

MENTAL
HEALTH

02

RESILIENZ

„FALL DOWN SEVEN TIMES, STAND UP EIGHT.“

INHALTSVERZEICHNIS

01

Aktuelles

Eine Leistungsgesellschaft, die Resilienz fordert
Was ist Resilienz ?

02

Grundbaustein

Widerstandskraft entwickeln

03

Säulen der Resilienz

Akzeptanz	Netzwerkorientierung
Lösungsorientierung	Optimistische Zukunftsorientierung
Verantwortungs- übernahme	Selbstwirksamkeit
	Positive Selbstwahrnehmung

04

8 Schritte zu mehr Widerstandsfähigkeit

Werde Dir deiner Krisenkompetenz bewusst	Suche Hilfe und nimm sie an
Übe Akzeptanz und Gelassenheit	Gestalte Dein Leben selbst
Kenne Deine Stärken	Fokussiere Dich auf stärkende Beziehungen
Nimm Dir eine Auszeit	Übe Dich täglich in Resilienz

05

Affirmation

Für eine starke Resilienz



INTRODUKTION

DIE LEISTUNGSGESELLSCHAFT, DIE RESILIENZ FORDERT

Wir befinden uns in der sogenannten VUCA Welt (engl. Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), die für Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit steht. Die aktuelle Lebenswelt verändert sich rasant und diese Veränderungen sind unvorhersehbar. Die Anforderungen an Unternehmen und ihre Mitarbeiter sind widersprüchlicher denn je und stellen das persönliche Wertesystem auf die Probe. Wir müssen uns ständig an neue Situationen und Krisen anpassen und darauf achten, uns selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Manche Menschen scheinen einen unsichtbaren Schutzschild mit sich zu tragen: Schicksalsschläge werfen sie nicht um und Stress perlt an ihnen ab. Wo andere mit Depressionen, Sucht, Angsterkrankungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen reagieren, bleiben sie gesund, denn diese Menschen sind resilient. Viele wissenschaftliche Untersuchungen belegen den positiven Zusammenhang zwischen einer ausgeprägten Resilienz und psychischer Gesundheit. Wie aber kommt es dazu?

WAS IST RESILIENZ ?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und aus ihnen unbeschadet wieder hervor zu kommen. Bewältigt werden die Krisen mithilfe der eigenen persönlichen und sozialen Ressourcen, die im Laufe des Lebens erlernt wurden. Resiliente Menschen können flexibel in Krisen reagieren und erholen sich schneller von Schicksalsschlägen als andere. Damit ist nicht gemeint, dass resiliente Menschen keine Phase der Verzweiflung oder Leid durchmachen, jedoch können sie sich nach gewisser Zeit selbst aus dieser Phase befreien. Resilienz ist erlernbar!

DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

Das bekannteste Modell in der Resilienzforschung sind die „Sieben Säulen der Resilienz“. Darin sind sieben Fähigkeiten, bzw. Grundhaltungen enthalten, die eine resiliente Persönlichkeit ausmachen. Sie wirken als Schutzfaktoren für eine gute seelische und körperliche Widerstandskraft.

01 AKZEPTANZ

Um ein Problem oder eine Krise bewältigen zu können, muss ich zunächst erkennen und akzeptieren, dass ich mich in einer solchen Krise befinde. Es ist wahrlich schwer, etwas anzunehmen, dass mir wehtut oder ich als unfair empfinde, dennoch ist es der einzige Weg aus der Krise und dem Stresserleben heraus. Akzeptanz bedeutet, die gegenwärtige Situation, die daraus entstandenen Gefühle und auch Konsequenzen anzunehmen. Spreche deine Situation laut aus: „Ja, ich habe gerade eine Krise. Ich bin gerade gestresst und wütend. Das ist okay und ich nehme es an.“

02 LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungsorientierung ist das Gegenteil von der Problemfokussierung und meint damit, dass wir uns auf die Lösung und nicht das Problem konzentrieren. Der Fokus liegt also auf Wünschen, Zielen und Ressourcen, die uns helfen, das Problem zu lösen. Wenn wir eine Zielvorstellung für das Problem haben, dann können wir auch konkrete Handlungsoptionen entwickeln.

03 VERANTWORTUNGSÜBERNAHME

Resiliente Menschen geben anderen nicht die Schuld für ihre eigene Unzufriedenheit, sondern übernehmen selbst Verantwortung für die eigenen Gefühle, Gedanken und Reaktionen. Indem wir uns in Eigenverantwortung üben, können wir die Opferrolle verlassen und die Einstellung zu der Krise ändern.

04 NETZWERKORIENTIERUNG

Menschen sind soziale Wesen mit dem Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit, um glücklich und zufrieden zu leben. Daher steigt die Resilienz mit einem stabilen sozialen Netzwerk. Soziale Netzwerke bestehen aus der Familie, Freunden, Kollegen, Nachbarn oder auch Ärzten und Therapeuten.

05 OPTIMISTISCHE ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Ein positiver Blick auf die Zukunft hilft auch mit kurzfristigen Krisen umzugehen, da die Gewissheit besteht, dass es in naher Zukunft besser wird. Es besteht zu jeder Zeit die Wahlmöglichkeit eine Sache zu machen und eine andere auszuschließen. Wir sind dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert, sondern können unsere Zukunft aktiv gestalten.

06 SELBSTWIRKSAMKEIT

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung, dass wir selbst einen Einfluss auf unser Leben haben, ist die Selbstwirksamkeit. Wir erleben uns selbst als wirksam, wenn wir genügend Ressourcen im Umgang mit Stress haben und wir unsere Ziele erfüllen können. Resiliente Menschen glauben an die eigenen Kompetenzen und Stärken. Statt in die Opferrolle zu schlüpfen und zu jammern, werden sie lieber aktiv.

07 POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

Eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst ist bei resilienten Menschen höher. Sie sind sich ihrer Stärken, Motive und Werte bewusst und können diese gezielt einsetzen. Es geht um den eigenen Selbstwert, den man sich zuschreibt. Sei dir also selbst ein guter Freund und besinne dich auf deine positiven Eigenschaften.

TOUCH
TO

TIMES
PEO

DON'T

LAST



UUGH

OPLE

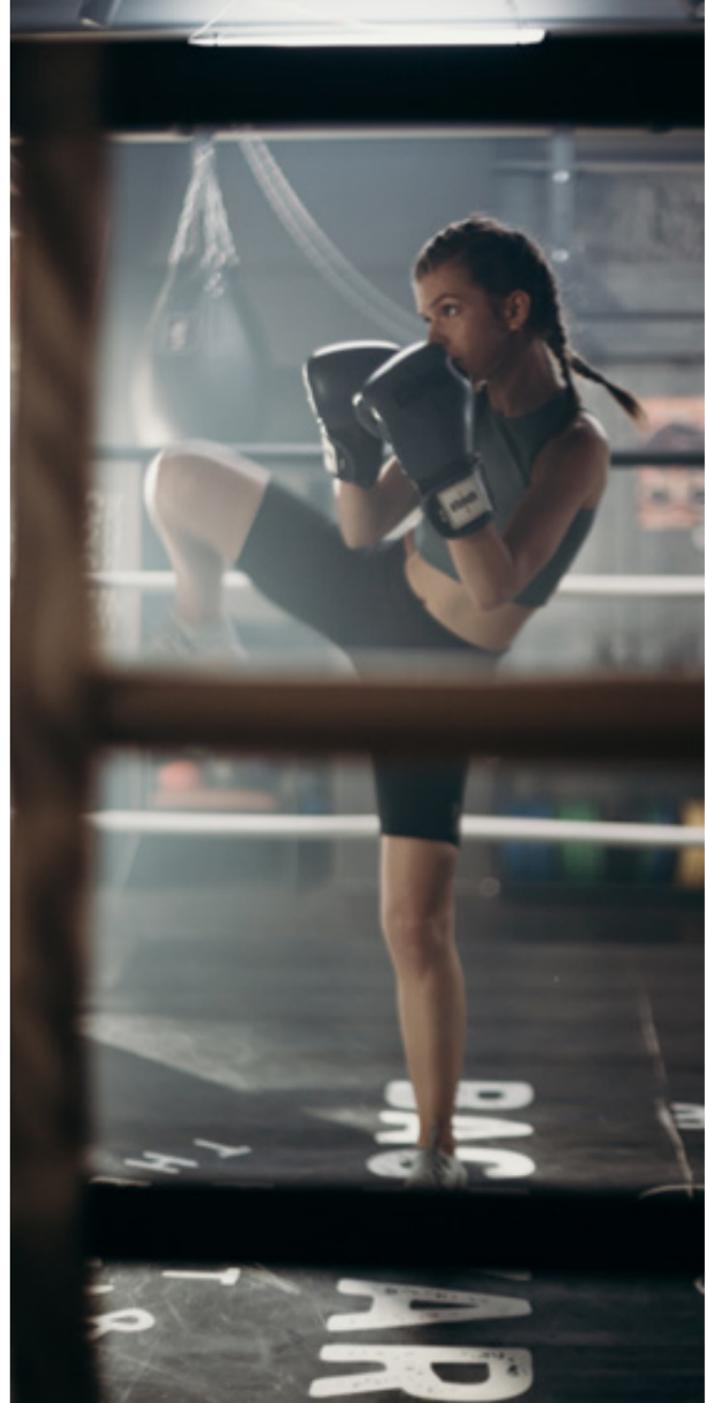
DO



01 | WERDE DIR DEINER KRISEN- KOMPETENZ BEWUSST

Nehme dir 15 Minuten Zeit, ein Blatt Papier mit Stift und beantworte die drei folgenden Fragen: Welche kleineren und vielleicht auch größeren Krisen hast du in deinem Leben bereits überstanden? Was hast du durch diese Krise gelernt, was du ohne sie heute nicht (so gut) könntest?

Wie kannst du diese Strategien auf die aktuelle Krisensituation übertragen und anwenden? Den Fokus auf das zu richten, was du bereits gemeistert hast hilft, dir über deine Krisenkompetenz bewusst zu werden.



02 | ÜBE AKZEPTANZ

Du kannst deine Resilienz bewusst im Alltag trainieren, indem du übst, in stressauslösenden Situationen anders als sonst zu reagieren. Es gibt immer wieder Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben, wie z.B. der Stau, die Schlange an der Supermarktkasse oder das schlechte Wetter im Urlaub.

Übe dich darin, Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst. Halte inne und frage dich: Kann ich in diesem Moment die Situation ändern? Wenn die Antwort Nein ist, dann nehme einen tiefen Atemzug und akzeptiere die Situation.



03 | KENNE DEINE STÄRKEN

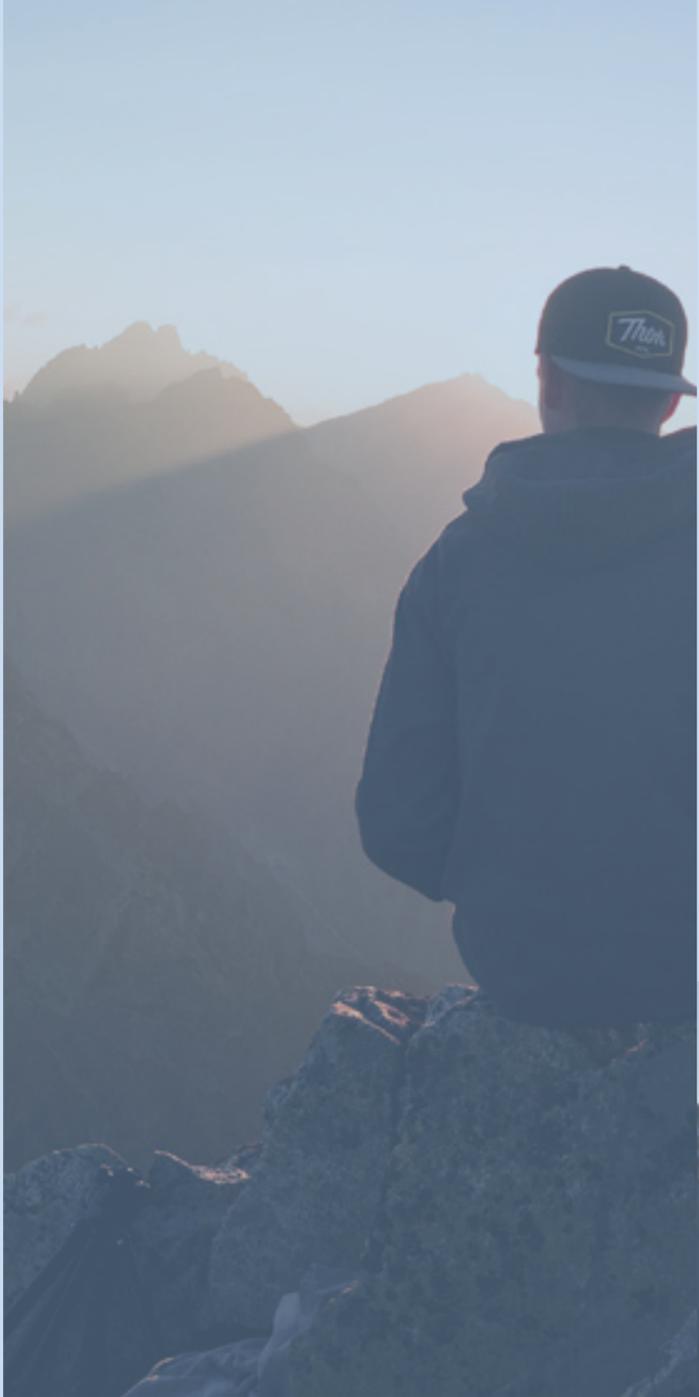
Wenn wir den Fokus auf unsere Stärken richten, entwickeln wir auch innere Stärke. Daher ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, welche Fähigkeiten und Talente du hast. Schreibe mindestens 5 Dinge auf, die du wirklich gut kannst. Dies kannst du für die jeweiligen Bereiche Beruf, Beziehung und Freizeit machen. Welche dieser Fähigkeiten helfen dir, wenn du in einer Krise bist?



04 | NIMM DIR EINE AUSZEIT

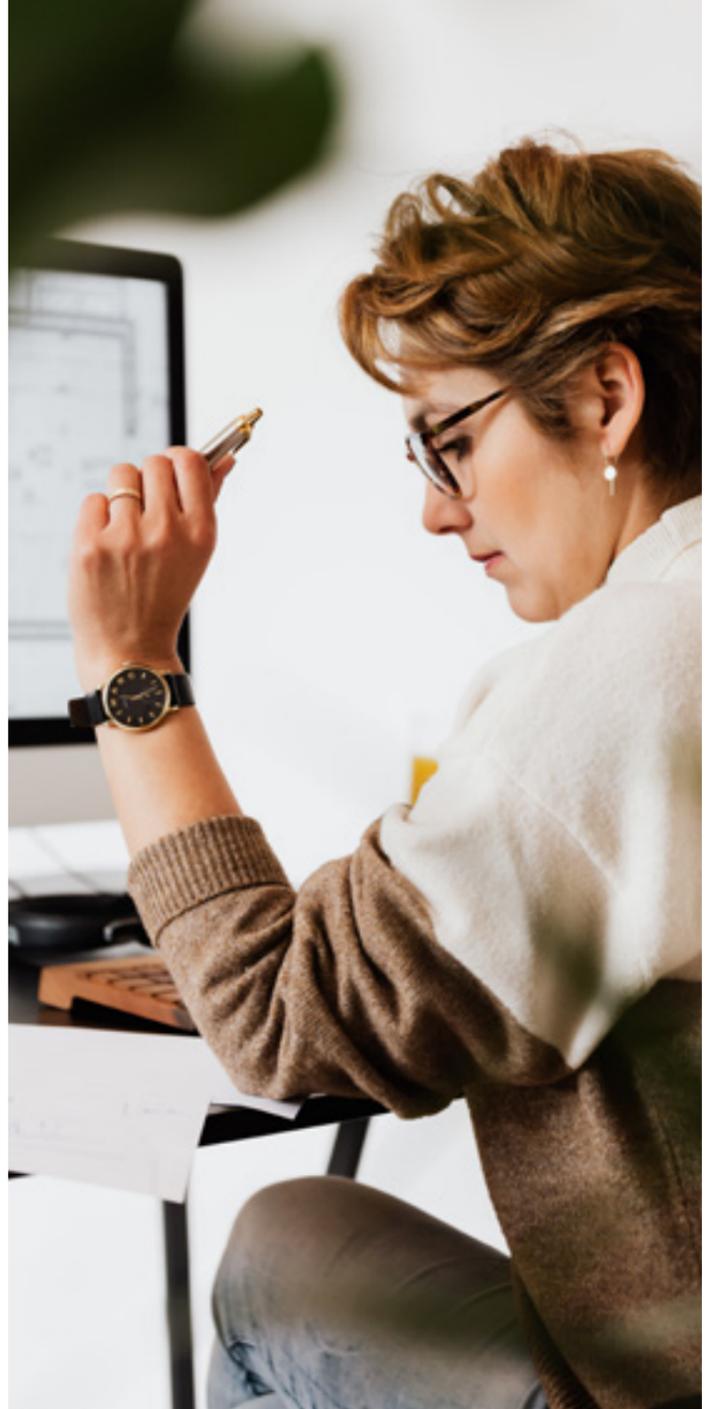
In Krisenzeiten erscheint oft alles zu viel und alte Lösungsstrategien bringen nicht den gewünschten Erfolg. Es ist dann sinnvoll, einen Schritt zurückzutreten und Abstand zu gewinnen. Abstand schaffen wir durch kleine Auszeiten, indem wir aus dem Geschehen heraustreten, vielleicht an einen anderen Ort fahren oder wir uns ein paar Stunden für uns nehmen“

In dieser Zeit kannst du Dinge machen, die dich entspannen und neue Energie tanken. Wer weiß, ob dabei sogar neue Ideen zur Bewältigung des Problems kommen.



05 | SUCHE HILFE UND NIMM SIE AN

„It’s okay not to be okay!“ und es ist erst recht okay, sich die entsprechende Unterstützung für eine Krise oder ein Problem zu suchen. Krisen sind Teil des Lebens und können nicht immer alleine bewältigt werden. Traue dich, dein Umfeld um Hilfe zu bitten und / oder die angebotene Hilfe auch anzunehmen. Versuche offen gegenüber den Veränderungsvorschlägen deiner Freunde oder Kollegen zu sein – sie meinen es gut! Du kannst auch die Möglichkeit in Betracht ziehen, dir professionelle Hilfe zu suchen in Form von Beratungsangeboten wie Therapie oder Coaching. Hier stehen dir ausgebildete Personen beiseite, die Experten für Krisen und viele weitere Themen sind.



06 | GESTALTE DEIN LEBEN SELBST

Unsere Resilienz stärken wir, indem wir uns selbst als wirksam erleben. Je mehr Verantwortung du also für dein Leben übernimmst und aktiv ins Handeln kommst, desto besser wirst du dich fühlen. Schreibe dir die Dinge auf, die noch anstehen (das können kleine Dinge sein, wie z.B. die Chaosschublade aufräumen oder das Ziel, glücklicher zu werden).

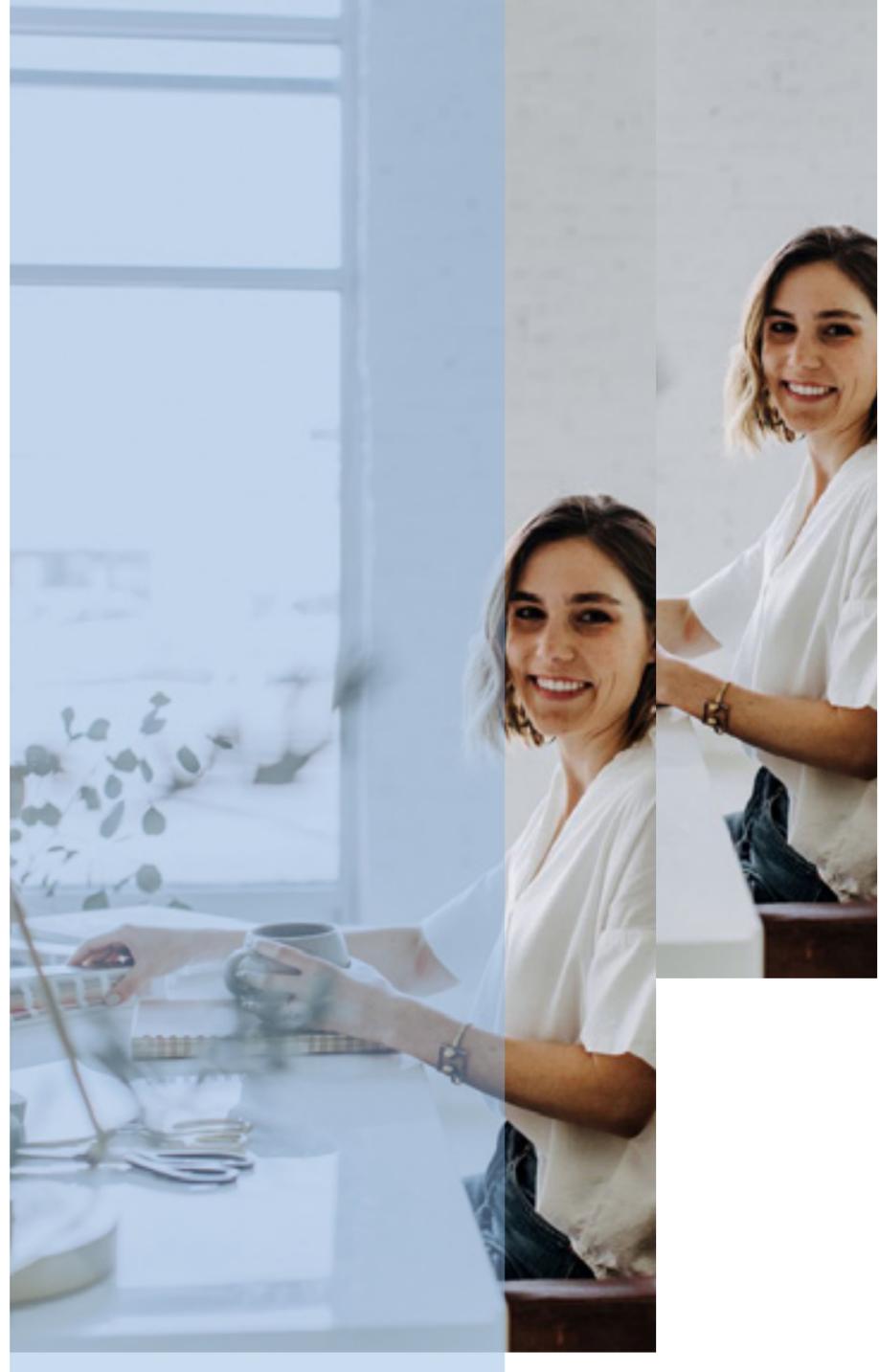
Überlege dir im nächsten Schritt, wie du diese Dinge in Angriff nehmen kannst. Vielleicht braucht es bei den kleinen Dingen nur ein wenig Überwindung und bei den größeren Dingen einen konkreten Plan, welche Schritte du wann umsetzen möchtest. Fange heute damit an und gestalte dein Leben selbst!



07 | FOKUSSIERE DICH AUF STÄRKENDE BEZIEHUNGEN

Familie, Freunde und gute Kollegen helfen uns oft über Krisenzeiten hinweg und stärken unsere Resilienz. Es gibt bestimmt Personen in deinem Umfeld, die dir Kraft und Energie schenken und vielleicht sogar welche, die kleine Energiefresser sind.

Mache dir bewusst, wer zu deinem stützenden Netzwerk gehört und tausche dich mit diesen Menschen aus. Wo möchtest du dein Netzwerk aufbauen und welche Menschen möchtest du anziehen? Mache eine Liste mit den Menschen, die dir wirklich helfen.



08 | ÜBE DICH IN RESILIENZ

Um die eigene Resilienz zu stärken, müssen wir nicht erst auf die großen Probleme und Krisen warten. Es fängt bei dir an und es fängt klein an: Der kleine Ärger im Stau oder ein Anruf von einem unfreundlichen Kunden sind genauso Lernsituationen wie kleinere Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie.

Wir können täglich üben, besser mit Stress umzugehen und Strategien umsetzen, um herauszufinden, was uns wirklich hilft. Und wenn dann die nächste Krise kommt, können wir ihr mit mehr Selbstvertrauen und Resilienz begegnen.

ÜBUNG: AFFIRMATIONEN FÜR EINE STARKE RESILIENZ

Affirmationen helfen uns, unseren Selbstwert positiv zu beeinflussen und die tausend negativen Gedanken besser zu steuern, indem sie das Unterbewusstsein ansprechen. Mit positiven Affirmationen können wir eine positive Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft entwickeln. Wir verstehen darunter einfache Sätze, die du dir jeden Tag sagst, damit sich neue Gedankenstrukturen aufbauen. Damit beeinflusst du auf Dauer dein Selbstbild und als Folge ebenso dein Handeln. Achte beim Formulieren deiner Affirmationen auf Folgendes:

01 WER MÖCHTEST DU SEIN

Überlege dir, wie du sein möchtest oder was du gut kannst. Welche Fähigkeit oder Charaktereigenschaft möchtest du in deinem Alltag stärken?



02 POSITIVITÄT

Beginne deine Affirmation mit „Ich bin...“. Die Affirmation sollte positiv formuliert sein ohne Negation. Achte also darauf keine Wörter wie „kein“ oder „nicht“ zu verwenden. Beispiel: Anstatt „Ich bin nicht schwach.“ lieber „Ich bin stark!“ sagen.

03 LAUT AUSSPRECHEN

Sprich die Affirmation laut aus und beobachte dich dabei: Fühlt es sich richtig an oder löst es einen Widerstand aus?

Du kannst daraufhin die Affirmation nochmal umformulieren mit: „Ich kann mir erlauben...“ oder „Ich darf...“

Wenn du deine persönlichen Affirmationen aufgeschrieben hast, ist es wichtig, dass du sie täglich so oft wie möglich nutzt. Du kannst dir auch Erinnerungsanker gestalten, indem du die Affirmationen auf Zetteln in deiner Wohnung verteilst und sie dadurch präsent werden. Probiere das für dich aus, was sich richtig anfühlt.

IMPRESSUM

© / Copyright: 2020
Alle Rechte an diesem E-Book
behält sich die Move UP GmbH vor.

Layout & Illustration: Farina Huzek
Autorin: Kimberley Pommer


Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH

