Ihnen hier noch maßgeschneiderte Tipps und Hilfestellungen geben. Doch gehen Sie es nicht verbissen an. Der Ausbau der Resilienz bei Ihrem Kind ist schließlich kein Wettkampf!

Wie resilient Sind Sie?

Natürlich ist dieser Test kein wissenschaftlicher Beleg und hat auch keine medizinische Aussagekraft. Trotzdem soll dieser Test Ihnen dabei helfen, ein Gespür für Ihre eigene Resilienz zu bekommen. Mithilfe dieses Tests können Sie Ihren momentanen Standpunkt ausloten und somit erkennen, wo Sie noch Defizite haben – an welchen Punkten Ihre Resilienz noch ausgebaut werden muss. Zugleich ist dieser Test eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Entwicklung bezüglich der Resilienz festzuhalten. Der Test wird also heute ganz anders ausfallen, wie er in ein paar Wochen ausfallen wird. Sie können Ihre Fortschritte also genau überprüfen. Dazu empfehle ich Ihnen, diesen Test zu kopieren um ihn dann mehrfach verwenden zu können.

Was müssen Sie bei diesem Test beachten? Dieser Test ist in 4 Teile aufgeteilt. So finden Sie Fragen zum Thema Ihrer Grundhaltung, Ihren persönlichen Kompetenzen, Ihren sozialen Ressourcen und den wirtschaftlichen Ressourcen. Alle Fragen, die in diesem Test gestellt werden, müssen von Ihnen mit den Zahlen 1-5 bewertet werden. Die exakte Bedeutung der Zahlen finden Sie bei den jeweiligen Themenaufteilungen.

Zählen Sie die von Ihnen angekreuzten Punkte zusammen und schreiben Sie sie in das dafür vorgesehene Feld.

Haben Sie die Fragen zu einem Thema beantwortet und die Zahlen zusammengezählt, dann finden Sie am Ende eines jeden Themas Ihren aktuellen Stand aus dem Themengebiet. Gehen Sie so bei allen 4 Themengebieten vor. Am Ende zählen Sie die Punkte aller Themengebiete zusammen und vergleichen Ihr Ergebnis mit der Lösung. So können Sie Ihren aktuellen Stand der Resilienz im Allgemeinen erfassen.

Fragen zum Thema persönliche Kompetenzen

- 1 – trifft absolut nicht zu**
- 2 – trifft eher nicht zu**
- 3 – trifft teilweise zu**
- 4 – trifft eher zu**
- 5 – trifft absolut zu**

- Sie können Ihre Einschätzungen und Ihr Handeln gut reflektieren. Das ermöglicht es Ihnen eine Situation neu zu bewerten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie können Erfahrungen gut aus- und bewerten. Selbst aus Fehlversuchen und Misserfolgen können Sie Lehren ziehen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie bleiben in kritischen Situationen ruhig und konzentriert. Ein angemessenes Handeln bestimmt hier Ihr Auftreten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Handlungsspielräume werden von Ihnen genutzt. Zudem treffen Sie Entscheidungen, die mit Ihren Werten und Zielen konform sind

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

-

- Sie sind sich Ihrer Emotionen bewusst, nehmen diese wahr und zur Kenntnis. Allerdings handeln Sie nicht emotional.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Probleme lösen macht Ihnen Spaß. Dabei gehen Sie nicht nur pragmatisch, sondern auch kreativ ans Werk.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie hinterfragen Zusammenhänge, für die Sie sich interessieren. Zudem testen Sie gerne Neues. Neugierde ist Ihr Aushängeschild.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Aufgeben kommt für Sie nicht in Frage! Sie sind viel zu zäh dafür!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie blicken eher in die Zukunft anstatt in die Vergangenheit. Zudem sind Sie in der Lage, Ihre Zukunft zu planen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Humor ist Ihr Ding! Dazu können Sie auch sehr gut über sich selbst lachen!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auswertung

10- 25 Punkte

Sie wissen, dass Sie an Ihren persönlichen Kompetenzen und den Einstellungen arbeiten müssen. Daher überrascht Sie dieses Ergebnis nicht. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen unter anderem bei den persönlichen Kompetenzen helfen sollen.

26-40 Punkte

Ein gesundes Mittelfeld. Sie schneiden weder schlecht, noch sehr gut mit Ihren persönlichen Kompetenzen ab. Es ist Platz nach unten, so viel steht fest. Aber Luft nach oben gibt es auch noch. Schauen Sie sich erneut Ihre Antworten an und prüfen Sie, welche Punkte genau von Ihnen verinnerlicht werden sollten. Suchen Sie dann die passenden Übungen im nächsten Kapitel dazu heraus.

41-50 Punkte

Vorbildliche Leistung! Sie verfügen über eine sehr gute Grundhaltung! Hier gibt es nichts zu beanstanden. Aber Achtung! Ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Denn eines ist sicher: Das Blatt kann sich jederzeit wenden. Doch jetzt genießen Sie erst einmal Ihr gutes Ergebnis.

Fragen zum Thema Grundhaltung

1 – trifft absolut nicht zu

2 – trifft eher nicht zu

3 – trifft teilweise zu

4 – trifft eher zu

5 – trifft absolut zu

- Sie empfinden Ihr Leben als sinnvoll und lebenswert

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie kennen die Werte und Grundsätze, welche Sie auch in Krisen vertreten und durchsetzen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie sind selbstsicher. Darüber hinaus trauen Sie sich Sachen zu und können Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten gut einschätzen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie sind davon überzeugt, dass Sie kein Opfer der Situation, sondern immer in der Lage sind aktiv zu handeln

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie erkennen, dass Sie sich selbst wichtig sind und können daher gut für sich sorgen

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Ehe Sie wegen dem Beruf erkranken, sorgen Sie lieber für Ihre Gesundheit. Im Zweifelsfall wären Sie auch bereit, Erfolg und Aufstieg beiseite zu schieben oder einen neuen Job anzutreten, der Ihrer Gesundheit förderlich ist.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Manche Dinge lassen sich im Leben nicht ändern. Sie können sich sehr gut damit abfinden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie begeben sich nicht auf die Suche nach Fehlern bei den Menschen in Ihrer Umgebung. Sie suchen nach Lösungen!

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie vertreten die Ansicht, dass es für jedes Problem eine realistische Lösung gibt.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Ihre Grundhaltung ist zuversichtlich und positiv. Daher sind Sie davon überzeugt, dass Sie Schwierigkeiten durchaus überwinden können.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösung

10- 25 Punkte

Sie wissen, dass Sie an Ihrer Grundhaltung und den Einstellungen arbeiten müssen. Daher überrascht Sie dieses Ergebnis nicht. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen unter anderem bei der Grundhaltung helfen sollen.

26-40 Punkte

Ein gesundes Mittelfeld. Sie schneiden weder schlecht, noch sehr gut mit Ihrer Grundhaltung ab. Es ist Platz nach unten, so viel steht fest. Aber Luft nach oben gibt es auch noch. Schauen Sie sich erneut Ihre Antworten an und gucken Sie, welche Punkte genau von Ihnen verinnerlicht werden sollten. Suchen Sie dann die passenden Übungen im nächsten Kapitel dazu heraus.

41-50 Punkte

Vorbildliche Leistung! Sie verfügen über eine sehr gute Grundhaltung! Hier gibt es nichts zu beanstanden. Aber Achtung! Ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Denn eines ist sicher: Das Blatt kann sich jederzeit wenden. Doch jetzt genießen Sie erst einmal Ihr gutes Ergebnis.

Fragen zum Thema soziale Ressourcen

1 – trifft absolut nicht zu

2 – trifft eher nicht zu

3 – trifft teilweise zu

4 – trifft eher zu

5 – trifft absolut zu

- Sie wissen Menschen an Ihrer Seite, mit denen Sie durch dick und dünn gehen können. Die Beziehung zu ihnen würden Sie als bereichernd und hilfreich beschreiben.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Ihre Familie ist Ihnen das Wichtigste. Zudem sehen Sie Ihre Familie als einen guten Rückhalt an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie nehmen sich bewusst Zeit, um mit wichtigen Personen in Kontakt zu bleiben.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie können Freunde und Bekannte zu Ihrem Leben dazuzählen, mit denen Sie auch persönliche Dinge besprechen können.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie pflegen ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen Sie zusammen arbeiten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie und Ihre Kollegen sind ein gutes Team. Jeder unterstützt jeden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Wenn es notwendig ist scheuen Sie sich nicht und suchen Hilfe bei einem Arzt, Psychologen oder Coach.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie lassen sich von Vorbildern inspirieren. Manche Verhaltensweisen von Ihren Vorbildern übernehmen Sie für sich.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie kennen professionelle Hilfe, an die Sie sich jederzeit wenden können.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Menschen, von denen Sie lernen können, sind Ihnen die liebsten. Kein Wunder, Sie lesen Biografien und Interviews.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösung

10- 25 Punkte

Sie wissen, dass Sie an Ihren sozialen Kompetenzen arbeiten müssen. Daher überrascht Sie dieses Ergebnis nicht. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen unter anderem bei den sozialen Kompetenzen helfen sollen.

26-40 Punkte

Ein gesundes Mittelfeld. Sie schneiden weder schlecht, noch sehr gut mit Ihren sozialen Kompetenzen ab. Es ist Platz nach unten, so viel steht fest. Aber Luft nach oben gibt es auch noch. Schauen Sie sich erneut Ihre Antworten an und gucken Sie, welche Punkte genau von Ihnen verinnerlicht werden sollten. Suchen Sie dann die passenden Übungen im nächsten Kapitel dazu heraus.

41-50 Punkte

Vorbildliche Leistung! Sie verfügen über sehr gute soziale Kompetenzen! Hier gibt es nichts zu beanstanden. Aber Achtung! Ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Denn eines ist sicher: Das Blatt kann sich jederzeit wenden. Doch jetzt genießen Sie erst einmal Ihr gutes Ergebnis.

Fragen zum Thema wirtschaftlichen Ressourcen

- 1 – trifft absolut nicht zu**
- 2 – trifft eher nicht zu**
- 3 – trifft teilweise zu**
- 4 – trifft eher zu**
- 5 – trifft absolut zu**

- Sie sind glücklich mit Ihrer Arbeit und sehen sie als etwas Sinnvolles an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie haben das Gefühl, auf Ihrer Arbeit richtig eingesetzt zu werden. Sie können mit Ihren Kenntnissen und dem Können punkten. Dafür erhalten Sie Wertschätzung.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie sind sich voll und ganz bewusst, was Ihr Arbeitsumfeld von Ihnen erwartet.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie sind in der Lage, Ihren Job selbst zu planen und einzuteilen. Sie dürfen zudem selbst entscheiden, welche Aufgaben Sie erledigen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

-

- Ihr Arbeitsplatz ist gut organisiert und strukturiert. So können Sie Ihre Arbeit in der geforderten Zeit mit guter Qualität zu Ende bringen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Das Leistungs-Lohn-Verhältnis empfinden Sie als passend. Sie sind nicht unterbezahlt.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Ihr Arbeitgeber sorgt sich um seine Mitarbeiter. Eine gute Absicherung ist ihm wichtig.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Nach einer längeren Erkrankung ist die Wiedereingliederung kein Problem. Sie wird flexibel und individuell gestaltet.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Ideen und Verbesserungen finden Gehör und sind sogar erwünscht. Sie bekommen zu Ihrem Einwand immer ein Feedback.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- Sie haben genügend Freizeit und verbringen nicht die gesamte Zeit auf der Arbeit.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Auflösung

10- 25 Punkte

Sie wissen, dass Sie an Ihrer Grundhaltung und den Einstellungen arbeiten müssen. Daher überrascht Sie dieses Ergebnis nicht. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen unter anderem bei der Grundhaltung helfen sollen.

26-40 Punkte

Ein gesundes Mittelfeld. Sie schneiden weder schlecht, noch sehr gut mit Ihrer Grundhaltung ab. Es ist Platz nach unten, so viel steht fest. Aber Luft nach oben gibt es auch noch. Schauen Sie sich erneut Ihre Antworten an und gucken Sie, welche Punkte genau von Ihnen verinnerlicht werden sollten. Suchen Sie dann die passenden Übungen im nächsten Kapitel dazu heraus.

41-50 Punkte

Vorbildliche Leistung! Sie verfügen über eine sehr gute Grundhaltung! Hier gibt es nichts zu beanstanden. Aber Achtung! Ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Denn eines ist sicher: Das Blatt kann sich jederzeit wenden. Doch jetzt genießen Sie erst einmal Ihr gutes Ergebnis.

So ist es um Ihre Resilienz bestellt.

Nun wollen Sie sicherlich wissen, wie Sie insgesamt bei dem Test abgeschnitten haben. Hier kommen Sie nun also zu der Auswertung der Resilienz. Bitte tragen Sie hierzu in die Tabelle Ihre Ergebnisse aus den einzelnen Themenbereichen ein. Rechnen Sie diese dann im Anschluss zusammen und schauen Sie dann in der Auswertung Ihr Ergebnis nach.

Themenbereich	Punktzahl
Persönliche Kompetenzen	
Grundhaltung	
Soziale Ressourcen	
Wirtschaftliche Ressourcen	
Gesamtpunktzahl	

Auswertung

40-120 Punkte

Sie wissen, dass Sie an Ihrer Resilienz arbeiten müssen. Daher überrascht Sie dieses Ergebnis nicht. Im Anschluss an dieses Kapitel finden Sie Übungen, die Ihnen bei dem Erlernen der Resilienz helfen sollen.

121-180 Punkte

Ein gesundes Mittelfeld. Sie schneiden weder schlecht, noch sehr gut mit Ihrer Resilienz ab. Es ist Platz nach unten, so viel steht fest. Aber Luft nach oben gibt es auch noch. Schauen Sie sich erneut Ihre Antworten an und gucken Sie, welche Punkte genau von Ihnen verinnerlicht werden sollten. Suchen Sie dann die passenden Übungen im nächsten Kapitel dazu heraus.

181-200 Punkte

Vorbildliche Leistung! Sie verfügen über eine sehr gute Resilienz! Hier gibt es nichts zu beanstanden. Aber Achtung! Ruhen Sie sich nicht auf den Lorbeeren aus. Denn eines ist sicher: Das Blatt kann sich jederzeit wenden. Doch jetzt genießen Sie erst einmal Ihr gutes Ergebnis.

Praxis: So stärken Sie Ihre Resilienz

Nun haben Sie bereits eine Menge über die Resilienz erfahren und im vorangegangenen Kapitel sogar schon einen ersten Eindruck davon bekommen, wie es um Ihre Resilienz steht.

Im Verlauf dieses Buches wurde Ihnen nun zunehmend klar: Resilienz ist nicht angeboren, sondern die Resilienz muss im Laufe des Lebens erworben werden. Selbstverständlich hat nicht jeder Mensch gleiche Startbedingungen, wie ein anderer Mensch und trotzdem kommt die Resilienz nicht von irgendwoher! Die eigene Resilienz zu stärken, das ist ein Prozess in den Sie hineinwachsen müssen. Einige Dinge sind Ihnen vielleicht bereits aus anderen psychologischen Themen bekannt vorgekommen. So spielte immer mal das Selbstbewusstsein eine tragende Rolle. Auch die Selbstliebe und das Selbstvertrauen sind für die Resilienz von großer Bedeutung. Daraus lässt sich also schließen, dass sich die Resilienz aus verschiedenen Disziplinen zusammensetzt, die jeweils aufgebaut und trainiert werden können und sollten. Und genau an diesem Punkt kommt der kleine Test aus dem vorangegangenen Kapitel wieder ins Spiel. Anhand von den Fragen konnten Sie sich selbst überprüfen, in welchen Bereichen der Resilienz Sie unter Umständen

einen Nachholbedarf haben und welche Bereiche derzeit nicht unbedingt mit Priorität ausgebaut werden müssen. So können Sie sich die Übungen heraussuchen, die speziell zu Ihrem Resilienz-Ausbaubedürfnis passen. Mit dem Test können Sie von Zeit zu Zeit Ihren aktuellen Stand überprüfen und die Übungen angleichen.

Darüber hinaus steht es Ihnen aber völlig frei, auch andere Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.

Wenn Sie schon ein paar Übungen ins Auge gefasst haben, dann sollten Sie sie nicht überstürzen. Einige Übungen zum Thema Resilienz sind für einen größeren Zeitraum angedacht. Keine der Übung hingegen ist eine Eintagsfliege. Die Resilienz muss wachsen und ist nicht von einer Übung aufgebaut und schon gar nicht an einem Tag. Das Selbstbewusstsein baut sich schließlich auch nicht über Nacht auf. Zudem geht es ebenfalls darum, diese Grundsätze anzunehmen, anzunehmen und umzusetzen. Sie können sich an dieser Stelle sicherlich denken, dass das ein Prozess ist, der nicht binnen ein paar Tagen abgeschlossen ist. Doch wie heißt es so schön: Gut Ding braucht Weile! Je konzentrierter Sie also ans Werk gehen und je gewissenhafter Sie die Übungen umsetzen, umso eher werden sich dauerhafte Erfolge einstellen. Schauen Sie sich doch einfach einmal durch die Übungen hindurch und probieren Sie aus, welche Ihnen langfristig einen Erfolg verspricht und welche Übung Ihnen weniger zusagt, denn das gibt es logischerweise auch!

Das Tagebuch für Optimisten

Ein Tagebuch ist nur etwas für Kinder? Weit gefehlt! Ein Tagebuch verhilft Ihnen dazu, Ihre täglichen Gedanken und Gefühle in Worten festzuhalten. Allerdings geht es bei dem Tagebuch, welches Sie in dieser Übung schreiben sollen, nicht um allgemeine Dinge, die festgehalten werden sollen. In diesem Tagebuch sollen Sie all das aufschreiben, was gut für den Optimismus ist. Optimismus ist wesentlich bei dem Aufbau der Resilienz. Je positiver Sie also die Dinge sehen können, umso optimistischer sind und werden Sie.

Leider neigen wir Menschen dazu, die Dinge immer pessimistisch zu sehen. Anstatt anzuerkennen, dass heute etwas gut gelaufen ist, sieht man gut und gerne, dass man beispielsweise die Straßenbahn am Morgen verpasst hat, den Kaffee über das Hemd verteilte oder die falschen Akten in den Müll geworfen wurden. Wir nehmen das Positive einfach zu selbstverständlich und würdigen es nicht.

Mit dem Optimisten-Tagebuch soll sich das aber künftig ändern. Statt Probleme in Vordergrund zu stellen, ist hier nur Platz für das Gute. Zugegeben, zu Beginn fällt es Ihnen sicher nicht unbedingt leicht die positiven Dinge zu erkennen, die Ihnen jeden Tag begegnen, doch Sie werden sich schnell einfinden. Tatsächlich ist es so,

dass es nicht nur eine Negativspirale gibt, die einen immer tiefer zieht, sondern es gibt auch eine Positivspirale und genau die werden Sie künftig nutzen!

Sie sollten sich also ein Heft zulegen und auch immer einen Stift zur Hand haben. Es hat sich sehr bewährt, das Optimisten-Tagebuch am Abend vor dem Schlafengehen zu füllen. So reflektieren Sie den Tag nicht nur nochmals positiv, sondern Sie gehen auch mit einem guten Gefühl ins Bett. Sie schlagen also gleich drei Fliegen mit einer Klappe!

Eine Frage bleibt aber noch offen: Wie füllen Sie das Buch? Hierzu habe ich Ihnen einige Leitfragen mitgebracht, an denen Sie sich entlanghangeln können:

- Was ist Ihnen heute Schönes begegnet oder zugestoßen?
- Warum geht es Ihnen besser als so manch einem anderen Menschen in Ihrem Umfeld?
- Gibt es überhaupt etwas, was schlimmer ist, als es zu sein scheint?
- Mussten Sie heute über etwas lachen oder lächeln und wenn ja, über was?
- Was ist Ihnen heute gut gelungen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen sollten Sie nicht nur an die großen Dinge denken, die Ihnen begegnet sind. Auch die kleinen positiven Dinge können am Ende des Tages eine große und mächtige Wirkung haben. Hierzu zählt zum Beispiel, dass ein Kollege Ihnen auf der Arbeit einen guten Morgen gewünscht hat, dass Sie heute endlich mal die Bahn bekommen haben oder dass Sie auf dem Heimweg noch ein paar Minuten in der Sonne genießen konnten. Es geht also nicht nur um materielle Dinge, sondern eben auch um die Kleinigkeiten, denen Sie so keine Aufmerksamkeit schenken würden, weil sie eben so winzig und damit unbeachtet sind.

Sich gut zureden

Sie wissen bereits, dass das Selbstwertgefühl von wesentlicher Bedeutung für die Resilienz ist. Wie ließe sich also das Selbstwertgefühl am ehesten aufbauen? Natürlich in dem man sich gut zuredet! Bei der Macht der Gedanken haben wir bereits darüber gesprochen, wie wichtig es ist, den negativen Gedanken so wenig Raum wie nur möglich zu lassen. Wenn Sie sich nun einmal bewusst machen, wie viele Gedanken Ihnen täglich bewusst und unbewusst durch den Kopf gehen, dann kann man natürlich nicht jeden einzelnen Gedanken kontrollieren und ins Positive lenken. Darum geht es bei dieser Übung aber auch nicht. Hier geht es mehr um die Grundeinstellung gegenüber den Gedanken. Opferrollen fangen bekanntlich im Kopf an, da man den Gedanken hegt, die Situation nicht ändern zu können. Diese Übung soll Ihnen also nicht nur dabei helfen das Selbstwertgefühl aufzubauen, sondern eben auch die Opferrolle zu verlassen und eigene Wege zu beschreiten.

Sie können sich sicherlich denken, dass auch diese Übung ein Prozess ist, in den Sie erst langsam hineinwachsen müssen. Jemand, der über Jahrzehnte hinweg in einer Opferrolle gefangen war, der wird diese nicht über Nacht ablegen können und gleiches zählt auch für jenen Menschen, der nie ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl hatte. Bei dieser Übung geht es also darum, dass

Sie sich selbst gut zureden und somit Ihr Selbstwertgefühl aufbauen und die Opferrolle Schritt für Schritt verlassen. Wenn Sie sich nun fragen, wie Sie das anstellen sollen, dann möchte ich Ihnen hier fünf Regeln an die Hand geben, mit denen Sie Ihre eigenen Leitsätze kreieren können, die Sie sich dann selbst einreden, ähnlich wie bei einem Mantra.

- 1. Machen Sie sich Gedanken darum, worin Sie gut sind und wo Ihre Fertigkeiten, Fähigkeiten und Stärken liegen. Welche Eigenschaften müssen noch gestärkt werden, damit Sie gut durch den Alltag kommen?**
- 2. Zum Beantworten dieser Fragen sollten Sie immer mit „Ich bin“ beginnen. So appellieren Sie direkt an Ihr Unterbewusstsein und diese Sätze werden sich dort auf lange Sicht verankern.**
- 3. Versuchen Sie, Ihre Sätze kurz und knackig zu halten, zum Beispiel: „Ich bin klug!“**
- 4. Benutzen Sie nur positive Wörter. „Ich bin nicht dumm“ hat beispielsweise durch das nicht einen negativen Touch und meint dabei doch eigentlich, dass Sie klug sind. Betiteln Sie es dann auch so!**
- 5. Beschwören Sie sich selbst laut und leise. Sagen Sie Ihre „Ich bin“ Sätze im Inneren auf, aber sprechen Sie diese auch laut und deutlich! Wiederholen Sie diese Sätze ruhig täglich mehrmals, zum Beispiel in der Bahn, im Auto oder in der Pause! Je öfter die Wiederholung, umso schneller setzt es sich in Ihrem Kopf fest!**

Erfolge festhalten

Erneut verlange ich von Ihnen, dass Sie eine Art Tagebuch schreiben. In diesem Tagebuch geht es aber nicht um den Optimismus, sondern um die Erfolge, die Sie am heutigen Tag erreicht haben – genauer gesagt sollen es mindestens 3 Erfolge täglich sein. Lottogewinn, Hausbau und Weltreise? Nein, solche Erfolge sind natürlich nicht gemeint!

Doch beginnen wir am Anfang. Es ist von großer Bedeutung, dass Sie nochmals ein Tagebuch führen, um all die Erfolge schwarz auf weiß zu haben! Es hat sich auch hier sehr bewährt, das Erfolgs-Tagebuch am Abend vor dem Schlafengehen zu füllen.

Schreiben Sie jeden Tag 3 Dinge auf, die Ihnen gut gelungen sind. Zusätzlich sollten Sie zu diesen 3 Dingen festhalten, wie Sie auf Ihnen aufbauen können. Das war tatsächlich auch schon die Übung! So eine kurze Übung und ein so langer Text?

Nun, wie wichtig das Erfolgs-Tagebuch für Sie und die Resilienz tatsächlich ist, möchte ich Ihnen auch noch mit auf den Weg geben:

- 1. Sie bekommen einen perfekten Überblick über Ihre Erfolge. Dazu kommt, dass Sie Ihre persönliche Entwicklung genau im Blick haben, Defizite erkennen und auch sehen, dass Sie mehr Erfolge haben, als Sie sich momentan eingestehen möchten und können.**
- 2. Wer einmal sieht, dass er erfolgreich ist, bleibt am Ball. Es gibt nichts, was mehr motiviert, als durch die eigenen Erfolge angespornt zu werden.**
- 3. Die Erfolge helfen Ihnen, ein Stück der Selbsterkenntnis zu erlangen. Durch das Manifestieren der Erfolge, übrigens ist das auch beim Optimisten-Tagebuch der Fall, reflektieren Sie den Tag und können darüber hinaus bessere Strukturen einbauen und Ihren Alltag auf Dauer besser gestalten.**
- 4. Erfolge sind immer positiv – haben Sie doch schließlich etwas geleistet und es zu einem guten Ende gebracht! Das stärkt das Selbstvertrauen. Wenn Sie in ein paar Wochen durch dieses Tagebuch blättern, dann werden Sie erstaunt sein, was Sie alles an Erfolgen bisher eingefahren haben!**

Tägliche Ziele vor Augen führen

Wenn Sie wissen, in welche Richtung die Reise gehen soll, so lässt sich viel einfacher eine Route planen. Das ist logisch. Um aber zu wissen, welche Route Sie wählen müssen, brauchen Sie ein Ziel. Täglich ein Ziel, das ist die Aufgabe, die ich Ihnen nun an die Hand gebe. Doch nicht nur ein Ziel aufstellen, sondern es auch erreichen, das ist es, worum es bei dieser Übung geht.

Dabei werden Sie schnell ein Gefühl dafür bekommen, welche Ziele für Sie erreichbar sind und welche zu den unrealistischen Zielen gehören. Die Ziele festzuhalten, nach einer Lösung zu suchen und diese im Laufe des Tages zu erreichen, das fördert das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein. Doch an welchen Zielen sollten Sie sich orientieren? Wollen Sie sie bis zum Abend erreichen, dann dürfen es natürlich keine unrealistischen Ziele sein! Tasten Sie sich hierzu langsam heran. Eines der ersten Ziele könnte beispielsweise sein, dass Sie morgens eine Bahn eher nehmen oder pünktlich die Arbeit verlassen. Wenn Sie derzeit für einen Urlaub sparen, so könnte ein mögliches Tagesziel auch sein, dass Sie heute einmal kein belegtes Brötchen beim Bäcker kaufen, sondern sich ein Brot zuhause fertigmachen. Das Geld für das Brötchen tun Sie einfach in Ihre Spardose. Die Ziele müssen also nicht hochgesteckt werden!

Nach welchem Schema können Sie bei der Zielsetzung vorgehen?

- 1. Fragen Sie sich, was Sie am heutigen Tag erreichen oder erledigen möchten.**
- 2. Wie möchten Sie sich dabei sehen?**
- 3. Was soll Sie heute ausmachen oder was wollen Sie besonders an sich hervorheben?**
- 4. Wen möchten Sie heute darstellen (Eher den Arbeiter/die Arbeiterin, der oder die dem Job nachgeht, der gute Freund, der abends mit Freunden ein Bier oder Wein trinken geht, und so weiter)?**

Diese 4 Fragen, vielmehr die Antworten, können Ihnen dabei helfen, Ihr persönliches Tagesziel zu formulieren und zu erreichen. Bleiben Sie aber besonnen und konzentrieren Sie sich auf nur ein Ziel pro Tag. Erreichen Sie dieses eine Ziel dafür umso souveräner!

Für mehr Empathie

Empathie war bereits mehrfach in diesem Buch ein Thema gewesen. Empathie, oder auch Mitgefühl genannt, ist für die Resilienz von großer Bedeutung. Nur jemand, der sich in die Lage anderer hineinversetzen kann, die Gefühle nachempfinden kann, ist auch in der Lage, sich ein solides soziales Netzwerk aufzubauen.

Empathie ist bedingt vorgegeben. Jeder Mensch kommt also mit einem gewissen Grundstock an Empathie zur Welt. Das klassische Beispiel hierfür dürften wohl die Spiegelneuronen im präfrontalen Stirnlappen sein, die empathischen Sensoren des Menschen. Die Empathie auszubauen ist hier allerdings einfacher gesagt, als getan. Das Mitgefühl gegenüber anderen kann sich schon in Kleinigkeiten manifestieren. So können Sie zum Beispiel einfach bewusst nachfragen, ob sich Ihr Arbeitskollege wehgetan hat, als er sich gerade das Bein gestoßen hat. Vielleicht gehen Sie gerade in die Pause und wollen sich einen Kaffee holen. Dann fragen Sie doch einfach nett nach, ob Sie Ihrem Arbeitskollegen auch einen Kaffee mitbringen können.

Empathie lässt sich in kleinen Gesten wunderbar üben. Dabei geht es nicht um das Mitbringen eines Kaffees oder Ähnlichem.

Es geht darum, dass Sie Ihre Mitmenschen bewusst wahrnehmen und signalisieren, dass Sie ihr Leid oder Unwohlsein sehr wohl bemerken. Lösungen müssen Sie nicht unbedingt auf Lager haben. Oftmals hilft bekanntlich das offene Ohr oder einfach die Tatsache, dass diese Menschen wahrgenommen werden.

Besonders im Freundes- und Familienkreis ist es doch schön, seine Liebsten einfach mal spontan mit einem Blumenstrauß, einer Flasche Wein oder schönen Pralinen zu überraschen. Selbst wenn die Überraschten keine Zeit haben, so werden Sie sich doch die Zeit nehmen, Ihre Geste zu würdigen. Einfach einmal sagen „Schön, dass du da bist und dass es dich gibt!“ – oder eine empathische Geste, die mehr sagt, als tausend Wörter!

Zudem fördert das gut ausgebaute soziale Netzwerk die Resilienz. Niemand ist ein Einzelkämpfer, sondern wir brauchen den Rückhalt ausgewählter und vertrauensvoller Menschen! Die Empathie ist hier also ein wichtiger Faktor. Leben Sie sie aus!

Akzeptieren lernen

Im Leben gibt es Dinge, die Sie nicht ändern können oder die unvermeidbar sind. Dazu zählen nicht nur Charakterzüge und Eigenschaften von Ihnen selbst oder Personen in Ihrem Umfeld, sondern auch die Umwelt im Allgemeinen. Klassische Beispiele, gegen die Sie sich nicht wehren können sind, dass Sie mit jedem Tag älter werden. Jünger ist bisher noch niemand geworden. Aufgaben, die sehr unangenehm sind, gehören ebenfalls zum Leben dazu und auch Menschen, mit der sogenannten kurzen Leitung, die sehr schnell explodieren, sind keine angenehmen Zeitgenossen, doch dann und wann trifft man eben auf sie. All das und noch vieles mehr lässt sich nicht ändern. Sie können noch so viel darüber schimpfen, sich beschweren oder jammern, es wird an der Situation nichts ändern. Was also bleibt Ihnen übrig? Die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Zugegeben, das hört sich sehr einfach an. Doch tatsächlich ist das eine echte Aufgabe! Wir Menschen sind eigentlich weniger dazu ausgelegt, Situationen und Umstände zu ertragen und zu akzeptieren. Unser Gehirn sucht ständig nach Auswegen und Lösungsmöglichkeiten. Doch genau hier müssen Sie ansetzen, wenn Sie das Akzeptieren erlernen wollen.

Fragen Sie sich in einer solchen Situation Folgendes:

- **Können Sie die Umstände ändern?**
- **Können Sie so in die Situation eingreifen, dass sich etwas Grundlegendes verändert?**
- **Haben Sie die Macht oder Kraft, das Wetter oder andere Umwelteinflüsse zu beeinflussen?**

Diese Fragen hören sich sehr lustig an und ich will Sie keinesfalls damit auf den Arm nehmen. Doch Ihnen muss zunächst bewusst werden, dass Sie gewisse Dinge eben nicht ändern können. Wenn Sie alle Fragen also verneint haben, dann heißt es wohl: Augen zu und durch. Nach jedem Regen folgt auch Sonnenschein. Akzeptieren heißt, die Situation anzunehmen. Sie müssen sie auf keinen Fall für gut befinden! Wie wäre es daher mit einer kleinen Belohnung, wenn Sie die Situation hinter sich gebracht haben?

Positive Gefühle

Wie Sie bereits mehrfach gelesen haben, so sind die positiven Emotionen besonders wesentlich, wenn es um die Resilienz geht. Frei nach dem Motto: Ist das Glas halb voll oder halb leer? !

Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten Ihnen die positiven Dinge im Leben näher zu bringen. Unter anderem habe ich Ihnen bereits das Tagebuch vorgestellt. Aber nicht jeder möchte ein Tagebuch führen und genau aus diesem Grund möchte ich Ihnen eine weitere Methode vorstellen, die Ihnen die positiven Emotionen nahelegen soll. Sie brauchen hierzu zwei Filmdöschen, Überraschungseier oder zwei andere kleine Gefäße aus Plastik. Sie beschriften eines dieser Döschen nun mit dem Namen „ein neuer Tag“ und das andere Döschen bekommt den Namen „positive Gefühle“. Besorgen Sie sich kleine Steinchen oder Ähnliches und füllen Sie diese in die Dose „ein neuer Tag“. Stecken Sie beide Dosen ein und nehmen Sie sie überall mit hin: zur Arbeit, zum Training, wenn Sie mit Freunden unterwegs sind oder was auch immer Sie tun. Jedes Mal wenn Sie nun einen positiven Moment oder eine positive Emotion erleben und sei es nur, dass die Telefonistin am Empfang Ihnen freundlich zulächelt, nehmen Sie einen kleinen Stein und geben Sie diesen dann in die Dose mit der Aufschrift „positive Gefühle“.

Machen Sie das bei jeder positiven Emotion, die Sie spüren. Um an die positiven Gefühle heranzukommen, sollten Sie also wachsam durch den Tag gehen. Am Abend ist dann Steinchensturz angesagt. Sie sind überrascht, wie viele positive Gefühle Sie am Tag hatten? Das war Sinn der Übung! Wenn es Ihnen möglich ist, dann ist folgender Tipp ein guter Schritt um sich den positiven Emotionen noch mehr zu nähern: Nehmen Sie unterschiedliche Steinchen für die Dose. Bei jedem positiven Gefühl halten Sie den Stein einen Augenblick in der Hand fest und verbinden ihn mit dem positiven Augenblick und dem Gefühl. Am Abend können Sie beim Steinchensturz diese positiven Erlebnisse noch einmal Revue passieren lassen!

Übung für den Optimismus

Auch hier möchte ich Ihnen noch eine weitere Übung zum Trainieren des Optimismus vorstellen. Denn auch hier ist das Tagebuch nicht jedermanns Sache. Gut, dass es verschiedene Übungen gibt. Optimismus, das ist eine Einstellung und eine Grundhaltung, die ebenfalls trainiert werden kann. Bei dieser Übung geht es um Ihre Gedanken, vielmehr um die Formulierung Ihrer Gedanken. Denn diese nehmen einen wesentlichen Einfluss auf den Optimismus. So können Sie beispielsweise sagen, dass Ihr Chef eine echte Niete und ein dominanter Gockel ist. So manch einer wird das denken. Dieser Gedanke aber ist nicht nur Ihrem Chef gegenüber negativ und das vielleicht sogar zu Unrecht, sondern er zieht Sie und Ihr Weltbild auch hinunter. Optimisten würden sagen: Ich komme mit meinem Chef aus, auch wenn wir keine besten Freunde werden. Damit machen Sie also deutlich, dass Sie nicht zwingend einverstanden mit Ihrem Chef sind, Sie hegen aber auch keine komplette Abneigung gegen ihn. Unterm Strich wird es also einfacher für Sie sein, den Umgang mit Ihrem Chef hinzunehmen.

Wie in meinem Beispiel schon beschrieben, gibt es natürlich auch andere Lebensbereiche, in denen Sie wahrscheinlich nicht sonderlich positiv denken. Versuchen Sie, diese negativen Aussagen bewusst niederzuschreiben oder in Gedanken festzuhalten. Im nächsten Schritt schreiben oder denken Sie an die optimistischere Einstellung und adaptieren Sie diese im Geiste oder auf dem Blatt Papier. Nehmen Sie diese neue Grundhaltung ein und verfahren Sie so bei allen negativen Glaubenssätzen, die Ihnen im Kopf umhergehen.

Schlechte Angewohnheiten umkehren

Jeder Mensch hat eine Schokoladenseite und eine dunkle Seite und es ist natürlich nur logisch, dass Sie sich lieber von Ihrer guten Seite präsentieren möchten. Doch die negativen Eigenschaften gehören auch zu Ihnen dazu.

Sie können aus sich keinen neuen Menschen zaubern – das ist auch gar nicht beabsichtigt mit dieser Übung. Tatsächlich soll diese Übung dazu dienen, Ihnen bei der persönlichen Verbesserung zu helfen. Das funktioniert letzten Endes ganz einfach! Wenn Sie beispielsweise dazu neigen, eher schlecht einmal Nein sagen zu können, dann steht es Ihnen natürlich frei, daran zu arbeiten. Doch das ist ein langer Weg. Bis Sie das Ziel erreicht haben sollten Sie diese negative Eigenschaft umkehren. Anstatt also zu jammern und zu sagen „Immer werde ich mit all dieser Arbeit überhäuft“ drehen Sie den Spieß doch einfach einmal um: „Ohne mich läuft gar nichts!“.

Das ändert zwar nichts daran, dass Sie nach wie vor nicht Nein sagen können, doch stärkt es Ihr Selbstwertgefühl erheblich. Mit einem gesteigerten Selbstwertgefühl können Sie viel eher auch einmal Nein sagen. Es ist also eine Win-Win-Situation.

Ihre Aufgabe wird es nun sein, dass Sie Ihre schlechten Angewohnheiten aufschreiben. Im nächsten Schritt drehen Sie dann bei diesen Eigenschaften oder Angewohnheiten den Spieß um. Anstatt zu jammern und sich zu beschweren sind Sie nun im Mittelpunkt und haben das Sagen!

Der Einflussfaktor

Selbsterklärend ist, dass es nicht in jeder Situation klappt, diese zu kontrollieren oder einen Einfluss darüber auszuüben. Doch es gibt auch eine Menge Situationen in denen Sie denken: „Hätte ich doch bloß gehandelt!“

Suchen Sie in Ihrem Leben nach solchen Ereignissen. Vielleicht war es ein Missverständnis, welches zu einem handfesten Streit mutiert ist. Gehen Sie in Gedanken in diese Situation hinein. Was hätten Sie tun können, um diese Situation zu verhindern? Welche Eigenschaften hätten Ihnen weitergeholfen? Nun ist die Situation aber geschehen und der Streit schwebt im Raum herum. Was können Sie also tun, um die Folgen daraus weniger schlimm werden zu lassen? Welche Eigenschaften brauchen Sie dafür und welches Handeln wäre nun am besten und sinnigsten?

Gehen Sie so bei verschiedenen Situationen vor, in denen Sie sich handlungsunfähig gefühlt haben. Natürlich wird diese Übung die Situation nicht mehr nachträglich ändern. Aber zukünftig wird Ihnen diese Übung dabei helfen zu begreifen, dass Sie über viele Situationen eben doch die Kontrolle haben und handeln können. Somit können Sie auch das Geschehen direkt beeinflussen!

Kommen wir an dieser Stelle noch einmal auf die Situationen zu sprechen, die unabdingbar sind, beispielsweise der Tod eines lieben Angehörigen. Keine schöne Gegebenheit und sicherlich sind Sie nicht nur traurig, sondern auch voller Kummer.

Eines steht fest: Dieses Ereignis gehört, so schwer es auch ist, zu jenen, die sich nicht ändern lassen. Trotzdem sind Sie aber nicht handlungsunfähig, auch wenn es Ihnen im ersten Augenblick so erscheinen mag. Sie können die nächsten Schritte planen, den Fokus auf die schönen Zeiten mit dem Verstorbenen legen und somit sein Antlitz ehren. Wichtig ist bei diesem Beispiel: Nehmen Sie sich die Zeit zum Trauern, die Sie benötigen.

Nicht immer sind es die positiven Gefühle, die wir suchen. Oft werden wir von Gefühlen wie Wut, Trauer und Sehnsucht eiskalt erwischt. Besonders hier ist es dann aber wichtig, dass Sie verinnerlicht haben, dass das Leben weitergeht und Sie Schritt für Schritt zurückfinden werden.

Das soziale Netzwerk

Die sozialen Kontakte sind wichtig, doch müssen sie auch gepflegt werden. Natürlich ist es ebenso wichtig, dass Sie auch wissen, mit welchen Problemen Sie zu welchen Freunden gehen können, die Ihnen dann mit Rat und Tat zur Seite stehen. Darüber hinaus sollte die Freundschaft unbedingt gepflegt werden. Schauen Sie doch einfach spontan bei Ihren Freunden vorbei, bringen Sie etwas vom Italiener mit und genießen Sie einen spontanen Besuch.

Regelmäßigkeit ist das Stichwort der Stunde. Sie brauchen hier nicht unbedingt drei Mal die Woche bei Ihren Freunden vor der Tür stehen. Eine kurze Nachricht am Handy oder eine E-Mail, vielleicht sogar ein handschriftlicher Brief können wahre Wunder bewirken und Berge versetzen! Sie müssen keine Romane schreiben. Ein einfaches Hallo, eine Erkundigung nach dem Befinden Ihres Freundes und was es sonst Neues gibt, reichen völlig aus. Wichtig ist, dass Sie Interesse an den Menschen signalisieren und dieses natürlich auch so meinen. Darum besteht diese Übung mehr aus einem Rat-schlag: Kümmern Sie sich um soziale Kontakte und Freundschaften und pflegen Sie diese in regelmäßigen Abständen. Das tut nicht nur der Seele gut, sondern auch den sozialen Bindungen!

Krisen können gemeistert werden

Sie erinnern sich sicherlich an Ihre letzte Krise. Vielleicht stecken Sie aktuell auch in einer solchen Situation. Nicht selten scheint es dann aussichtslos, jemals wieder aus der Krise nach Möglichkeit unbeschadet herauszukommen. Es ist keine einfache Situation und oftmals wird man von den Emotionen gesteuert. Resiliente Menschen scheinen aber mit einer nahezu unerschrockenen Leichtigkeit durch diese schwierigen Situationen zu wandern. Beneidenswert. Damit Ihnen das auch gelingt, sollten Sie zunächst lernen, dass Krisen zwar unangenehm sind, keinesfalls aber diesen Schrecken verbreiten, mit dem Sie zu Beginn in Ihr Leben treten. Was eignet sich dazu besser als das Wissen, dass Krisen überstanden und auch gemeistert werden können?

Damit Ihnen das gelingt sollten Sie zunächst ein wenig Zeit einplanen. 15-20 Minuten wären ein sehr guter Ansatz. Nehmen Sie sich nun einen Zettel und einen Stift zur Hand und sorgen Sie für Ruhe um sich herum.

Nun beantworten Sie diese Fragen der Reihe nach:

- **Welche großen und kleinen Krisen und Konflikte haben Sie bereits in Ihrem Leben hinter sich bringen können?**
- **Sehen Sie sich durch die Augen Ihres besten Freundes oder Ihrer besten Freundin. Was würde Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin in der Krise sagen, wie Sie diese meistern? Wie würde laut Ihrer besten Freundin oder Ihres besten Freundes Ihr persönliches Geheimnis aussehen, dass Sie so souverän durch die Krise gelangt sind?**
- **Jede Krise bringt nicht nur unangenehme Gefühle mit sich. Nach der Krise kann man eine Menge Schlussfolgerungen und Erkenntnisse aus der Situation ziehen. Was hat die Krise Sie gelehrt? Was konnten Sie daraus mitnehmen, was Ihnen nun weiterhelfen kann?**
- **All die Krisen, die Sie bereits gemeistert haben, haben Sie auch etwas gelehrt, wie Sie bereits bei der vorangegangenen Frage gemerkt haben. Wie können Ihnen diese Erkenntnisse bei aktuellen oder zukünftigen Problemen weiterhelfen? Gibt es vielleicht Parallelen und können Sie aus den Erfahrungen der bereits erlebten Krisen profitieren?**

Je intensiver Sie diese Übung durchgehen, umso klarer werden die Erkenntnisse sein. Diese Übung eignet sich sehr gut dazu, sie von Zeit zu Zeit durchzuführen. Besonders hilfreich ist sie aber dann, wenn Sie gerade direkt in eine Krise hineinsteuern und sich unsicher sind. Gerade dann ist es nämlich wichtig, dass Sie sich daran erinnern, ähnliche Situationen bereits erfolgreich gemeistert zu haben. Sie sind also nicht unerfahren und hilflos. Eine wichtige Erkenntnis, um die eigene Resilienz zu stärken und auszubauen.

Diese Talente bringen Sie mit

Resiliente Menschen scheinen in jeglicher Ausnahmesituation ruhig und gelassen zu sein. Das ist auch kein Wunder, denn Sie wissen, dass Sie sich auf sich selbst verlassen können. Auf sich selbst verlassen können ist ein Schritt, der erlernt werden muss und der Zeit braucht. Doch jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt und so auch Ihre Reise, um sich auf sich selbst verlassen zu können.

Viele Wege führen nach Rom und so gibt es auch verschiedene Methoden, wie Ihnen das gelingen kann. Eine davon möchte ich Ihnen nun vorstellen. Für diese Übung benötigen Sie wieder einen Zettel, einen Stift sowie ein wenig Zeit und Ruhe. Beginnen Sie damit auf den Zettel drei Überschriften zu schreiben: beruflich, Freizeit und Hobbys und sozial. Nun füllen Sie unter den Überschriften die Listen aus. Schreiben Sie je 10 Dinge in die Liste, die Sie besonders gut können, in denen Sie sehr gute Fähigkeiten und Kompetenzen mitbringen. Wenn Sie diese Liste erstellt haben, dann nehmen Sie sich einen andersfarbigen Stift zur Hand und umkreisen oder unterstreichen Sie jene Fertigkeiten, Fähigkeiten und Eigenschaften, die Sie auch in Krisenzeiten zeigen können. Heften Sie diese Liste dann weg. Wenn Sie in der nächsten Krise sind, dann können Sie einen Blick darauf werfen.

Wozu soll die Übung gut sein? Sie soll Ihnen aufzeigen, dass Sie Ihr eigenes Licht unter den Scheffel stellen. Sie sind gar nicht so mittellos, wie Sie meinen zu sein. Nicht selten wirken Krisen nämlich einschüchternd groß – ebenso, als könne man ihnen gar nichts entgegensetzen. Doch wenn Sie dann einen Blick auf diese Liste werfen werden Sie schnell merken, dass diese festgehaltenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften nach wie vor in Ihnen sind. Sie können sich auf sie verlassen! Natürlich braucht es keine Krise, um diese von Ihnen niedergeschriebenen Punkte zu verinnerlichen. Sie können sehr gut im Alltag an Ihnen arbeiten. Überlegen Sie hierzu beispielsweise, wie häufig Sie am Tag einen der genannten Punkte an den Tag legen. Sie werden erstaunt das Ergebnis betrachten. Bewusstmachung ist hier nämlich das Zauberwort!

So sieht die Realität aus

In der heutigen schnelllebigen und perfektionistischen Welt ist es schwierig, die Realität von Erwartungen zu trennen. Dabei geht das Problem noch tiefer. Durch vermeintliche Erwartungshaltungen und zu hohe Ansprüche sind die meisten Probleme sogar selbst geschaffen. Das mag unangenehm klingen, entspricht aber der Realität. Besonders im beruflichen Alltag wird das deutlich. Immer schneller und höher hinaus soll es gehen. Dabei wird kein Halt vor Energiereserven und Ressourcen gemacht. Am Ende der Arbeit stellt man dann entsetzt fest, dass man auch mit einem Viertel Energieaufwand und Ressourcen zum Ziel gekommen wäre. Man hätte tatsächlich einen Gang hinunterschalten können und es langsamer und schonender angehen lassen.

Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die umgehend alles geben und später ausgelaugt und erschöpft vor dieser Erkenntnis stehen! Dabei sind es nicht einmal die Umstände Ihrer Umwelt, die Sie dazu bringen, sondern Sie allein. So haben Sie vielleicht sehr hohe Ansprüche an sich selbst, wollen die Aufgabe mit reinem Perfektionismus hinter sich bringen und das nach Möglichkeit gestern. Jetzt, wenn Sie diese Zeilen lesen, werden Sie wahrscheinlich mit dem Kopf schütteln und denken: „Was tut man sich doch für einen unnötigen Stress an!“

Bevor Sie also das nächste Mal übereifrig ins Gefecht stiefeln, sollten Sie unbedingt die Realität überprüfen. Wenn es sich um berufliche Angelegenheiten handelt, dann fragen Sie Ihren Chef doch einfach nach dessen Erwartungshaltungen bezüglich der Aufgabe. Ist es im privaten Bereich, dann sollten Sie auch hier unbedingt überprüfen, ob Sie sich so einen Druck aussetzen und das ganze Pulver verschießen müssen. Sie werden feststellen, dass oftmals das Gegenteil der Fall ist.

Diese Übung können Sie immer dann durchführen, wenn Ihnen eine stressige Situation ins Haus steht. Erinnern Sie sich dann daran, die Realität mit Ihrem Denken zu vergleichen und zu überprüfen. Gehen Sie die Sachen ruhiger an und trennen Sie sich von zu hohen Ansprüchen und Perfektionismus, der nur Energie und Ressourcen verschwendet. Resiliente Menschen können zum eigenen Schutz nämlich sehr gut damit haushalten.

Kreativ werden

Kreativität ist etwas, was man hat oder eben nicht – meinen Sie? Die meisten Menschen zählen sich nicht zu den kreativsten Menschen unter dem Himmel. Malen und Co könnte bei Ihnen in die Kategorie noch nicht entdeckte moderne Kunst gehören? Keine Sorge, Sie müssen mit dieser Übung nun keine Ausstellung machen. Doch tatsächlich lautet die Aufgabe, dass Sie regelmäßig kreative Zeiten einführen. Sie müssen nicht zwangsläufig malen, sie können ebenso gut Musik hören, ein gutes Buch lesen oder basteln. Zum Glück ist die kreative Welt vielseitig! Stellen Sie sich zudem folgende Fragen:

- **An welchen Orten sind Sie besonders kreativ? Beim Duschen oder Baden, beim Spazierengehen im Wald, in einer Unterhaltung mit Freunden und so weiter.**
- **Welche Hilfestellungen helfen Ihnen besonders gut beim Lösen von Problemen und Konflikten weiter? Malen, lesen, singen und so weiter.**
- **Gibt es Personen, von denen Sie inspiriert werden?**

Wozu soll diese Übung gut sein: Kreativität ist der Schlüssel, um auch einmal neben dem vorgegebenen Lösungsweg zu gehen und ganz neue Wege zu entdecken.

Zudem hilft die Kreativität dabei, dass Sie flexibel in Ihren Ansichten und demnach auch bei der Suche nach möglichen Lösungswegen sind.

Somit können Sie viel einfacher und leichter durch Probleme, Konflikte und Krisen gelangen, als unkreative Menschen.

Diese Kreativität ist es übrigens auch, die resiliente Menschen so ruhig wirken lassen. Denn wenn Lösungsweg A nicht funktioniert, dann kommt eben Lösungsweg B, C oder D in Frage.

Die Frage nach den Orten, an denen Sie kreativ sind, erklärt sich somit auch fast von selbst. Wenn Sie zum Beispiel besonders beim Duschen die besten Einfälle haben, dann gönnen Sie sich beim nächsten Problem, Konflikt oder in der nächsten Krise einfach eine ausgiebige Dusche und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf – egal, wie abstrakt der Lösungsweg auch aussehen mag. Auch Malen, Zeichnen, Basteln und Co kann Ihnen hierbei helfen.

Handeln statt warten

Menschen mit niedriger Resilienz neigen dazu, nicht zu handeln und stattdessen abzuwarten, was nicht bedeutet, dass ein überstürztes Handeln besser wäre. Doch die passive Haltung, die das Warten mit sich bringt, gibt nicht resilienten Menschen das Gefühl, in die Opferrolle zu schlüpfen und somit die Krisen, Probleme und Konflikte ertragen zu müssen, ohne dass man aktiv in das Geschehen eingreifen kann. Nun sollte man natürlich auch nicht unbesonnen in übertriebene Handlungswut abdriften. Tatsächlich geht es darum, einen goldenen Mittelweg zu finden. Wenn Sie noch keine Erfahrung damit gesammelt haben sollten Sie sich eine Art Handlungsplan erstellen. Denken Sie hierzu an Ihr letztes Problem zurück, in der Sie die wartende und passive Haltung eingenommen haben. Wenn Sie nun an die Situation denken, wann hätten Sie Ihrer Meinung nach das erste Mal handeln können? Notieren Sie sich den Zeitpunkt und schreiben Sie ebenfalls dazu, was Sie hätten machen können. So gehen Sie nun zukünftig vor. Fällt Ihnen hier ein Zusammenhang auf? Wahrscheinlich erkennen Sie, dass Sie schon sehr früh hätten handeln können.

Merken Sie sich also für die nächsten Vorkommnisse, dass Sie bereits früh in das Geschehen eingreifen können. Doch das ist noch längst nicht alles. Denken Sie noch mal zurück an die betreffende Situation. Wie hätten Sie Ihrer Meinung nach handeln können oder sollen, um aktiv auf das Geschehen einzuwirken und zudem auch schneller den Konflikt zu lösen? Halten Sie auch diese Erkenntnisse in Stichpunkten fest. Durch das Nacharbeiten bereits überstandener Schwierigkeiten wissen Sie nun, wie Sie zukünftig in turbulenten Zeiten handeln können. Sie haben durch das Aufarbeiten dieser nun eine Art Ratgeber oder Handlungsplan für ähnliche Situationen erstellt. Natürlich ist nicht jede Situation gleich, doch ein grobes Schema lässt sich von den bereits überwundenen Konflikten, Problemen und Krisen ableiten. So werden Sie zukünftig die Opferrolle verlassen und handlungsfähiger und somit auch resilienter werden.

Sie sind die Basis

Gehen wir einmal weg von all den Übungen, Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen sollen, resilienter zu werden. Natürlich sind diese Tipps, Tricks und Übungen allesamt hilfreich und gut, doch können Sie sich vielleicht denken, was wir bis hierhin noch gar nicht angesprochen haben?

Genau! Sie persönlich! Die besten Tipps und Tricks werden Sie nicht weiter voranbringen, wenn die Basis nicht stimmt. Die Basis, das sind Sie! Wie Sie bereits wissen bezieht sich die Resilienz bei Weitem nicht nur auf die psychische Widerstandskraft, sondern es ist das Komplettpaket -in diesem Fall Sie, mit Haut und Haaren, Seele und Gefühlen, was passen muss.

Diese Übung, die eigentlich mehr als eine Voraussetzung zu verstehen ist, sollte von Ihnen besonders gewissenhaft durchgeführt werden. Kümmern Sie sich gut um sich selbst, sowohl körperlich, geistig und emotional. Gönnen Sie sich in regelmäßigen Abständen Ruhe und Entspannung und gehen Sie ebenso Dingen nach, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Essen Sie ausgewogen, trinken Sie genügend und treiben Sie Sport.

Lassen Sie sich doch einfach einmal richtig verwöhnen und buchen Sie einen Termin zur Massage oder gehen Sie in die Sauna. Vielleicht ist aber auch das griechische Restaurant genau der Ort, der Ihnen kulinarische Freuden auftischen kann.

Sie sind nun einmal die Basis, um die es geht. Die beste Resilienz wird Ihnen nichts bringen, wenn Sie sich körperlich und geistig heruntergewirtschaftet haben. Daher ist die tägliche Aufgabe nun, dass Sie sich jeden Tag etwas Gutes tun und auf Ihre Ernährung und ausreichend Trinken achten. Machen Sie mindestens einmal pro Woche Sport und verwöhnen Sie sich in regelmäßigen Abständen mit einem guten Essen, einer Massage oder was auch immer Ihnen guttut.

Entscheidungen treffen

Entscheidungen zu treffen, das ist keine einfache Aufgabe. Nicht nur, weil man niemanden vor den Kopf stoßen will, sondern auch weil einige Entscheidungen wohl durchdacht sein wollen. Doch es gibt auch jene Entscheidungen, die schnell getroffen werden müssen, die eben dringlich sind.

Entscheidungen zu treffen ist in der Regel eine Aufgabe, die den meisten Menschen nicht liegt, bedeutet es doch auch Verantwortung zu übernehmen. Aber genau das machen resiliente Menschen nun einmal: Sie entscheiden bewusst und können Verantwortung übernehmen.

Nun ist es nicht nur mir bewusst sondern Ihnen auch, dass man diese neuen Verhaltensweisen nicht über Nacht ändern kann. Dafür sind Verhaltensmuster und Denkweisen zu sehr eingefahren. Trotzdem können Sie diese ändern. Um Ihnen eine Möglichkeit aufzuzeigen, wie Sie Schritt für Schritt lernen Entscheidungen zu treffen, brauchen Sie wieder ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Zeit. Schreiben Sie auf das Blatt alle Entscheidungen, die noch offen sind. Diese können beruflicher, privater oder finanzieller Natur sein. Wenn Sie alle offenen Entscheidungen notiert haben, dann ordnen Sie sie auf einem neuen Blatt nach der Relevanz.

Wichtige Entscheidungen kommen nach oben, die weniger wichtigen Entscheidungen schreiben Sie weiter nach unten. Nun kommt die eigentliche Aufgabe! Erledigen Sie jeden Tag eine Entscheidung. Wenn Ihnen diese Entscheidung leicht fiel, umso besser, doch hüten Sie sich davor, dem Übereifer zu verfallen. Denken Sie hierzu an die Aufgabe „So sieht die Realität aus“. Sie werden sehen, dass die Liste stetig kürzer wird und Sie immer mehr Entscheidungen bewusst treffen. Sollten neue offene Entscheidungen hinzukommen, dann ordnen Sie diese in die Liste mit ein.

Zeit für Veränderungen

Veränderungen an einem selbst sind uns oftmals nicht bewusst. Dabei verändert sich jeder und alles im Laufe der Zeit und das ist auch gut so! Stellen Sie sich einmal vor, es würde nichts vorangehen –die Entwicklung bleibt stehen. Das wäre schrecklich und furchtbar, denn dann wären Sie auch nicht in der Lage, für mehr Resilienz einzutreten. Nein, Veränderungen sind gut und sinnvoll, doch manchmal können Sie durchaus auch beängstigend sein. Dabei stellt man sich im Nachhinein nicht selten die Frage, ob diese Angst berechtigt war. Allerdings erst im Nachhinein – der Zug ist also abgefahren. Nur gut, dass Sie dafür zukünftig Einiges an Veränderungen wahrnehmen können. Veränderung, das muss nicht gleich bedeuten, dass aus Ihnen ein ganz neuer Mensch wird. Veränderungen können schon Kleinigkeiten sein. Wenn Sie zum Beispiel nur dunkelblaue Hemden im Schrank haben, dann versuchen Sie doch mal ein zart-rosa Hemd. Wenn Sie als Mann nur dunkle Krawatten anlegen, warum nutzen Sie nicht einfach einmal eine richtig bunte Krawatte?

Kleine Veränderungen können viel bewirken. Besonders in der Resilienz haben eben jene kleinen Veränderungen einen besonderen Stellenwert. Diese halten Sie flexibel und die Flexibilität ist es letzten Endes, die Ihnen die Möglichkeit gibt frei und unabhängig, vor allem aber spontan zu entscheiden und Dinge anzugehen. Es lohnt sich also, zu gegebener Zeit hier und da ein paar kleine Veränderungen vorzunehmen.

Hier möchte ich Ihnen noch ein paar Beispiele geben, wie Sie die Veränderungen angehen können:

- **Wenn Sie das Haus verlassen und zur Arbeit gehen, dann gehen Sie immer links die Straße herunter. Heute sollten Sie aber einfach einmal rechts die Straße hinuntergehen.**
- **Wenn Sie immer mit der Bahn zur Arbeit fahren, wählen Sie doch einfach mal das Rad oder den Bus,**
- **Wenn Sie gerne schwarz tragen, dann wählen Sie doch einfach einmal das bunte Tuch oder den bunten Schal!**
- **Wenn Sie eigentlich immer um 7.00 Uhr frühstücken, dann frühstücken Sie doch einmal um 5:30 Uhr.**

Wenn Sie diese kleinen Veränderungen dann und wann in Ihren Alltag integrieren, dann fühlen Sie doch mal in sich hinein, was diese kleinen Veränderungen bei Ihnen auslösen oder bewirken. Wie reagiert die Umwelt darauf und welche positiven und negativen Schlüsse können Sie daraus für sich ziehen und mitnehmen?

Zeit für sich selbst

In einer ähnlichen Art und Weise haben Sie diese Aufgabe bereits kennengelernt, nämlich in dem Kapitel „Sie sind die Basis“. Doch hier geht es dieses Mal um die Zeit. Sie ist das wertvollste Gut, welches wir Menschen besitzen. Einmal verstrichene Zeit kommt nicht mehr zurück und so beginnt die Uhr des Lebens eben schon mit der Geburt zu ticken. Alles ist endlich.

Was sich hier sehr drastisch anhört entspricht aber der Realität, schließlich konnte noch keiner in die Vergangenheit reisen. Die Zeit schreitet stetig voran und trotzdem behandeln wir sie stiefmütterlich, ebenso als hätten wir sie unbegrenzt zur Verfügung. Dabei ist das genaue Gegenteil der Fall. Damit Sie nicht eines Tages erwachen und bereuen, dass so viel Zeit für unwesentliche Dinge verschwendet wurde, sollten Sie sich bewusst Zeit nehmen. Diese Zeit sollten Sie nicht für irgendetwas oder irgendwen nutzen, sondern für sich!

In der heutigen Zeit hat man bekannter Weise für alles und jeden Zeit: Arbeit, Sport, gesunde Ernährung, Kino, Sauna und diese Liste ließe sich nun noch lange so weiterführen. Doch wenn Sie einmal ehrlich zu sich sind, wann haben Sie das letzte Mal Zeit für sich genutzt?

Nein, keine Sauna, keine Massage oder Ähnliches! Wann haben Sie bewusst Zeit in Ruhe und Stille mit sich selbst verbracht? Das ist schon lange her, wenn Sie es überhaupt einmal getan haben!

Diese Übung besteht aber genau daraus: Zeit mit sich selbst zu verbringen. Warum ist das für die Resilienz wichtig? In dieser Zeit, die Sie mit sich selbst verbringen, sollen Sie nicht nur herumsitzen und in die Gegend umhersehen, sondern ganz bewusst über Ihre Wünsche, Ziele und Ideen nachdenken. Wie könnten Sie Ihr Leben hierdurch verbessern und was müssen Sie machen, um diese Ziele, Wünsche und Träume zu erreichen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie alleine mit sich selbst sind, ohne eine ablenkende Aktivität? Resiliente Menschen können sich nicht nur auf sich selbst verlassen, sondern schenken sich selbst in regelmäßigen Abständen Zeit mit sich selbst. In dieser Zeit reflektieren sie sich, hören sich selbst zu und nehmen Wünsche, Träume und Ziele wahr.

Wie oft Sie diese Übung durchführen, das ist natürlich ganz Ihnen überlassen. Für gut erwiesen hat sich aber ein Rhythmus von mindestens einmal die Woche!

Quantität und Qualität

Eigentlich heißt es ja: Qualität statt Quantität. Doch hier möchte ich Ihnen weniger eine Aufgabe oder Übung an die Hand geben als vielmehr einen abschließenden Tipp. Natürlich ist die Qualität enorm wichtig, mit der Sie den Übungen und Aufgaben nachgehen. Doch die meisten Aufgaben eignen sich nicht dazu sie nur einmalig durchzuführen. Daher ist eine regelmäßige Wiederholung unausweichlich, eben Quantität. Warum? Um die Resilienz zu trainieren braucht es Zeit. Neue Gedankenstrukturen und Verhaltensmuster müssen verinnerlicht und eingeprägt werden. Das geschieht logischerweise nicht über Nacht. Wie Sie aber sicherlich längst wissen: Veränderungen können nur von Ihnen adaptiert werden, wenn Sie sie oft und regelmäßig durchführen, damit Sie auch von den Erfolgserlebnissen profitieren können.

Allerdings bringt es Sie ebenso wenig vorwärts wenn Sie die Aufgaben zwar regelmäßig durchführen, dafür aber nur halbherzig. Es ist ein bisschen wie beim Muskelaufbau im Fitnessstudio. Diese bauen sich auch nur dann auf, wenn Sie die Übungen gewissenhaft und regelmäßig durchführen. Ansonsten bleibt Ihnen ein bemuskelter und definierter Körper verwehrt. Und genauso verhält es sich auch mit der Resilienz. Von nichts kommt eben nichts. Durchaus können Sie manche Übungen parallel zueinander durchführen.

Andere Aufgaben kosten Ihre gesamte Konzentration. Daher empfiehlt es sich, dass Sie mit einer Aufgabe zunächst beginnen und dann darauf aufbauen. Wenn Sie diese Aufgabe oder Übung verinnerlicht haben nehmen Sie eine neue Übung oder Aufgabe dazu, die Sie ebenso regelmäßig in Ihren Alltag integrieren. Und da sind wir auch schon beim nächsten Thema, das Integrieren in das alltägliche Geschehen. Zugegeben, manche Übungen und Aufgaben sind nicht nebenbei und auch nicht binnen fünf Minuten erledigt. Das macht es in einem enggesteckten Tagesplan nicht einfach, die Aufgaben und Übungen zu meistern. Doch sollten Sie sich diese Zeit unbedingt nehmen, denn eine Zeitverschwendung ist der Aufbau der Resilienz auf keinen Fall. Ganz im Gegenteil, sie werden davon profitieren!

Zusammengefasst bedeutet das für Sie, dass

- **Sie die Aufgaben und Übungen regelmäßig durchführen**
- **Sie die Aufgaben und Übungen gewissenhaft durchführen und**
- **Sie sich die Zeit für diese Übungen nehmen, wenn Sie Ihre Resilienz erfolgreich aufbauen möchten.**

Wenn Sie diese Punkte berücksichtigen, dann sind Sie der Resilienz schon einen ganzen Schritt näher gekommen.

Abschließende Worte

Nun sind wir am Ende einer langen Reise angelangt. Sie haben viel über die Resilienz erfahren und viele Informationen hierzu erhalten. Das einst so komplexe Thema Resilienz konnte ich Ihnen doch hoffentlich näherbringen und verständlich erklären.

Doch möchte ich Sie aus diesem Buch nicht entlassen, ohne es nochmals zu reflektieren. Immerhin ist seit den von Ihnen gelesenen ersten Zeilen bis zu diesem Abschnitt eine Weile vergangen. Wenn Sie sich also zurückerinnern an die einleitenden Worte, so haben wir zunächst darüber gesprochen was es mit der Resilienz auf sich hat und was das Wort Resilienz überhaupt bedeutet. Nachdem Sie also wussten was alles zur Resilienz gehört, wenn Sie wollen einen ersten Überblick erhalten haben, sind wir auch direkt in das Thema eingestiegen. Es sollte um die sieben Säulen der Resilienz gehen, die streng genommen neun Säulen sein sollten. Können Sie sich an diese Säulen noch erinnern? Es waren der Optimismus, die Akzeptanz, die Lösungsorientierung, das Verlassen der Opferrolle, die übernommene Verantwortung, sowie die Netzwerke und die Zukunft. Eine Menge Informationen erwarteten Sie hier bereits. Es folgten drei weitere Begriffe, die in Zusammenhang mit der Resilienz fest verbunden sind: die Salutogenese, die emotionale Intelligenz und die Achtsamkeit. Ich möchte an dieser

Stelle nicht alle Details wiederholen und beschränke mich demnach auf die wesentlichen Punkte, zumal Sie sich sicher daran erinnern. Weiter ging es mit einem Thema, welches eine besondere Stellung eingenommen hat: Die Macht der Gedanken. Wie mächtig und einflussreich die Gedanken sein können, dass wissen Sie nun. Achten Sie also gut darauf, was Sie denken und wie Sie denken und bleiben Sie immer positiv, so wird Ihnen die Resilienz erheblich einfacher gelingen.

Der Ausflug in die Gedanken war sehr informativ und so allmählich haben wir die Bausteine der Resilienz abgeschlossen. Worüber wir bis zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht gesprochen haben waren die Formen der Resilienz. Dieses Buch beschäftigt sich nach wie vor mit der psychischen Resilienz, doch die soziale, körperliche und emotionale Resilienz bekommen trotzdem eine große Rolle zugewiesen. Bei Ihrem Vorhaben Ihre Resilienz aufzubauen, sollten Sie das nicht vergessen!

Nun hatten wir aber endgültig die Basics der Resilienz hinter uns gebracht. Eine Frage blieb allerdings offen: Warum die Resilienz so wichtig ist und wo sie eine Rolle spielt. Wir fokussierten uns auf den Alltag und wie Sie dem Stress die kalte Schulter zeigen können. Auch die Rückschläge wurden behandelt. Ein schwerer, aber wichtiger Teil war ebenfalls der Umgang mit Verlusten und Schicksalsschlägen. Wenngleich man diese niemanden wünscht so gehören sie leider zum Leben dazu. Etwas lockerer ging es dann wiederum beim Thema

Resilienz und Beruf zu. Sicherlich ein ernstes Thema, doch nicht so emotional wie die Verluste und die Schicksalsschläge.

Die Resilienz ist von großer Bedeutung und angeboren ist sie auch nicht. Das müsste doch eigentlich bedeuten, dass man schon im Kindesalter die Resilienz aufbauen und fördern kann! Genau damit beschäftigte sich das Kapitel „Resilienz bei Kindern“. Hier haben wir nicht nur allgemeine Informationen zum Thema Kinder und Resilienz angesehen, sondern auch wie die Forschung damit zusammenhängt, welche Bedingungen gegeben sein müssen und wodurch sich resiliente Kinder auszeichnen. Darüber hinaus habe ich Ihnen Tipps mit auf den Weg gegeben, wie Sie die Resilienz Ihres Kindes stärken können.

Wie haben Sie eigentlich bei dem Test abgeschnitten? Konnten Sie daraus wichtige Erkenntnisse und Schlüsse für sich ziehen? Dieser war nämlich Gegenstand des vorletzten Kapitels, gefolgt von den wahrscheinlich lang-ersehnten Übungen zur Resilienz.

Und jetzt sind wir hier, in den abschließenden Worten und die Zeit geht allmählich dem Lebewohl entgegen.

Wenn Ihnen dieses Buch geholfen hat würde ich mich sehr freuen, wenn Sie mir dies innerhalb einer Rezension mitteilen würden. Natürlich bin ich auf diesem Weg auch offen für Kritik, Lob und jenen Punkten, bei denen Sie sich mehr Informationen gewünscht hätten. Nur so kann ich mich bei meinen zukünftigen Projekten verbessern und noch mehr in Ihrem Interesse schreiben und Ihre Wünsche umsetzen.

Doch nun wird es allmählich Zeit einen Abschluss zu finden! Für Ihre Zukunft wünsche ich Ihnen natürlich alles nur erdenklich Gute und viel Erfolg beim Aufbauen Ihrer Resilienz. Wann immer Ihnen danach ist und Sie eine Hilfestellung benötigen können Sie in diesem Buch erneut nachschlagen und hoffentlich einen guten Ansatz für sich und Ihre Situation finden. Darüber hinaus würde ich mich sehr freuen, wenn wir uns in einem meiner anderen Bücher wiederlesen werden. Bis dahin möchte ich Ihnen nochmals alles Gute wünschen. Machen Sie es gut und bis zum nächsten Buch!

Quellen

<https://www.das-resilienz-programm.de/ratgeber/resilienzuebungen.html>

<https://resilienz.at/resilienz-test/>

<https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/fuehrung-und-leadership/10-tipps-fuer-ihre-taegliche-resilienzfoerderung/>

<https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfaktoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>

<https://www.zeitblueten.com/news/problem-loesung/>

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/verantwortung-uebernehmen/>

<https://www.resilienz-akademie.com/salutogenese/>

<https://www.managementkompetenzen.de/emotionale-intelligenz.html>

<https://dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeit-resilienz/>

<https://www.resilienz-akademie.com/mit-achtsamkeit-die-resilienz-staerken/>

<https://www.blueprints.de/selbstwert/resilienz-staerken.html>

<https://www.management-circle.de/blog/resilienz-im-alltag-trainieren-sie-ihre-widerstandsfahigkeit/>

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-bei-kindern/#:~:targetText=Emotionale%20Bindung%20als%20einer%20der,Leben%20lang%20st%C3%A4rken%20und%20trainieren.>

Haftungsausschluss

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Buchs erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.



ANNA-LENA KUEHL

Impressum:

© Anna-Lena Kuehl 2019

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung
des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt
oder verbreitet werden.

Covergestaltung: germancreative

Coverfoto: orlaimagen-125889010

Herausgeber:

Mike Taubald

Eisenberger Straße 90

07629 Hermsdorf