

In einer Welt, die sich ständig verändert, ist Resilienz der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Erfolg.

Es ist beeindruckend, wie die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an neue Herausforderungen anzupassen, nicht nur unsere psychische Gesundheit stärkt, sondern auch unsere Leistungsfähigkeit im Beruf verbessert. Die gute Nachricht? Resilienz kann trainiert werden! 💪

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch den Einsatz persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Der Begriff stammt vom lateinischen "resilire" ab, was "zurückspringen" oder "abprallen" bedeutet. In der Psychologie wird Resilienz als Prozess verstanden, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Es umfasst die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen, sich anzupassen und weiterzuentwickeln. Diese psychische Widerstandsfähigkeit ist nicht nur angeboren, sondern kann auch erlernt und gestärkt werden.

Durch praktische Übungen und eine bewusste Lebensführung können wir unsere innere Stärke aufbauen. Von der Förderung der Selbstwahrnehmung bis hin zum Aufbau eines unterstützenden Netzwerks – es gibt viele Wege, unsere Resilienz zu steigern.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die helfen können, die Resilienz zu steigern. Hier sind einige

Beispiele:

1. **Gedanken neu gestalten**:

Lerne, negative Gedankenmuster zu erkennen und sie in eine positivere, lösungsorientierte Denkweise umzuwandeln.

2. **Soziale Unterstützung**:

Baue ein unterstützendes soziales Netzwerk auf, das dir in schwierigen Zeiten zur Seite steht.

3. **Konzentriere dich auf das Kontrollierbare**:

Fokussiere dich auf Dinge, die du kontrollieren kannst, und entwickle effektive Strategien zur Problemlösung.

4. **Stress bewältigen**:

Nutze Techniken wie Atemübungen, Meditation oder Phantasie Reisen, um Stress zu reduzieren.

5. **Finde einen Sinn in jeder Situation**:

Versuche, in Herausforderungen eine Möglichkeit zum Wachstum zu sehen.

6. **Glaube an deine Fähigkeiten**:

Stärke dein Selbstvertrauen und deine Selbstwirksamkeit.

7. **Heiße Veränderungen willkommen**:

Sei offen für Veränderungen und passe dich flexibel an neue Situationen an.

8. ****Bleib optimistisch****:

Entwickle eine optimistische Grundhaltung, um besser mit Herausforderungen umzugehen.

9. ****Deine Selbstfürsorge ist wichtig****:

Integriere Selbstfürsorge in deinen Alltag, um dein Wohlbefinden zu fördern.

10. ****Entwickle Fähigkeiten zur Problemlösung****:

Trainiere deine Fähigkeit, Probleme effektiv zu lösen.

11. ****Lege Ziele fest****:

Setze klare Ziele und werde proaktiv, um deine Resilienz zu stärken.

12. ****Handeln****:

Werde aktiv und setze die notwendigen Schritte um, um deine Ziele zu erreichen.

Diese Übungen basieren auf aktuellen Forschungen und Studien und können in verschiedenen Formaten wie Videos, Artikeln oder Trainingsprogrammen gefunden werden.

Resilienz steigern

1.ÜBUNG ... zur Stärkung des Resilienzfaktors AKZEPTANZ:

"Akzeptieren heißt nicht resignieren!"

Schritt 1: Identifizieren Sie Situationen, die Sie ärgern, die Sie nicht akzeptieren wollen/ können.

Schätzen Sie ein, wie viel Energie es Sie kostet, sich mit diesen Dingen innerlich (emotional) auseinanderzusetzen.

Anschließend schätzen Sie ein, wie viel besser Sie sich fühlen könnten, wenn Sie sich um diese Dinge nicht kümmern, sprich wenn Sie solche Ereignisse nicht ärgern würden und Sie ganz gelassen damit umgehen könnten!

Nun haben Sie einen guten Überblick, wo Ihre „Baustellen“ liegen.

- Was ärgert mich? (Beschreiben Sie für sich die Situation / das Ärgernis so genau wie möglich)
- Wie viel Energie kostet mich das (tgl. in %)? Ihnen stehen insgesamt 100% Energie zur Verfügung, um zu funktionieren.
- Wie viel Energie raubt Ihnen das Ärgernis davon (täglich)?
- Wie viel besser würde ich mich fühlen, wenn das Ärgernis nicht existieren würde?

Skala 1-10 (1 = ein ganz klein wenig, 10 = unbeschreiblich besser)

Schritt 2: Wählen Sie eine der identifizierten emotionalen Situationen aus, in der Ihnen das Akzeptieren nicht so leichtfällt (aber keine von den Situationen, die Ihnen besonders schwerfallen!).

Z.B. Ihr Nachbar begrüßt Sie nicht zurück, obwohl Sie es jeden Tag erneut versuchen.

Das ärgert Sie, jeden Tag. Nun machen Sie es sich zur Aufgabe, dieses Phänomen zu akzeptieren, ohne sich darüber zu ärgern.

In Ihrem Kopf soll die Situation aus der Beobachtungsperspektive betrachtet werden, keine wertende Haltung (Er mag mich nicht!) sollte dafür aufgebracht werden.

Sie nehmen es wahr, es stört Sie aber nicht.

Suchen Sie nach einem geistigen Rahmen, in dem Sie Ihre Beobachtung einbauen können, z.B.: „Mein Nachbar ist eben ein unfreundlicher Mensch, davon gibt es einige auf der Welt, einer davon wohnt neben mir.“

Nehmen Sie dieses neue Framing und sehen Sie innerlich auf sich selbst und Ihre Gefühle.

Auf einer Skala von 1-10:

- Wie sehr betrifft es Sie jetzt noch emotional?
- Können Sie die Situation nun besser akzeptieren?
- Ja? Dann üben Sie diese innere Haltung weiter.

2. ÜBUNG ... zur Stärkung des Resilienzfaktors VERANTWORTUNGSÜBERNAHME:

"Eigene Widerstände wahrnehmen!"

Bei dieser Übung geht es darum, eigene Widerstände und Unlust gegenüber Forderungen an sich selbst wahrzunehmen und sich bewusst für oder gegen deren Erfüllung zu entscheiden.

Schritt 1: Suche nach Antreiber-Sätzen:

Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen.

Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei. Beispiel: „Ich muss jeden Tag früh aufstehen.“

Schritt 2: Einschätzung:

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze an und entscheiden Sie spontan:

Welche von Ihnen kommen und welche Sie vielleicht nur übernommen haben.

Fragen Sie sich:

- Was davon bin ich? Bin ich wirklich so?

Schritt 3: Selektion:

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze erneut an und entscheiden Sie bewusst:

- Welche wollen Sie behalten?
- Welche wollen Sie ablegen? Streichen Sie diese.

Schritt 4: Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing):

Nehmen Sie nun die Sätze, die sie behalten wollen, und wiederholen Sie diese laut, jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu / für...“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“

Schritt 5: Suche nach echten Motivatoren:

Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 4 formulierten Sätze mit „..., weil ich... (i.S.v., denn ich möchte...)“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit der Arbeit starten möchte.“

Lesen Sie diese Liste für die kommenden Wochen täglich 10 min laut für sich vor.

3. ÜBUNG ... zur Stärkung des Resilienzfaktors

LÖSUNGSORIENTIERUNG:

"Lieben Sie Ihre Probleme!"

Jedes Problem verursacht zunächst einmal einen inneren Widerstand.

Sie wollen das Problem nicht haben! Genau das verschärft aber das Problem.

Probleme, die als unangenehm eingestuft werden, werden häufig verdrängt oder aber so groß gemacht, dass sie nicht angegangen (sprich gelöst) werden.

Sofern man aber die Probleme als Aufgabe oder als „Lösung im Arbeitsmantel“ betrachtet, verlieren sie ihre Größe und sie gewinnen an Zuversicht und Stärke dazu.

Verstehen und schätzen Sie jedes Problem im Leben als Herausforderung und als eine Lernaufgabe. Trainieren Sie sich dabei, auch den Lösungsweg selbst zu lieben. (Achtung: Es geht nicht darum, das Problem lediglich als „Herausforderung“ zu bezeichnen, sondern es als solche anzuerkennen, sich dann aber der Lösung zuzuwenden!)

Nutzen Sie für ein aktuelles Problem folgende Fragen für Ihr zielgerichtetes Lösungsdenken:

1. Was könnte für mich oder für andere Gutes oder Sinnhaftes an diesem Problem sein?
2. Was fordert dieses Problem an mir heraus?
3. Wie kann das Lösen dieses Problems meine Sicht und meine Fähigkeiten erweitern?
4. Was kann ich durch dieses Problem erleben und erfahren, was ich ohne es nicht könnte?

Nachdem Sie diese Fragen beantwortet haben, sehen Sie die Vorteile daran, das Problem anzugehen viel deutlicher und sie kommen viel schneller ins TUN!

Um das Problem jetzt anzugehen, stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Was will ich stattdessen?
2. Welches positive Ziel steckt dahinter?
3. Wenn ich mir vorstelle, wie es wäre, wenn ich das Problem endlich gelöst hätte und stattdessen das positive Ziel dahinter erreicht, hätte:
 - Was hätte ich im Rückblick dafür alles getan?
 - Wie wäre ich das angegangen?
 - Was hätte ich dafür eingesetzt?
4. Was sind also meine ersten Schritte, um das Problem loszuwerden?

Viel Erfolg und Freude beim Üben!