

# „Resilienz stärken – Die innere Widerstandskraft erkennen und fördern“

## Was bedeutet „Resilienz“?

Unter Resilienz wird die psychische Widerstandskraft beziehungsweise Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber Stress und Krisen verstanden.<sup>1</sup>

„Resilienz umfasst die Fähigkeit von Individuen situationselastisch Herausforderungen nicht nur zu meistern – ohne Schaden dabei zu nehmen – sondern bestenfalls daran zu wachsen und zu reifen. Im Fokus steht die Handhabung bestimmter Krisen und Belastungssituationen.“<sup>2</sup>

## Resilienz-Schlüssel-Fragen<sup>3</sup>

- ✓ **Wie** fühle ich mich?
- ✓ **Warum** ist das so?
- ✓ **Wodurch** kann ich die Situation bewältigen?
- ✓ **Wozu** lohnt es sich die Anstrengung auf mich zu nehmen? Wie kann mir die Situation nützlich sein?
- ✓ **Wer** kann mich worin unterstützen?
- ✓ **Was** zeichnet mich aus? Was habe ich schon geschafft?
- ✓ **Welche** positiven Konsequenzen und Veränderungen sind – neben den negativen Erwartungen – absehbar?

## Resiliente Schutzfaktoren<sup>4</sup>

### Innere Schutzfaktoren

Innere Schutzfaktoren beziehen sich auf die Persönlichkeit und all die Dinge, die eine Person ausmachen. Dazu zählen zum Beispiel persönliche Eigenschaften, Kompetenzen, Erfahrungen, Talente, Erinnerungen und vieles mehr.

### Äußere Schutzfaktoren

Äußere Schutzfaktoren meinen alle Dinge, die um uns herum passieren – also außerhalb einer Person liegen. Das können einerseits materielle Schutzfaktoren – wie Natur, Geld, Zeit – und andererseits immaterielle Schutzfaktoren – wie die Umwelt, soziale Kontakte, kulturelle Rahmenbedingungen – sein.

## Vorteile einer starken Resilienz<sup>5</sup>

Erfolgreiche Bewältigung von herausfordernden Situationen und Krisen

Schnellere Erholung von Krisen und persönliche Stärkung nach Krisen

Verbesserte Wahrnehmung von Bedrohungen und angemessene Reaktion darauf

Erhöhte Akzeptanz und Annahme von Rückschlägen als Gelegenheit zum Lernen

Unvoreingenommene Wahrnehmung von Augenblicken und Ereignissen.

*„Das Leben ist ein reißender Fluss.  
Am Ufer stehend lernt man nicht, darin zu  
schwimmen. Es geht darum, zu lernen, ein guter  
Schwimmer zu werden!“*

Aaron Antonovsky

## Sieben Faktoren der Resilienz<sup>6</sup>

### Selbstwirksamkeit

Überzeugung der eigenen Kraft und Fähigkeit

### Optimismus

Tendenz zu positiven Erwartungen

### Akzeptanz

Annahme der Dinge, die nicht zu ändern sind

### Eigenverantwortung

Verantwortung übernehmen und die Schuld nicht bei anderen suchen

### Lösungsorientierung

Annahme, dass Probleme grundsätzlich lösbar sind

### Netzwerkorientierung

Beziehungen eingehen und aufbauen, Unterstützung suchen und annehmen

### Zukunftsorientierung

Nach den Sternen greifen – Ziele haben

## 120 Sekunden im Hier und Jetzt

Für diese Übung benötigen Sie eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Folgen Sie dem Zeiger für 120 Sekunden.

Bleiben Sie dabei ganz im Hier und Jetzt und konzentrieren Sie sich auf den Zeiger – Gedanken kommen und gehen, nehmen Sie sie wahr und lassen Sie sie wieder los...

## Was können Sie für sich tun?

### Das Beste erwarten

- ✓ Achten Sie auf positive Gedanken und seien Sie gelassen und optimistisch.

### Soziale Kontakte pflegen

- ✓ Nehmen Sie sich Zeit, für Ihre Familie und Freundeskreis.

### Die Krise nicht als unlösbares Problem sehen

- ✓ Versuchen Sie, die Krise als Herausforderung zu verstehen, die Sie bewältigen können.

### Akzeptanz als Schlüssel einsetzen

- ✓ Veränderung gehört zum Leben
- ✓ Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können.
- ✓ Verwenden Sie Ihre Kraft für Dinge, die Sie beeinflussen können.

### Positive Zukunftsvisionen haben

- ✓ Richten Sie Ihren Blick in schweren Zeiten auf die Zukunft und das, was sich positives ergeben kann.

### Lösungsorientiert handeln

- ✓ Schieben Sie Entscheidungen nicht auf.
- ✓ Stellen Sie sich Herausforderungen.

### Für sich mit einer positiven Selbstwahrnehmung sorgen

- ✓ Machen Sie sich Ihre Stärken und positiven Eigenschaften bewusst.
- ✓ Stellen Sie eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung her.
- ✓ Integrieren Sie ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten, in den Alltag.<sup>6</sup>

#### Literaturverzeichnis

<sup>1</sup> Berndt, C. (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. dtv.

<sup>2</sup> Heller, J., & Gallenmüller, N. (2019). Resilienz-Coaching: Zwischen „Händchenhalten“ für einzelne und Kulturentwicklung für Organisationen. In J. Heller (Hrsg.), Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln (S. 3-18). Springer. S. 4.

<sup>3</sup> In Anlehnung an Heller, J. (2013). Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer.

<sup>4</sup> Huber, M. (2019). Resilienz im Team. Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung. Springer.; Lyssenko, L., Rotmann, B., & Bangel, J. (2010). Resilienzforschung. Relevanz für Prävention und Gesundheitsförderung. Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 53 (10), 1067-1072.; Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.; Heller, J. (2013). Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer.

<sup>5</sup> Soucek, R., Ziegler, M., Schlett, C., & Pauls, N. (2016). Resilienz im Arbeitsleben – Eine inhaltliche Differenzierung von Resilienz auf den Ebenen von Individuen, Teams und Organisationen. Gruppe. Interaktion. Organisation. Zeitschrift für angewandte Organisationspsychologie 47, 131-137.; Luthans, F. (2002). The need for meaning of positive organisational behavior. Journal of organizational Behavior 23, 695-706.; Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2010). Das Unerwartete managen: Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen. Schäffer-Poeschel.

<sup>6</sup> Heller, J. (2013). 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer.