

Resilienz



Genia Loose
Systemische Beratung,
Paarberatung & Jobcoaching

<http://beratung-loose.de>
info@beratung-loose.de

„Fit durch Krise(n)“

Bedeutung Resilienz:

Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik/ Werkstoffkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffs sich erst verformen zu lassen, um dann in seine ursprüngliche Form zurückzufinden. In der Psychologie steht der Begriff für psychische Widerstandskraft. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände und Krisen immer wieder zu fangen und neu aufzurichten. Resilienz ist so etwas wie das Immunsystem der Seele.

Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz

Im Rahmen der Resilienzforschung konnten sogenannte Schutzfaktoren herausgearbeitet werden. Diese Schutzfaktoren sorgen dafür, dass die Risikofaktoren abgefedert werden und schützen so vor einer nachhaltigen Belastung und Überforderung. Diese Schutzfaktoren sind zu großen Teilen erlern- und trainierbar.

1. Akzeptanz

Ist die Fähigkeit vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden, sowie Situationen, die sich nicht ändern lassen anzunehmen.

Akzeptanz bedeutet die Existenz von (als negativ empfundenen) Gefühlen zu akzeptieren, ohne direkt nach ihnen zu handeln. Negative Gefühle und Gedanken, die eine Krise auslöst, werden nicht vermieden und bekämpft, sondern „einfach“ zugelassen und erlebt wie sie sind.

Akzeptanz bedeutet auch, dass wir uns nicht zurückziehen oder aufgeben. Vielmehr schafft sie den Freiraum, unser Denken und Handeln auf neue, positive Ziele auszurichten. Akzeptanz bedeutet nicht den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren. Die Kunst liegt darin zu erkennen wann, wie und wie lange es sinnvoll ist an einer Sache dran zu bleiben.

2. Zuversicht/ Optimismus

Ist die Fähigkeit den positiven Erfahrungen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen. Mit Optimismus ist nicht die rosa rote naive Brille gemeint. Optimismus ist eine positive Lebenseinstellung/ Grundhaltung. Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf das was gut läuft. In schwierigen Situationen vertrauen sie darauf, dass es besser wird.

3. Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit danach zu handeln. Selbstwirksame Menschen halten sich für fähig, Neues erfolgreich zu lernen, Einfluss zu nehmen und damit Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind davon überzeugt, dass sie ihre Erfolge selbst machen und diese wiederholbar sind.

4. Eigenverantwortung

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit, Verantwortung für eigene Entscheidungen zu übernehmen und die Konsequenzen zu tragen, anstatt den Schuldigen zu suchen. Das betrifft auch das eigene Wohlergehen – wer eigenverantwortlich handelt, sorgt für sich. Das heißt auch Verantwortung für das eigene Denken zu übernehmen. Denken ist ein

Prozess, in dem wir unsere eigene Wirklichkeit „bauen“. Hier entsteht die Aufgabe sich zu reflektieren, sich selbst „auf die Schliche kommen“, eigene Denkmuster zu bemerken und bewusst lenken, sich nicht immer alles zu glauben.

5. Netzwerkorientierung

Mit Netzwerkorientierung ist die Fähigkeit gemeint stärkende Beziehungen aufzubauen und zu halten. Gute Beziehungen sind eine der wertvollsten Ressourcen für innere Widerstandskraft. Ein gutes Umfeld zu pflegen, sowie vertrauensvolle und stärkende Beziehungen zu pflegen, hilft Krisen gut zu überstehen.

6. Lösungsorientierung

Lösungsorientierung ist die Kenntnis der eigenen Werte und die Fähigkeit, sich bei der Auswahl passender Lösungen daran zu orientieren und den Fokus auf das zu richten, was wirksam ist. Lösungsorientiertes Denken und Handeln richtet sich auf die Suche nach gut funktionierenden Strategien, anstatt auf die ewige Ergründung von Ursachen. Menschen mit Lösungsorientierung suchen Chancen und Alternativen und probieren immer wieder neue Dinge aus, wenn etwas nicht klappt.

7. Zukunftsorientierung

Zukunftsorientierung ist die Fähigkeit sich geeignete Ziele zu setzen, die motivieren aber nicht überfordern.

Einen möglichen **8. Baustein** vermutet die Forschung in der **Erholung/ Entspannung**. Es ist also nötig und wichtig, sich genug Pausen und Ruhe vom Krisengeschehen zu gönnen.

Es lohnt sich an diesen Bausteinen zu arbeiten, bzw. sich bewusst zu machen welche der Bausteine schon gut ausgeprägt sind und nur „gepflegt“ werden müssen. Denn resiliente Menschen reagieren unempfindlicher auf Belastungen und handeln schneller in schwierigen Situationen und Lebensphasen. Sie übernehmen Verantwortung für sich, ihre Bedürfnisse und ihre Zukunft. Auch bei Rückschlägen bleiben sie am Ball. Dadurch können sie Krisen besser durchstehen und gehen sogar gestärkt daraus hervor.

Weiterführende Literatur:

„Resilienz erlernen: Trainieren und steigern Sie Ihre Resilienz im Alltag und Beruf. Das Buch für mehr Widerstandskraft und innere Stärke für jedes Alter.“ William Kaiser. 2020

„Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft – Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out.“ Christina Bernd. 2015

„Stärkenschatzkiste für Kinder- und Jugendliche.“ Falk Scholz. 2018

„Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Teil 1. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. Caby & Caby. 2017