



Resilienz, das Zauberwort....

Im folgenden Text der als Blog erschienen ist, geht es weniger um Selbstoptimierung als um die Fähigkeit in herausfordernden Situationen optimaler reagieren zu können. Und gerade hier bieten sich Fähigkeiten rund um Resilienz an. Nehmen Sie sich jetzt und immer wieder Zeit sich auf künftige, kleinere und grössere Herausforderungen vorzubereiten. Dabei müssen Sie nicht zum Guru werden, sondern lustvoll und kompetent auf Ihre Ressourcen zugreifen können.

Resilienz, was verbirgt sich dahinter, was wissen wir und was davon ist für uns von Nutzen?

Resilienz meint das Standhalten, die *gesunde innere Widerstandskraft* in Krisen und bezeichnet die Fähigkeit, auch Extremsituationen ohne Schaden durchzustehen. Manche Menschen scheinen eine Art unsichtbaren Schutz mit sich zu tragen: Vermeintliche Schicksalsschläge werfen sie nicht um, Stress perlt an ihnen ab. Wo andere mit Schwierigkeiten, gar einem Burnout reagieren, bleiben sie gesund.

Was wir heute wissen > Resilienz ist kein Schutzschild, sondern eine Form der inneren Aktivität. Dabei sind nicht die resilient, die besonders cool sind und sich nicht berühren lassen, sondern die, denen es gelingt, in allem Schwierigem auch ein Körnchen Konstruktives zu finden. Bei solchen Menschen kommt das neuronale Belohnungssystem ins Spiel und das spielt auch noch in stressigen und belastenden Situationen. Bei Ungewissheiten und Bedrohungen neigen sie dazu, dies als Teil eines natürlichen Prozesses zu betrachten und gehen eher von einem nutzbaren Verlauf der Dinge aus. Und...resiliente Menschen lassen sich vom Vertrauen leiten, dass sie selbst etwas *zum Guten* beitragen können. Sie konstruieren ihre Wirklichkeit und damit ist Resilienz lernbar.

Da es bei Resilienz um eine Bewertungsart dessen geht, was uns an Herausforderndem begegnet, kann man diese Art des Umgangs wieder neu lernen und damit für uns schädliche, weil nicht-konstruktive Assoziationen wieder verlernen.

Was können wir für die Resilienz tun und warum?

1. Selbstverständlich gibt es nicht.

Aufmerksam sein und sich bewusstwerden, welche Stärken und Ressourcen uns zur Bewältigung von Krisen zur Verfügung stehen ist zentral. Das gilt auch für vergangene Krisen.

Fragen > was unterstützte mich damals, was heute, was morgen?

Tun wir dies konsequent über einen längeren Zeitraum und in nicht zu grossen Schritten erhöhen wir unsere Selbstwirksamkeit.

Damit beleuchten wir also mal unsere oft so selbstverständlichen Kompetenzen und Fähigkeiten in Beruf, Beziehungen, aber auch im Freizeitbereich. Ob es unser Humor oder unsere Neugierde und Offenheit für Neues ist, es scheint für uns von Nutzen zu sein, also sollten wir es auch einsetzen. Bitten Sie aber auch Freunde, Kollegen und Partner um ein Feedback.



2. Überprüfen der Realität.

Krisen sind oft hausgemacht. Hohe Erwartungen an uns selbst und andere, bei immer weniger Ressourcen immer bessere Leistungen zu erbringen fordern uns und sind dabei nicht immer förderlich.

Fragen > ist es nicht ausreichend, mit weniger unserer Kapazitäten unsere immer noch hohe Qualität an Leistung zu erbringen? Könnte unsere Wahrnehmung der erschwerten Situation auch anders sein?

3. Perspektive ist eine Frage von Nähe und Distanz

Krisen beruhen oft auf alten Lösungsstrategien, die bisher funktioniert haben, es jetzt aufgrund einer neuen Konstellation aber nicht mehr tun und deshalb versagen.

Fragen > habe ich genügend Distanz zum Geschehen um es neu zu beurteilen? Habe ich genug Nähe zu mir um meine Bedürfnisse und die anderer zu sehen? Unser inneres Selbstvertrauen wächst, wenn es wieder Zeit und Raum erhält dies auch zu tun. Das heisst aber auch für sich Momente der Entspannung zu schaffen, denn gerade dies schafft einerseits Distanz und Raum und andererseits Nähe zum ganz eigenen. Ein Problem lösungsorientiert anzugehen heisst unsere Perspektive auf das Problem zu wechseln und damit neue Seiten zu entdecken, die förderlicher sein können.

4. Werte und Ziele

Wenn wir uns immer wieder einmal rechtzeitig die Zeit nehmen und uns die eigenen Werte und Ziele bewusstmachen, handeln wir in Krisenzeiten orientierter.

Fragen > welche Werte sind wichtig und warum? Welche Prioritäten ergeben sich? Und daraus, welche Ziele und warum?

5. Anstehende wichtige Entscheidungen sollen getroffen werden

Eigene Entscheidungen können nur bedingt von anderen abhängig gemacht werden. Warten wir zulange ab anstatt zu handeln, fördert das höchstens unsere Machtlosigkeit. Kleine Probleme werden immer größer, wir verlieren dadurch an Bewegungsfreiheit und Flexibilität.

Fragen > welche Entscheidungen, die anstehen sind warum wichtig und lassen sich damit nicht länger aufschieben? Von was mache ich sie warum abhängig?

6. Stärkende Beziehungen und Netzwerke

Nahe Freunde und stärkende Netzwerke und das Bewusstsein dafür müssen in einfachen wie schwierigen Zeiten gepflegt werden und sind ein wichtiger Schlüssel für Resilienz und Krisenkompetenz. Nutzen wir also dankbar Menschen und Institutionen die uns in potenziellen Notfällen Unterstützung bieten können.

Fragen > Wen können wir wann um Unterstützung bitten? Welche Netzwerke kann ich nutzen? Wo will ich, warum Netzwerke neu aufbauen?



7. Tägliche Stärkung der Resilienz

Warten wir nicht auf die großen Probleme. Der kleine Ärger am Telefon eignet sich ebenso, wie kleinere Konflikte am Arbeitsplatz der Sie unter Stress setzt. Beginnen wir also das tägliche Training daher nicht erst, wenn Sie vor einem großen und komplexen Problem stehen.

Übung an den kleinen Alltagskrisen bereiten vor und machen Sinn, wenn wir ihnen einen Sinn geben.

Fragen > ist meine Einschätzung einer bestimmten Situation kritisch betrachtet, auch noch zutreffend? Hätte ich auch anders reagieren können und warum? Was ärgert mich denn überhaupt? Erkenne ich Triggerpunkte bei mir?

In einem weiteren Text wird das Thema ***Sinn und Veränderung*** behandelt.

Viel Spass
Adrian Müller