STRESS AUSZEIT ACADEMY

Endlich weniger Stress!

Der praxisorientierte Online-Kurs mit Stefan Geisse

Resilienz

Widerstandskraft Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke

Manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände den Lebensmut, reagieren auf Krisen mit Zuversicht. Forscher nennen diesen Wesenszug Resilienz. Resilienz beschreibt die Stärke mit Krisensituationen fertig zu werden und leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ ab, das ins Deutsche übersetzt so viel wie „abprallen“ heißt. Auch in der Physik gibt es den Begriff der Resilienz, da beschreibt er eine elastische Substanz, die selbst nach starker Deformation von selbst wieder in den ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Im Leben jedes Menschen kommt es zu Situationen, in denen es so scheint, als würde die Welt sich von einem Moment auf den anderen aufhören zu drehen. Ursachen dafür können der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer Liebesbeziehung oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein.

Manche von uns ist diese seelische Widerstandskraft von klein auf gegeben, andere müssen sie sich erst aneignen. Resiliente Menschen gelten als fröhlich, ausgeglichen, kreativ und anpassungsfähig. Sie verfügen über einen starken Charakter und einen großen Freundeskreis. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät die eigene Resilienz zu steigern.

Was ist Resilienz?

Auf diese Frage gibt es zwei Antworten, eine einfache und eine komplizierte. Die einfache: Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor. Das ist jene Lesart, die man in Ratgebern findet oder auf Wochenendseminaren zur besseren Bewältigung von Krisen hört.

Doch Wissenschaftlern reicht diese einfache, etwas voreilige Deutung von Resilienz nicht aus. Ihre Antwort auf die Frage, was Resilienz sei, ist komplizierter, und auch noch nicht abgeschlossen: Hinter der Resilienz stecke keine geheimnisvolle Kraft, sondern ein komplexer psychischer Mechanismus aus vielen einzelnen Faktoren, von denen manche bekannt sind, andere noch nicht. Daher lautet eine vorsichtig anmutende Erklärung aus der Forschung: Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen.

Warum sind nicht alle Menschen gleichermaßen resilient?

Die innere Widerstandskraft ist sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Was dem einen Menschen wie eine erdrückende Belastung erscheinen mag – etwa ein Umzug in eine neue Stadt –, mag dem anderen gar keine Mühe bereiten, ja ihm sogar eine willkommene Herausforderung sein. Diese Unterschiede treten auch zutage, wenn die Bedingungen der Umgebung ähnlich sind (zumindest auf den ersten Blick).

Das erbrachte eine noch heute viel zitierte Langzeitstudie, die als Beginn der Resilienzforschung gilt. Die US-Psychologin Emmy Werner hatte über drei Jahrzehnte den Werdegang von rund 700 hawaiianischen Kindern des Jahrgangs 1955 erforscht. Etwa ein Drittel dieser Kinder wuchs in prekären Verhältnissen auf. Sie litten Hunger, wurden

vernachlässigt oder misshandelt. Und das prägte auch ihr Leben als Erwachsene. Sie tranken wie ihre Eltern viel Alkohol, waren verhaltensauffällig oder hatten die Schule abgebrochen. Aber eben nicht alle. Überraschenderweise schaffte es wiederum ein knappes Drittel der Kinder, ihren schlechten Start unbeschadet zu überstehen. Sie entwickelten sich zu angesehenen Mitgliedern ihrer Gemeinden, manche studierten. Emmy Werner nannte sie „verletzlich, aber unbesiegbar“ – mit einem Wort: resilient.

Mag das Leben stürmisch sein: Menschen mit hoher Resilienz bleiben standhaft. Es ist, als könnten äußere Widrigkeiten ihr Innerstes nicht berühren – denn sie kennen ihre eigene Kraft

Doch was war der Grund dafür? Wieso gelang diesen Kindern, was anderen versagt blieb? Emmy Werners Erkenntnis aus der Studie: Es gab zumindest einen Menschen in ihrem Leben, der stets zu ihnen hielt. Ein Verwandter, eine Lehrerin, ein Bruder oder eine Schwester stand ihnen zur Seite, förderte sie, ließ sie spüren, dass sie etwas wert waren. Weitere Studien bestätigten dieses Fazit. Mittlerweile gelten eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein tragfähiges soziales Netz im späteren Leben als zentraler Faktor für psychische Widerstandsfähigkeit. Und heute beschäftigen sich Wissenschaftler weltweit damit, noch besser zu verstehen, wovon es darüber hinaus abhängt, dass manche eine besonders robuste Psyche ausbilden.

Kann die psychische Widerstandskraft auch erblich bedingt sein?

Viele Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern erst im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Allerdings entsteht sie durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren – und darunter sind einige, die angeboren sind. Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch, Mitbegründer des Deutschen Resilienz-Zentrums in Mainz, zählt vor allem drei erbliche Faktoren auf:

Intelligenz: Sie hilft, kreative Wege aus Krisen zu finden

Optimismus: Der schafft Vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird

Extraversion: Diese Eigenschaft erleichtert es einem, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.

Aber um mehr darüber herauszufinden, welche Gene bei der Entwicklung von Resilienz eine Rolle spielen und was im Gehirn vor sich geht, wenn das Leben anders verläuft als erhofft, sind Langzeitstudien erforderlich. Am Mainzer Forschungsinstitut untersuchen Raffael Kalisch und seine Kollegen derzeit junge Menschen, die sich an einem besonderen Wendepunkt in ihrem Leben befinden: dem Wechsel von der Schulzeit zu Ausbildung und Beruf. Die Probanden sollen mehrere Jahre wissenschaftlich begleitet werden. Wie sehr Resilienz doch möglicherweise auch von den Genen beeinflusst wird, könnte sich also in naher Zukunft klären.

Was genau macht einen resilienten Menschen aus?

Seelisch robuste Menschen, so unterschiedlich sie auch sein mögen, haben etwas gemein, wie die folgenden Beispiele zeigen: Die Österreicherin Natascha Kampusch überlebte jahrelanges Gefangensein in einem Keller mit großer psychischer Stärke und führt heute ein selbstbestimmtes Leben als Buchautorin und Schmuckdesignerin. Samuel Koch verletzte sich in der TV-Sendung „Wetten, dass...?“ so schwer, dass er seither querschnittsgelähmt ist. Dennoch arbeitet er als Schauspieler und ist Ensemblemitglied des Nationaltheaters Mannheim. Die Lebenswege der beiden lassen sich nicht miteinander vergleichen. Aber etwas eint sie: Sie haben sich trotz schwerster Lebenskrisen ihre Handlungskraft bewahrt. Resilienzforscher bezeichnen dies als „Selbstwirksamkeitserwartung“ – als die Überzeugung eines Menschen, dass er sein Leben meistern kann, aus eigener Kraft. Wer über Selbstwirksamkeitserwartung verfügt, sucht in einer Krise nicht nach Schuldigen, sondern nach einem Ausweg, im festen Vertrauen darauf, dass er gangbar ist. Solche Menschen erleben Krisen so schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht.

Welche psychischen Schutzfaktoren gibt es?

Das soziale Umfeld, das einen Menschen fördert und im Krisenfall unterstützt, spielt als ein Schutzfaktor eine wesentliche Rolle. Doch dazu gehört auch die Fähigkeit des Einzelnen, soziale Unterstützung anzunehmen – und sich trotz aller Hemmnisse weiterhin Ziele zu setzen und sie tatkräftig anzustreben. Resiliente Menschen neigen nicht zum „Katastrophisieren“, wie Psychologen es nennen. Sie malen sich nicht nach Kräften aus, was alles schiefgehen könnte, und ersparen sich dadurch unnötigen Stress.

Und das ist überaus wirksam. Denn starker Stress belastet die Psyche und den gesamten Organismus enorm, vor allem wenn er chronisch wird. Er kann zu Angststörungen führen, zu Depressionen oder Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Im Grunde ist Resilienz die gelungene Abwehr einer drohenden Stresserkrankung. Das heißt aber auch, dass sie sich erst nach einer Krise zeigt. Ohne den Härtetest einer Stressbelastung bleibt Resilienz gewissermaßen unsichtbar. Und deshalb halten manche Wissenschaftler es auch für Unfug, wenn Ratgeberautoren die Resilienz ihrer Leser anhand von Fragebögen bestimmen wollen. Es ist, als wollte man testen, wie gut ein Mensch schwimmen kann, ohne dass er im Wasser ist.

Die Resilienzfaktoren – für mehr Wohlbefinden im Leben

Es gibt mehrere Faktoren, die unsere Resilienz, sprich unsere innere Widerstandskraft gegenüber Stress stärken können. Die sogenannten Resilienzfaktoren, welche manchmal auch als Säulen der Resilienz oder protektive Faktoren beschrieben werden. Doch was sind die Resilienzfaktoren und welche sind das und gibt es „die sieben Säulen“? Warum es nicht die „die sieben Säulen“ der Resilienz gibt… Wenn man die eigene Lieblingssuchmaschine mit den Suchbegriffen sieben Säulen der Resilienz bedient, dann findet man fast hundert verschiedene Begrifflichkeiten. Diese Menge Säulen der Resilienz sind unterschiedlich von der Benennung, lassen sich aber auf jeweils einen bestimmten Resilienzfaktor verdichten.

Über Resilienz und Resilienzfaktoren

Es gibt Menschen, die auch unter schlimmen Lebensumständen ein erfolgreiches und glückliches Leben führen, und die unbeschadet aus Krisen hervorgehen. Und es gibt Menschen, die das eben nicht tun. Wie kommt es zu diesem Unterschied? Ist das Glück einfach ungerecht verteilt? Nein, denn es gibt eine Fähigkeit, die uns von innen heraus stärkt. Die Resilienz! Resiliente Menschen können flexibel mit Stress umgehen und bewältigen Druck und Frust besser. Es ist also unsere innere Widerstandskraft. Doch was macht uns resilient und wie kann diese Kraft gefördert werden? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Resilienzforschung. Bereits in den 50ern ging die Psychologin Emmy Werner diesen Fragen auf den Grund. Sie begleitete auf der hawaiianischen Insel Kauai rund 700 Jungen und Mädchen über 40 Jahre lang. Dabei stellte sich heraus, dass ein Drittel der Kinder es schafften, trotz eines erhöhten Entwicklungsrisikos zu erfolgreichen und gesunden Erwachsenen heranzuwachsen. Diese Kinder hatten Resilienz. Sie stellte dabei drei Resilienzfaktoren für Kinder heraus:

eine feste Bezugsperson mit enger emotionaler Bindung.

Intelligenz und Temperament

Soziale Unterstützung

Doch Resilienz kommt nicht nur bei Kindern vor. Auch im Erwachsenenalter ist sie vorhanden und kann sogar gestärkt werden. Man kann Resilienz auch als „seelisches Immunsystem“ verstehen, das für die Herausforderungen im Beruf und Alltag stärkt. Resiliente Menschen schaffen es, auch in Stresssituationen Zugriff zu ihren Kompetenzen zu haben und stehen nach Krisen schnell wieder auf. Deshalb werden sie gerne auch als Stehauf-Männchen, bzw. Stehauf-Frauchen bezeichnet: Sie lassen sich nicht unterkriegen. In seinem neuesten Buch: „Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen“ definiert Prof. Raffael Kalisch Resilienz so: Resilienz ist die Aufrechterhaltung, bzw. schnelle Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach Widrigkeiten (Stressor-Exposition).

Individuelle Resilienz im Unternehmen

Diese Fähigkeit ist auch für Unternehmen von großem Vorteil. Die Resilienzfaktoren dienen resilienten Mitarbeitern als Werkzeukoffer. Dieser besteht aus folgenden Resilienz relevanten Aspekten:

Kontrolle über eigene Emotionen ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Mit ihm lassen sich resiliente Menschen auch unter Stress nicht von Gefühlen übermannen. Diese Fähigkeit der Selbststeuerung wird auch Statemanagement genannt und ist für die eigene Selbstwirksamkeit wichtig.

Resiliente Menschen sehen das Positive und haben einen realistischen Optimismus. So gehen sie nachsichtig mit anderen um und sind bei Einschätzungen dennoch nicht ‚blauäugig‘.

Wenn Menschen resilient sind, dann vertrauen sie auf ihre eigenen Stärken und führen nicht jeden Fehler auf die eigene Persönlichkeit zurück. Misserfolge und auch Erfolge werden realistischer eingeschätzt.

Resiliente Menschen gehen gelassener mit Veränderungen um. Sie akzeptieren schneller Gegebenheiten und erkennen ihre eigenen Handlungsspielräume.

Wenn Menschen resilienter sind, dann konzentrieren sie sich nicht nur auf Probleme, sondern suchen auch nach guten und realistischen Lösungsansätzen. Sie wertschätzen sowohl das Problem als auch den Weg zur Lösung.

Resiliente Menschen nehmen Hilfe an und lernen auch aus den Fehlern anderer. Sie vertrauen auf Unterstützung.

Wenn Menschen resilienter sind, dann übernehmen Sie Eigenverantwortung für ihr Handeln und sind kein Opfer ihrer Umstände.

Aus diesen Eigenschaften resultiert, dass die Mitarbeiter körperlich und seelisch gesünder sind. So sind resiliente Mitarbeiter leistungsfähiger und auch zufriedener am Arbeitsplatz.

Die Schutzfaktoren, bzw. protektiven Faktoren der Resilienz

In der Literatur über Resilienz ist sehr häufig die Rede von Schutzfaktoren, beziehungsweise Resilienzfaktoren. Dabei wird oft das Buch „The resilience factor“ zitiert, in dem es sieben solcher Faktoren gibt. Auch viele Trainer und Berater nehmen dieses Konzept auf und erweitern es, wodurch sich ein breites Band an Resilienzkonzepten ergibt. Dabei geht es um die Frage, wie am besten mit Stressoren (also Stressauslösern) umgegangen werden soll. Denn Stress entsteht durch die Bewertung eines Zustands. Ich beziehe mich hier auf 8 Resilienzfaktoren, die als Bewältigungsmuster in drei Bereiche aufgeteilt werden können:

Emotionale Stabilität: Akzeptanz, positive Emotionen, positive Selbstwahrnehmung

Kognitive Fähigkeiten: Selbstwirksamkeitserwartung, realistischer Optimismus, Kontrollüberzeugung, Kohärenzgefühl

Interaktionale Faktoren: Soziale Unterstützung, bzw. Empathie

Präventivwirkung der Schutzfaktoren

Resilienz bewirkt zwar, dass man besser und vor allem gesund aus Krisen emporsteigt – doch sie wirkt auch präventiv. Denn die Resilienzfaktoren verhelfen zu Bewältigungsstrategien, die auch in künftigen Krisensituationen helfen können. Resiliente Menschen vertrauen auf ihre Fähigkeiten und schätzen Situationen daher auch weniger gefährlich ein. Das hat weniger Stress und ein größeres Wohlbefinden zur Folge.

Schutzfaktoren beeinflussen sich gegenseitig

Die Resilienzfaktoren hängen miteinander zusammen und verstärken sich sogar gegenseitig. So kann die Überzeugung von sozialer Unterstützung positive Emotionen verstärken. Gerade da die Faktoren eng miteinander verknüpft sind, bringt die Stärkung eines einzelnen Faktors

noch keine starke Resilienz. Das liegt an den Eigenschaften der Resilienz. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fasst folgende Besonderheiten für die Resilienz zusammen: Resilienz ist…

dynamisch: Die Entwicklung und Stärkung von Resilienz ist ein Prozess im Zusammenspiel mit der Umwelt.

variabel: Der Mensch verändert sich im Laufe der Lebensphasen, somit kann sich auch die Resilienz ändern.

situationsspezifisch: Dabei ist es weniger wichtig, in was für einer Situation der Mensch sich befindet, sondern wie er diese bewertet. Die Stärke der Resilienz hängt von der Bewertung ab.

multidimensional: Resilienz ist nicht eine feste Größe und allumfassend. Sie kann in einem Bereich größer sein, als in einem anderen.

Resilienz Training

Besonders in der Kindheit erlernen Menschen Fähigkeiten, die später die innere Widerstandskraft ausmacht. Dabei ist besonders die Bindung zu einer vertrauensvollen und ermutigenden Bezugsperson wichtig. Doch Resilienz ist nichts Festgeschriebenes, und so können wir sie auch als Erwachsene stärken. Im Resilienz Training werden oft Übungen, Techniken und Methoden aus der Positiven Psychologie, der Verhaltenspsychologie, der Hypnosystemik, systemischer Arbeit, Lösungsfokussierung und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) eingesetzt. So können die Resilienzfaktoren einzeln und im Zusammenhang zueinander gestärkt werden. Hier finden Sie unser Trainingsangebot.

Resilienzfaktor: Positive Emotionen. Der Fokus auf das Gute!

Resilienz bedeutet nicht, sich komplett vor schwierigen Situationen zu schützen. Denn auch resiliente Menschen erleben Krisen. Doch sie nehmen solche Extremsituationen anders wahr und bewerten sie anders: nämlich positiver! Wenn Menschen oft positive Emotionen, wie Freude oder Stolz verspüren, gelingt es ihnen besser auch in den kleinen alltäglichen Dingen des Lebens mehr Positives zu sehen. Die Zufriedenheit steigt und Außenstehende werden das wahrscheinlich als „glücklich“ bezeichnen. Die Kompetenz, auch bei Herausforderungen das Gute zu sehen, hilft letztendlich leichter mit ihnen umzugehen.

Resilienz schenkt Ihnen Orientierung im Leben, wenn sie ihren Kompass auf die guten Dinge ausrichten

Ganz nach dem Motto: „Always look on the bright side of life!“ – „Schau immer auf die Sonnenseite im Leben!“ Auch resiliente Menschen haben Emotionen, die manchmal als negativ beschrieben werden. Das ist auch gut, denn beispielsweise Trauer und Ärger sind Anzeichen dafür, dass ein Wert verloren ist oder verletzt wurde. Allerdings überwiegen bei resilienten Menschen positive, stärkende Gefühle – oder besser gesagt: Sie nehmen diese häufiger wahr. Dabei ist nicht die Intensität der Emotionen, sondern die Häufigkeit zentral.

Aufmerksamkeit auf Positives lenken

Häufig reagieren Menschen sehr schnell und intuitiv. Das liegt daran, dass wir viele Muster verinnerlichen und uns auf Erfahrungen stützen. So funktioniert das auch mit positiven und negativen Gedanken. Resiliente Menschen schaffen es, ihre Aufmerksamkeit öfter auf das Gute zu richten und verinnerlichen dann diese guten Gefühle. Ihnen fällt es sehr leicht, auch bei Stress und Problemen sich auf das Positive zu konzentrieren – einfach weil sie das gut geübt haben. Wichtig zu wissen ist: Erleben wird durch Aufmerksamkeitsfokussierung erzeugt. Das bedeutet, Menschen die mehr positive Informationen beachten, erleben auch häufiger positive Gefühle! Dieser Resilienzfaktor öffnet Sie für neue Erfahrungen und stärkt Sie im Umgang mit Stress.

Negative Gedanken durch positive ersetzen

Probleme haben die Eigenschaft viel Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Wir versuchen unser Problem zu verstehen und hinterfragen uns selbst. Dabei bewerten wir die Wirklichkeit, und das mit dem Blick aufs Negative. Kein Wunder also, dass negative Gefühle uns noch mehr runterziehen. Allerdings sind diese Gefühle und Gedanken weder die Realität, noch unveränderbar. Denn das ist ein Produkt des Gehirns. Und das Schöne ist, solche negativen Gedankenspiralen lassen sich mit diesem Resilienzfaktoren durchbrechen. Wenn solche negativen Gedanken und Gefühle um die Ecke kommen, gibt es eine gute Möglichkeit mit ihnen umzugehen. Begrüßen Sie die Gedanken. Wenn Sie versuchen die Gedanken zu unterdrücken, bleiben sie im Unterbewusstsein und können weiterhin belastend sein. Fragen Sie sich stattdessen: Wofür war dieser Gedanke in der Situation jetzt nützlich? Es hilft auch wenn Sie sich bewusst machen, dass der Gedanke oder das Gefühl gerade nur eine Projektion Ihres Gehirns ist.

Resilienzfaktor: Optimismus. Positiver Blick in die Zukunft!

Das Glas ist halb voll, oder halb leer. Oft wird so zwischen Optimisten und Pessimisten unterschieden. Dabei liegt der eigentliche Unterschied bei der Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft. Pessimisten erwarten oft negative Ergebnisse. Da sie sich besonders darauf konzentrieren, erleben sie diese auch häufiger.

Schauen Sie nach vorne und richten Sie Ihren Blick in Richtung der Zukunft

Optimisten erwarten positive Ergebnisse und vertrauen dabei auf ihre eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Wird die Erwartungshaltung erfüllt, bestärkt sie das. Und so ist es bei resilienten Menschen: Sie erwarten mehr positive als negative Erfahrungen. Diese Haltung unterstützt bei Stress und in Krisen, da sie auf ihre Fähigkeiten bei der Bewältigungsstrategie vertrauen.

Optimismus ist eine grundlegende Haltung

Der Resilienzfaktor Optimismus ist eine Lebenseinstellung. So werden Chancen wahrgenommen und Vertrauen auf die positiven Resultate gelegt. Diese Haltung bestärkt auch bei Belastungen dazu, weiterzumachen und standzuhalten. Außerdem gehört zu dieser Einstellung die Fähigkeit, Situationen und Folgen richtig einzuschätzen. Ein gesunder Optimismus ist also ein realistischer Optimismus. Dieser Resilienzfaktor hilft, dass Menschen einen positiven Blick in die Zukunft haben. Und auch hier kommt es wieder auf die Wahrnehmung an. Dazu ein kleines Beispiel: Ein Mitarbeiter hat eine wichtige anstehende Präsentation. Im Vorhinein beschäftigt ihn vor allem der Gedanke: „Ich darf keine Fehler machen!“ Die Aufmerksamkeit liegt also bei der Vermeidung von etwas. Allerdings blendet unser Gehirn bei negativ formulierten Zielen Wörter wie „keine“ oder „nicht“ einfach aus. Das was hängen bleibt ist „Fehler machen“. Der Mitarbeiter redet sich also genau das ein, was er eigentlich vermeiden will. Resiliente Menschen machen sich diesen Druck selbst nicht. Beispielsweise würden sie sich an Situationen erinnern, in denen niemandem Aufgefallen ist, dass ein Fehler unterlaufen war und die Präsentation trotzdem ein Erfolg wurde. Außerdem bringt ihre Lebenseinstellung die Gewissheit, dass Fehler passieren können, ja sogar absolut menschlich und damit authentisch sind. Sie richten ihren Blick auf das Positive in der Zukunft.

Optimistische Glaubenssätze verinnerlichen

Vor allem in der Kindheit entsteht ein Großteil der inneren Überzeugungen. Die Resilienz nimmt sehr oft ihre Anfänge in der Kindheit. Wer viel Vertrauen erhält und oft gelobt wird, entwickelt eine resiliente und auch eine optimistische Haltung. Doch bei wem das nicht der Fall ist, verinnerlicht eher Sätze wie „Ich bin zu dumm dafür“ oder „Ich kann das nicht“. Leider halten Menschen oft an diesen Überzeugungen fest, auch wenn das nicht stimmt. Diese Glaubenssätze sind die Grundlage für unser Handeln – Das bedeutet negative Überzeugungen von sich selbst können einen davon abhalten, Chancen zu ergreifen. Pessimisten suchen bei Problemen oft die Ursache bei sich selbst und senken ihren eigenen Selbstwert. Wohingegen Optimisten meist die Ursache von negativen Ereignissen in den äußeren Umständen (bspw. Pech oder Zufall) suchen und Erfolge eher sich und ihren Kompetenzen zuschreiben.

Optimismus aufbauen

Eine optimistische Lebensweise als Resilienzfaktor lässt sich trainieren. So können Sie beispielsweise auf den Umgang mit Miesepetern verzichten. Launen sind ansteckend und

leider auch die schlechten. Das liegt an einem Resonanzphänomen, das gut für Empathie ist, in dem Fall allerdings hinderlich. Trennen Sie bewusst zwischen ihrer eigenen Laune und dem Einfluss von außen. Oft wollen Menschen auch einfach mitteilen, wie schlecht es ihnen geht und verbreiten ungefragt ihre Beschwerden. Hinterfragen Sie, inwieweit ihnen der Umgang mit den Personen (und in der Situation) gut tut. Eine weitere Strategie kann der Spruch sein: „Fake it `til you make it!“ also „Tu so, bis du so bist“. Wenn dieser Satz über längere Zeit verinnerlicht wird, färbt die innere Haltung auf die äußere ab. Zum Beispiel kann der Satz lauten: „Tu einfach so, als ob du ein begnadeter Redner wärst“. Dies kann Vertrauen in sich selbst bestärken. Oder „Tu einfach so, als hättest du gute Laune“. Damit hängt zusammen, dass Außen auch Einfluss auf Innen haben kann. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass auch ein aufgesetztes Lächeln die Laune hebt.

Buchtipp: Optimismus. Warum manche weiter kommen als andere – Jens Weidner.

Für manche ist das Glas halb voll, für andere halb leer. Optimismus ist eine äußerst wirksame Kraft in unserem Leben. Der Bestsellerautor und Erfinder der „Peperoni-Strategie“, Jens Weidner, stellt in diesem Buch fünf verschiedene Formen des Optimismus heraus. Erstaunlicherweise ist nur eine davon wirklich fördernd für die Karriere. Weidner nennt es den „Best-of-Optimismus“.

Im Buch werden essentielle Fragen zu diesem Motor für persönlichen Erfolg beantwortet. Ist dieser Optimismus angeboren oder erlernbar? Was zeichnet ihn aus, und wie lässt er sich von anderen Formen des Optimismus abgrenzen? Der Autor zeigt Ihnen, wie Sie ein „Best-of-Optimist“ aus sich machen können und Ihr Leben erfolgreicher und zufriedener gestalten.

Resilienzfaktor: Positive Selbstwahrnehmung. Selbstannahme und -akzeptanz.

Es ist nicht ganz einfach, sich selbst anzunehmen wie man ist, und auch mit all seinen Schwächen und Fehlern zu akzeptieren. Wir sind uns selbst meist der größte Kritiker. Bei dem Begriff der positiven Selbstwahrnehmung wird oft auch von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstliebe gesprochen. Was all diese Umschreibungen gemeinsam haben ist, dass es sich um die eigene Bewertung der Persönlichkeit handelt. Dabei zeigt die Resilienzforschung, dass ein hoher Selbstwert allein kein Schutzfaktor ist – ein niedriger Selbstwert allerdings ein Risikofaktor sein kann. Also was ist nun der Resilienzfaktor der Selbsterwartung?

Werte erkennen und Strategieklarheit gewinnen

Unsere Werte sind die größte Antriebskraft. Die Fähigkeit die eigenen Werte und damit auch Motive, zu erkennen ist elementar um zu verstehen, wie wir in stressigen Situationen reagieren. So können resiliente Menschen für sich gut einschätzen, wann sie Hilfe von außen brauchen und welche Ziele sie vielleicht auch unter Druck setzen.

Nehmen Sie sich an und schenken Sie sich – wenn Sie möchten – eine wohlgemeinte Umarmung

Die Coachin Katharina Maerhlein fasst in ihrem Buch „Die Bambusstrategie“ zusammen, dass man in sich selbst nur dann Stärke und Unterstützung findet, wenn man die eigene Persönlichkeit und die eigenen Werte kennt. Mit dieser Gewissheit bleibt man stark auch in belastenden Situationen. Wir Menschen schöpfen unsere Motivation aus dem Sinn, den wir in unserem Handeln sehen. Die daraus folgende Lebensfreude und –energie hilft uns, unbeschadet durch Krisen zu gehen und wieder aufzustehen. Daher ist es für eine positive Selbstwahrnehmung wichtig, sich der eigenen Motivationen bewusst zu werden.

Sich selbst der beste Freund sein

Manche Menschen behandeln sich selbst viel schlechter als andere. Wie gehen Sie mit Ihren Freunden um? Respektvoll, verständnisvoll, höflich und hilfsbereit? Deren Fehler akzeptieren Sie wahrscheinlicher, als Ihre eigenen. Dabei sind Sie der einzige Mensch, der mit Ihnen wirklich zu 100% durch Dick und Dünn geht, Sie können ja auch nicht anders. Jeder sollte sich selbst wie einen besten Freund behandeln. Wir vergleichen uns oft mit anderen und schneiden dabei viel schlechter ab. Wir suchen uns dabei Eigenschaften heraus, die wir ausgerechnet nicht besitzen und uns wünschen. Dabei ist es nie das Gesamtbild, mit dem wir uns vergleichen. Wir kennen keinen Menschen so gut wie uns selbst, deshalb kennen wir auch viele Fehler derjenigen, mit denen wir uns vergleichen nicht. Uns fehlen schlichtweg die Informationen für einen umfassenden Vergleich, und so schätzen wir uns viel schlechter ein. Der Resilienzfaktor der positiven Selbstwahrnehmung macht unabhängig von der Anerkennung und den Einflüssen von außen. Wenn Sie sich selbst wie einen Freund behandeln, also sich loben, geduldig mit sich sind, und sich nicht kritisieren, stärken Sie ihre innere Kraft. Wer sich selbst akzeptiert, wird unter Stress nicht zu seinem eigenen Feind.

Buchtipp: Sei mit dir berfeundet. Durch Gelassenheit zu deiner wahren Natur finden – David Richo.

In seinem Buch „Sei mit dir befreundet“, zeigt David Richo auf, wie wertvoll es ist sein eigener bester Freund zu sein. Dabei soll es nicht darum gehen, das Ego ins Unermessliche zu steigern – sondern ein gesundes und auch sinnvolles Ego aufzubauen. Richo benennt verschiedene Übungen, mit denen sich eine gute Balance zwischen Egotismus und Selbstlosigkeit herstellen lässt. Ziel ist es, Extreme zu vermeiden und sich dabei effizienter, aber auch liebenswürdiger zu machen. Der Schlüssel für eine ausgeglichene Basis liegt darin, sein Ego nicht zu unterdrücken, da es verpönt ist egoistisch zu sein. Begegnen Sie Ihrem Ego wertschätzend und liebevoll. Daraus können Sie Wohlbefinden und auch Kraft schöpfen. Mit viel Enthusiasmus und Freude lassen sich die Beispiele aus Mythos und Religion nachverfolgen, ebenso wie die anschaulichen Übungen. Das Buch zeigt auf, dass die Freundschaft mit sich selbst unheimlich wertvoll ist. Somit wird die positive Wahrnehmung zu einem wichtigen Faktor unter den Resilienzfaktoren.

Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeitserwartung. Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen.

Mit diesem Resilienzfaktor sind die subjektiven Erwartungen an Kraft gemeint, Herausforderungen aus eigener Kraft zu meistern. Resiliente Menschen sind sich ihrer Selbstwirksamkeit bewusst. Das heißt, sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Kompetenzen und darauf, mit diesen Krisen zu bewältigen. Sie verstehen potentielle Stressauslöser eher als Aufgabe und sind somit offener für Veränderungen. Auch bei schwierigen Hindernissen zeigen sie größeres Durchhaltevermögen.

Selbstwirksamkeitserwartung steigern durch positive Lebenserfahrungen

Das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit steigt, wenn wir Erfolge unseren eigenen Fähigkeiten zuschreiben und andere dieses noch durch positives Feedback bekräftigen. Die Erfahrung von positiven Gefühlen steigert in diesem Zusammenhang die Selbstwirksamkeitserwartung. Lernerfahrungen spielen hier also eine zentrale Rolle. So können Führungskräfte diesen Resilienzfaktoren ihrer Mitarbeiter dadurch fördern, dass sie loben und Vertrauen in ihre Fähigkeiten zeigen.

Wer Herausforderungen und Krisen bewältigen möchte, sieht sich hin und wieder dazu gezwungen einen Sprung zu wagen

In einer Situation von Stress und Überforderung kann Panik und Angst entstehen. Durch einen Rückblick auf bisherige Leistungen und Erinnerungen an die eigenen Kompetenzen wächst das Selbstvertrauen und die Situation wirkt nicht mehr ganz so bedrohlich. So steigt die Erwartung, Anforderungen leichter zu bewältigen. Wenn Menschen wissen, welches Verhalten oder Handeln zum gewünschten Effekt führt, verhalten oder handeln sie danach. So ist es auch bei resilienten Menschen. Sie können besser für sich sorgen, da sie sich gut einschätzen können. Beispielsweise treiben sie Sport, um so ihren Stress abzubauen. Das hat auch noch den schönen Nebeneffekt, dass auch bei einem Motivationstief das Wissen vorhanden ist: „Danach wird es mir besser gehen“, und so antreibt.

Sich auch Herausforderungen einlassen

Sie stärken ihre Resilienzfaktoren, indem Sie sich regelmäßig neuen Herausforderungen stellen, diese angehen und letztendlich auch bewältigen. Verlassen Sie dabei auch Ihre Komfortzone, denn nur so lernen Sie für belastende Situationen.
Selbstwirksamkeitserwartungen hilft in Krisen, sich von den eigenen Gedanken nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und ihre Emotionen besser zu kontrollieren. Dabei kann auch ein Ortswechsel oder das Einnehmen einer anderen Position helfen. Sie können Ihre Gedanken flexibilisieren, indem Sie zwischen Ihnen als Person und Ihren Fähigkeiten trennen. Je mehr Herausforderungen sie Aufgrund einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung meistern, desto besser können Sie sich an diese in kritischen Situationen erinnern. Erzählen Sie sich doch einmal Ihre eigene „Heldengeschichte“! Was für Kompetenzen haben Ihnen dazu verholfen?

Resilienzfaktor: Kontrollüberzeugungen. Situationen selbst beeinflussen.

Bei diesem Resilienzfaktor geht es nicht um die tatsächliche Beeinflussbarkeit einer Situation, sondern um die subjektiv empfundenen Handlungsspielräume. Resiliente Menschen vertrauen durch ihre Selbstwirksamkeit darauf, auch in schwierigen Situationen selbst „am Steuer“ zu sitzen und ergeben sich nicht den Umständen. Kontrollüberzeugungen sorgen dafür, dass man seine Opferrolle verlässt und Zufriedenheit in der eigenen Ausgangslage schafft. Wer ein Gefühl von einem Maß an Kontrolle hat hält sich psychisch und physisch gesund – leidet also auch seltener an Burn-out.

Kontrollüberzeugung entwickeln

Wir entwickeln Kontrollgefühle, indem wir Verantwortung übernehmen. Dies zeigt sich besonders bei großen Entscheidungen wie beispielsweise beim Einschlagen eines neuen Karrierezweigs. Und auch in Situationen, in denen wir scheinbar keine Kontrolle (mehr) haben, können wir diesen Resilienzfaktor stärken. Dazu können wir die eingetretenen Widrigkeiten, die zum Verlust der Kontrolle geführt haben, überdenken.

Mit dem Glauben in die eigenen Möglichkeiten und die eigene Kraft, gelingen auch die unmöglichsten Dinge.

Es ist wichtig die eigenen Werte und Lebensziele zu kennen. Wer klar weiß, wozu er etwas tut, sorgt selbst für Motivation – und das auch unter belastenden Umständen. Unter den Resilienzfaktoren ist dies ein ganz zentraler Punkt. Allerdings gibt es auch Dinge, die sich nicht kontrollieren lassen. Resiliente Menschen verzweifeln nicht daran, sondern suchen auch in diesen Situationen Handlungsspielräume. Es gibt immer Möglichkeiten, und mit Resilienz fällt es einfacher, auch die kleinsten Spielräume zu erkennen.

Handlungsspielräume erkennen und wahrnehmen

Hierbei unterscheidet Katharina Maehrlein, zwei Bereiche voneinander:

Unveränderliche Rahmenbedingungen (Opferprinzip): Dieser Bereich lässt sich nicht beeinflussen, obwohl er Ihr Leben beeinflusst. Kontrolle ist hier nicht möglich. Wenn sie unverändert in diesem Bereich verharren, dann fallen Sie in die Oferrolle.

Veränderliche Handlungsspielräume (Gestalterprinzip): In diesem Bereich Können Sie Kontrolle ausüben, indem Sie:

Selbst handeln (direkte Kontrolle)

Handlungen veranlassen (indirekte Kontrolle)

Etwas bewusst unterlassen (direkte Kontrolle)

Manchmal hilft es sich in einer scheinbaren hilflosen Situation seine Handlungsspielräume deutlich zu machen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Lage und Ihre Rolle darin. Wo können Sie diese beiden Prinzipien voneinander unterscheiden? Wie könnten Sie ihren Spielraum ausdehnen?

Resilienzfaktor: Akzeptanz. Veränderungen als Teil des Lebens.

Es gibt Situationen, die sie aus eigener Kraft nicht ändern können. Zum Beispiel den Verlust eines nahestehenden Menschen. Manchmal ist es schwierig mit Veränderungen umzugehen, doch resiliente Menschen akzeptieren diese als Teil ihres Lebens. Sie konzentrieren sich auf die Dinge, die trotz der Veränderung beeinflussbar sind – Ihre Interpretation und ihre Reaktion auf eine auftretende Krise. Besonders in jungen Jahren begrüßen wir Veränderungen, denn sie bedeuten etwas Aufregendes und auch Lehrreiches. Hier wird Veränderung als Fortschritt betrachtet. Beispiele hierfür sind in die Schule kommen, den Führerschein machen oder eine Berufsausbildung beginnen. Je älter der Mensch wird, desto unangenehmer werden Veränderungen. Die bisher geschaffenen Routinen und Gewohnheiten geben Sicherheit. Krisen, die immer auch Veränderung bedeuten, führen zu einer ungewollten Umorientierung. Wenn eine solche Veränderung (zum Beispiel eine Kündigung) auftritt, läuft folgender Prozess ab:

Schock: Gefühle wie Orientierungslosigkeit und Fassungslosigkeit machen sich breit. Der Mensch verfällt in Erstarren.

Verleugnung / sich wehren: Das ist die Hoffnung, die alte Stabilität wieder herzustellen und alles Rückgängig zu machen.

Enttäuschung: Die Veränderung wird nun innerlich verarbeitet – durch Selbstvorwürfe und eine Herabsenkung des Selbstwertgefühls.

Trauerarbeit: Der Mensch trauert um den Verlust der alten Realität und nimmt Abschied von den Idealvorstellungen oder lieb gewonnenen Personen. Nun gibt er dem Geschehen einen Sinn und kann sich neu orientieren.

Im letzten Schritt lässt sich erkennen, wozu der Resilienzfaktor Akzeptanz nützlich ist und wie er auf die Resilienzfaktoren einwirkt. Durch das Akzeptieren von Veränderungen sind wir eher bereit sie zu verarbeiten und einen neuen Weg einzuschlagen. Resiliente Menschen können akzeptieren, dass es nicht immer nur die eine Lösung gibt. Sie können sich somit sagen: „So ist das Leben nun einmal!“ – „C’est la vie!“

Aus vergangenen Veränderungen lernen

Um für künftige Veränderungen und Krisen gewappnet zu sein, hilft es aus alten Veränderungen zu lernen. Erinnern Sie sich dafür an eben solch eine Situation und stellen sich die Fragen:

Was kann ich aus meinen bisherigen Erfahrungen für sie Zukunft lernen?

Was möchte ich zukünftig akzeptieren, weil ich es nicht ändern kann?

Resilienzfaktor: Kohärenzgefühl. Anforderungen uneingeschränkt „Ja“ sagen.

Das Kohärenzgefühl trägt einen sehr wichtigen Teil zu unserer Gesundheit bei und ist damit wichtig für unser seelisches Immunsystem. So können resiliente Menschen in belastenden Situationen flexibel reagieren, um dann die passenden Ressourcen zu (re-)aktivieren. Dieser

Resilienzfaktor beschreibt das Gefühl von Stimmigkeit, sodass Herausforderungen mit einem gesunden und guten Gefühl angegangen werden.

Komponenten des Kohärenzgefühls

Die beschriebene Stimmigkeit ist Teil der Salutogenese (die Entstehung von Gesundheit). Das Konzept wurde von dem Mediziner Aaron Antonovsky in den 70ern entwickelt. Es beschreibt die Komponenten, die der Mensch für den Aufbau und erhalt der physischen und psychischen Gesundheit braucht. Diese Komponenten sind:

Verstehbarkeit: Die Fähigkeit Zusammenhänge im Leben zu verstehen.

Machbarkeit: Die Überzeugung, Dinge aus eigener Kraft zu bewältigen.

Sinnhaftigkeit: Der Glaube an einen Sinn des Handelns und Denkens.

Wenn diese drei Komponenten vorhanden sind, ergeben sie das Kohärenzgefühl, und erzeugen eine Stimmigkeit. Das gilt auch für Anforderungen im Leben.

Lösungsorientiert nach dem Ja zu schauen ist eine hilfreiche Überlegung.

Uneingeschränkt „Ja“ zu Anforderungen und Vorhaben sagen

Der Resilienzfaktor kann dazu beitragen, Anforderungen leichter anzugehen und sich so resilient den Veränderungen im Leben zu stellen. Denn resiliente Menschen sagen sich eher: „Ich verstehe, dass diese Veränderung notwendig/ gut ist“, statt sich dagegen zu wehren. Sie vertrauen auf ihre Ressourcen und können einschätzen, was ihnen fehlt um die Anforderung zu bewältigen. Wenn sie die Herausforderung nun für sinnvoll halten, können sie ohne Wenn und Aber „Ja“ zur Anforderung sagen. Das Gefühl von Stimmigkeit hält uns nicht nur gesund, sonders motiviert uns auch, über uns hinaus zu wachsen. Das Hinterfragen dieser drei Komponenten stärkt die eigene Resilienz. Hierzu können Sie sich folgende Frage stellen: Wie bewerten Sie die aktuellen Herausforderungen (privat oder beruflich) hinsichtlich der Verstehbarkeit, Machbarkeit und Sinnhaftigkeit? Manchmal kann auch der Blick von außen helfen, also fragen sie sich auch, wie andere Ihre Lage mit den drei Komponenten bewerten würden. Wenn Sie Ihr eigenes Kohärenzgefühl einschätzen, können Sie selbst auf Ihre Gesundheit achten. Außerdem können Sie Anforderungen so angehen, dass Sie sich wohl fühlen.

„Wer ein Wofür im Leben hat, findet sich mit jedem Wie zurecht“ Denn das ist es, was uns motiviert nach vorne zu gehen, weiterzumachen, unser Leben zu leben. Doch in der heutigen Zeit fühlen sich die Menschen immer getriebener und leerer – das Wofür fehlt. Die Leistungsgesellschaft beraubt uns unserer inneren Zentrierung und unserer Werte, wie es scheint. Doch diese innere Leere lässt sich nur mit einem Sinn wieder füllen. Auf der Suche nach dem Sinn Ihres Lebens begleitet sie der Autor Christoph Schick. Als ehemaliger Benediktinermönch und Leiter des von ihm gegründeten SinnZENTRUMs in Salzburg, hilft er Ihnen, eine Antwort auf die wichtigsten Lebensfragen zu finden. Dabei stützt er sich auf die von Viktor Frankl entwickelte Logotherapie. Außerdem werden existentielle Themen wie Werte, Sehnsucht und Veränderung aufgegriffen und mit der Sinnsuche verknüpft. Das Buch

stellt einen praktischen Ratgeber dar, der dem Leser hilft, seinen Dreh- und Angelpunkt des Lebens zu finden. Christoph Schick gründete das Institut für Logotherapie und Existenzanalyse und ist seit der Gründung des SinnZENTRUMs (2014) als Unternehmensberater und Coach tätig.

Resilienzfaktor: soziale Unterstützung. Die eigenen Netzwerke pflegen.

Gerade unter Stress sind wir für jede Erleichterung dankbar. Und die Soziale Unterstützung wirkt bei uns, wie ein Stresspuffer. Denn der Mensch ist ein soziales Wesen. Beziehungen haben nachweislich einen positiven Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit, daher ist es wichtig, unsere eigenen Netzwerke zu pflegen.

Qualität und Quantität von sozialen Interaktionen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterschied in Bezug auf die sozialen Beziehungen und Resilienz zwischen zwei Faktoren:

Quantität der Interaktionen: hierzu zählen die Anzahl der Freunde, Art der Beziehung und Häufigkeit der Kontakte.

Qualität der Interaktionen: Dazu gehören die emotionale Unterstützung, also Zuwendung, Verständnis oder Rückhalt. Und die praktische Unterstützung, wie Bereitstellung von finanziellen Mitteln oder Hinweise zur Problemlösung.

Die Wirkung von angenommener Unterstützung

Die Überzeugung, Unterstützung zu erhalten wenn man sie braucht, ist sehr stark. Interessanterweise hat sie eine größere Wirkung, als die tatsächliche Unterstützung. Denn wer überzeugt ist, Hilfe zu bekommen, ist resilient. Das Wissen, nicht allein in Krisen zu sein, stärkt in solch schweren Situationen und erhöht die innere Widerstandskraft – und das auch ohne die direkte Hilfe.

Freunde und ein gutes soziales Netzwerk sind ein kraftvoller Anker, der sie mit Halt im Leben und auch viel Energie belohnen wird

Studien zur Resilienz beweisen sogar, dass tatsächliche Unterstützung einen negativen Effekt haben kann. Das hängt mit der Erwartungshaltung zusammen. Wenn die Unterstützung weniger als erwartet oder absolut nicht hilfreich ausfällt, werden Erwartungshaltungen enttäuscht. Doch der Glaube an Hilfe, stärkt uns sehr.

Was Führungskräfte für Mitarbeiter tun können

Dieses Prinzip gilt auch für Unternehmen. Führungskräfte können die Resilienzfaktoren ihrer Mitarbeiter stärken, und damit auch ihre Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit sehr einfach erhöhen. Und dafür müssen sie gar keine sichtbare Unterstützung leisten. Beispielsweise können Probleme stillschweigend gelöst werden, ohne Aufruhr zu verursachen. Oder mit Rat zur Seite stehen, ohne dass dies mit einem stressauslösenden Ereignis verknüpft ist. Unsichtbare Unterstützung stärkt die Resilienzfaktoren.

Mit Empathie Netzwerke pflegen

Resiliente Menschen haben nicht nur ein größeres Netzwerk, sie pflegen auch mehr positive und wohltuende Beziehungen. Das liegt vor allem einer hohen Empathie Fähigkeit. Mit dieser können langfristige und stabile Beziehungen aufgebaut werden, die später als Unterstützung wahrgenommen werden. So ist es wichtig sich um seine Beziehungen zu kümmern, Kontakt zu kraftspendenden Menschen aufrecht zu erhalten und ebenfalls Hilfe anbieten. Denn wer anderen Unterstützung vermittelt, wird diese auch zurückbekommen.

Das emotionale Bankkonto

Um herauszufinden, wer ein kraftspendender Umgang für Sie ist, hilft es ein emotionales Bankkonto anzulegen. Stellen Sie sich vor, Beziehungen funktionieren wie ein Konto:

Einzahlungen sind beispielsweise Höflichkeit, Anerkennung, Vertrauen und gute Gefühle spenden.

Abhebungen sind dementsprechend Unhöflichkeit, Unzuverlässigkeit, Respektlosigkeit und Überreaktionen.

Resiliente Menschen pflegen mehr Beziehungen, die deutlich im Plus liegen. Sie entnehmen Kraft aus den Kontakten und entfernen sich von Menschen, die zu viel Kraft zehren.

Grenzen der Resilienz

Um noch einmal auf den Anfang zurück zu kommen: Resilienz ist ein Prozess. Es braucht Ausdauer und Zeit um das innere Immunsystem zu stärken. Die Resilienzfaktoren lassen sich mit einzelnen kleinen Übungen ausprägen und Resilienz Training verstärkt diesen Effekt. Leider bedeuten starke Resilienzfaktoren nicht, dass man keine Krisen mehr erlebt, oder in jeder Krise standhaft bleibt. Es werden immer schwere Zeiten kommen – denn das Leben ist unvorhersehbar. Doch Resilienz hilft, schnell aufzustehen, an sich selbst zu wachsen und für künftige Situationen zu lernen. Außerdem können einige Resilienzfaktoren in bestimmten Situationen hinderlich sein. Beispielsweise arbeiten besonders empathische Menschen oft in sozialen Berufen. Die Empathie kann allerdings zu Belastungen führen, wenn sie nicht mehr zwischen den eigenen Gefühlen und den der anderen unterscheiden. Oder eine hohe Lösungsorientierung schnelle und wichtige Entscheidungen behindern – besonders in Führungspositionen. Resilienz ist kein Garant vor überwältigenden Ereignissen geschützt zu sein. Und auch keine Garantie, in jeder Situation das „Richtige“ zu tun. Doch sie ist eine Kernfähigkeit von zufriedenen Menschen und stärkt uns für ein stressfreieres Leben. Daher lohnt es sich ein wenig Zeit in die eigenen Resilienzfaktoren zu investieren.