

Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen - dank innerer Stärke

„Wenn man alles, was einem begegnet als Möglichkeit zum inneren Wachstum ansieht, gewinnt man an innerer Stärke“

(Milarepa, Tibet. Meditationsmeister 1052-1135)

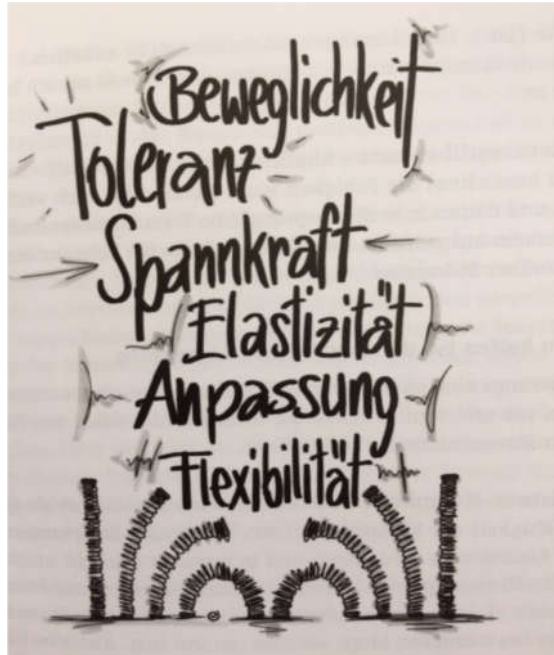
Resilienz – Die besondere Gabe

Exkurs in die Physik:

In der Werkstoffkunde bedeutet Resilienz, die Fähigkeit eines Stoffes, bei einer Belastung verformt zu werden, sich aber dann wieder zurückzubewegen, zurück zu entfalten und in seine ursprüngliche Form zurückfinden.

„Toleranz eines Systems gegenüber Störungen“

Auch wir Menschen haben diese Fähigkeit!



Resilienz steht für

- Widerstandskraft und Balance
- die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Einschränkungen, Krankheiten und Krisen immer wieder zu fangen und neu aufzurichten – „Stehaufmännchen“
- das Entwickeln neuer Handlungsspielräume und Anpassungsmuster

Abb. 1

- Resilienz beschreibt auch die Fähigkeit, Krisen und Veränderungsprozesse als Chancen für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu sehen!

Eiche oder Bambus?



Die Eiche trotz dem Sturm -
unempfindlich, stark,
standfest, starr, unbeweglich



Bambus biegt sich im Sturm -
anpassungsfähig, flexibel, mit
innerer Spannkraft

Stressresistenz \neq Resilienz

Welche Krisen können uns begegnen?

Wachstumskrisen,

sie begleiten uns **entwicklungsbedingt** durch unser Leben.

z.B. Kindheit, Pubertät, Erwachsenenalter, Partnerschaft, Beruf, Kinder und schließlich Pensionierung und Altern.

Krisen, die plötzlich entstehen und auf die wir keinen Einfluss haben:

z.B. Unfall, Krankheit, Jobverlust, Trennung, Tod oder Krankheit eines geliebten Menschen... oder auch die Auswirkungen einer Pandemie.

All dies kann potentiell eine Krise auslösen – **muss es aber nicht!**

Wir haben es selbst in der Hand...



Abb. 2

... uns noch ein bisschen weiter „runter zu drücken“...

...aber genauso gut kennen wir auch unsere positiven Resilienz-Strategien!

Resilienz ist unser Talent, beide Strategien zu beherrschen!

Was heißt es, resilient zu sein?

- **Resilienzbegriff in der Neurologie:** Die Fähigkeit unseres Gehirns, ein Leben lang anpassungs-, entwicklungs- und lernfähig zu bleiben – **Neuroplastizität**
- **Resilienzbegriff in der Neuroanatomie:** Die Fähigkeit unseres vegetativen Nervensystems, **situationsflexibel und angepasst auf Stress zu reagieren.**
- **Resilienzbegriff - Embodiment:** Darunter versteht man die Elastizität und Spannkraft unseres Bindegewebes, die **Gewebe-Resilienz.**

Das Bambus-Prinzip ©

(nach E.G. Amann und A. Egger)

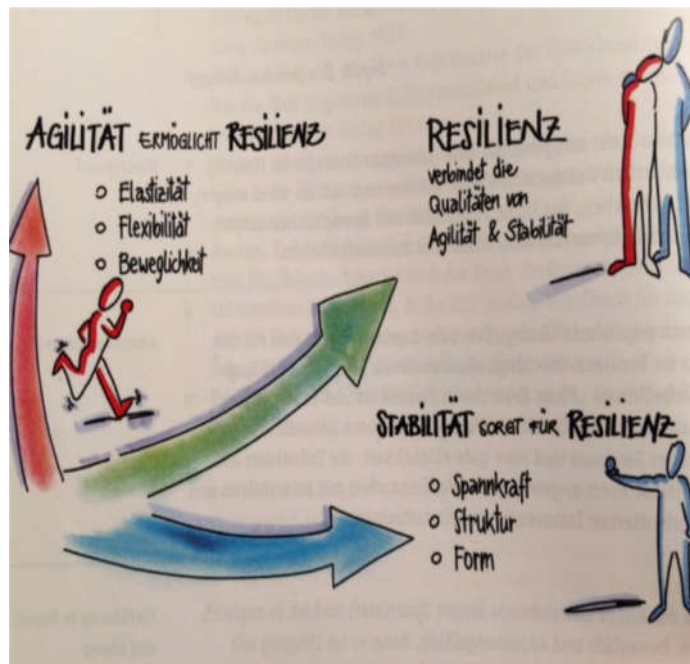


Abb. 3

- Sei präsent, in Kontakt und durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt.
- Kenne deinen Standpunkt, sei dabei nicht starr, sondern flexibel und beweglich zugleich.
- Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn. Richte dich selbst wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat.

Was macht einen resilienten Menschen aus?

Raus aus dem Hamsterrad – aber wie?

- Aufmerksame Wahrnehmung der eigenen Person, realistisches Erfassen unserer Situation. Wie viele Rollen haben wir inne? – **Innenwahrnehmung!**
- Aufmerksame **Außenwahrnehmung!** Viele Leuten sagen uns, wie wir funktionieren müssen! Und unsere Glaubenssätze tun das vielleicht auch...
- **Stopp - Zeit für Neues!** Überprüfen Sie die eigenen Gewohnheiten, Automatismen, Denk- und Verhaltensmuster, vielleicht passen sie nicht mehr in dieser Situation... → **Zeit für ein Update!**
- **Ich kann es!**
- **Resilienzförderung** auf 4 Ebenen: im Denken, im Fühlen, durch Gestalten im Außen, in der Interaktion mit Anderen.

Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schärfen

Innenwahrnehmung

- Was kann ich besonders gut?
- Was tut mir gut?
- Was hält mich gesund?
- Was macht mich glücklich?

Außenwahrnehmung

- Was können andere besonders gut?
- Was tut anderen gut?
- Was hält andere gesund?
- Was macht andere glücklich

Die Forschung hat herausgefunden, dass Resilienz viel damit zu tun hat, dass wir uns **selbst schöne und glückliche Momente schaffen**, aber auch viel Freude daran haben, dies für **andere** zu tun!

Aktionsebenen, um schnell wieder auf die Beine kommen

Strukturen, Werte, Glaubenssätze,
Reflexion

Gestaltungskraft nach
Außen, Kreativität,
Selbstwirksamkeit



Umgang mit Anderen
fördern und verbessern

Gefühle, Impulse, Achtsamkeit
Embodiment

Abb. 4

Lernfelder zur inneren Stärke – Säulen der Resilienz

1. Optimismus und Selbsteinschätzung
2. Akzeptanz und Realitätsbezug
3. Lösungsorientierung und Kreativität
4. Selbstregulation und Selbstfürsorge
5. Verantwortung und Selbstwirksamkeit
6. Kontakte, Beziehungen, Netzwerke
7. Zukunftsplanung und Visionsentwicklung
8. Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft

Feiern Sie jeden Erfolg - auch den allerkleinsten!

1. Optimismus und Selbsteinschätzung



- Optimisten können ihre **Fähigkeiten und Talente** gut einschätzen.
- Sie wissen, dass Schwierigkeiten und **Krisen nicht ewig andauern, sondern vorübergehend** sind, sie glauben an den guten Verlauf der Dinge.
- Optimisten haben ein **positives Weltbild**.
- Sie richten - auch in schwierigen Phasen – ihre Energie und Aufmerksamkeit auf **Möglichkeiten und Chancen!**

2. Akzeptanz und Realitätsbezug



- Realitäten zu akzeptieren erfordert zwar Mut, erleichtert jedoch den Umgang mit Belastungen. **Akzeptieren Sie Situationen, die nicht zu ändern sind** und versöhnen Sie sich mit der Vergangenheit.
- Lernen Sie **Grenzen zu akzeptieren** - auch die eigenen(!) - und Grenzen zu setzen.
- Bauen Sie einen **neuen Realitätsbezug** auf. Es gibt ein „sowohl-als-auch“ und nicht nur ein „entweder-oder“, das ermöglicht, mit Widersprüchen umzugehen.

3. Lösungsorientierung und Kreativität



- Hat man die Situation angenommen, geht es darum, **Lösungen zu finden und nach vorne zu schauen**. Die Auseinandersetzung mit dem Problem und seinen Ursachen bringt uns nicht weiter und bläht die Situation manchmal unnötig auf.
- Oft hilft ein **Perspektivenwechsel**, um die Größe des Problems richtig einzuschätzen.
- Formulieren Sie **klare Ziele** und suchen Sie Wege für die Umsetzung.
- Auch das Erreichen von **Teilzielen oder vorläufigen Lösungen ist ein Erfolg!**

4. Selbstregulation und Selbstfürsorge

- **Achten Sie auf Ihre Gesundheit** – körperlich, seelisch und mental, indem Sie z.B. für bewusste Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf sorgen!
- **Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Kräfte ernst**, bleiben Sie mental wie körperlich beweglich!
- Achten Sie auf Ihr Stressmanagement – **sagen Sie „STOP“** bevor Ihnen alles zu viel wird. Achten Sie auf einen gleichmäßigen Atemrhythmus, lernen Sie Entspannungstechniken, nehmen Sie eine hin und wieder eine „Powerpose“ ein.
- **Nehmen Sie Hilfe an!**
- **Treffen Sie eine bewusste Entscheidung!**



5. Verantwortung und Selbstwirksamkeit

Ist die Stressbelastung sehr groß, neigen Menschen manchmal dazu, sich in die Opferrolle zu begeben und ihre Eigenverantwortung abzugeben.

- **Vertrauen Sie auf Ihre eigene Willenskraft**, mit Schwierigkeiten umzugehen.
- Warten Sie nicht darauf, dass sich Probleme von alleine erledigen.
- **Auch in Stresssituationen können Sie Entscheidungen treffen**
– Sie haben gelernt, Ihr Schicksal in die Hand zu nehmen.
- In Krisensituationen ist es oft angemessen, **Entwicklungen in Ruhe abzuwarten.**



6. Kontakte, Beziehungen, Netzwerke

- **Nützen, pflegen und fördern Sie Ihre sozialen Kontakte** - Familie, Nachbarschaft, Freundeskreis, Arbeitsumfeld, Verein, sonstige Unterstützungsangebote – auch per Telefon oder elektronischen Medien!
- **Menschen**, die Sie in schwierigen Situationen unterstützen, **geben Ihnen Halt.**
- **Schenken Sie den anderen Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Wichtigkeit** – bei aller Unterschiedlichkeit als Person.
- Achten Sie auf eine **ausgeglichene Balance von Geben und Nehmen.**



7. Zukunftsplanung

- Seien Sie umsichtig und **bereiten Sie sich auf die Zukunft bewusst und aktiv vor.**
- **Überlegen Sie Alternativen** (einen Plan B), falls sich Schwierigkeiten in der Umsetzung ergeben.
- Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen ein Stück weit die **Zukunft bewusst zu planen – und sei es nur für die nächsten 5 Stunden.** Gerade in akuten Krisensituationen ist es wichtig, z.B. den nächsten Tag gut zu strukturieren – das gibt Sicherheit, mit unvorhersehbaren Situationen besser umgehen zu können.
- Überdenken Sie Ihre Werte und Prioritäten, um auch in schwierigen Zeiten den **Sinn in Ihrem Leben und Tun** zu erkennen.



8. Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft

- In neuen, ungewohnten Situationen brauchen wir **Improvisationstalent und Experimentierfreude**, um im Hier und Jetzt Entscheidungen treffen zu können → **Echtzeit-Lernen** (= Learning by Doing).
- Trainieren Sie einen guten Umgang mit Fehlern, ziehen Sie Schlüsse daraus, um es beim nächsten Mal besser zu machen - **Fehler sind Chancen!**
- **Auch ungewöhnliche Wege führen zum Ziel!** Meist gibt es nicht nur den einen Weg oder die eine Lösung!
- Verlassen Sie Ihre Komfortzone und **überprüfen Sie Ihre Handlungsabläufe und Routinen** – vielleicht gibt es bessere Möglichkeiten!



Ressourcen

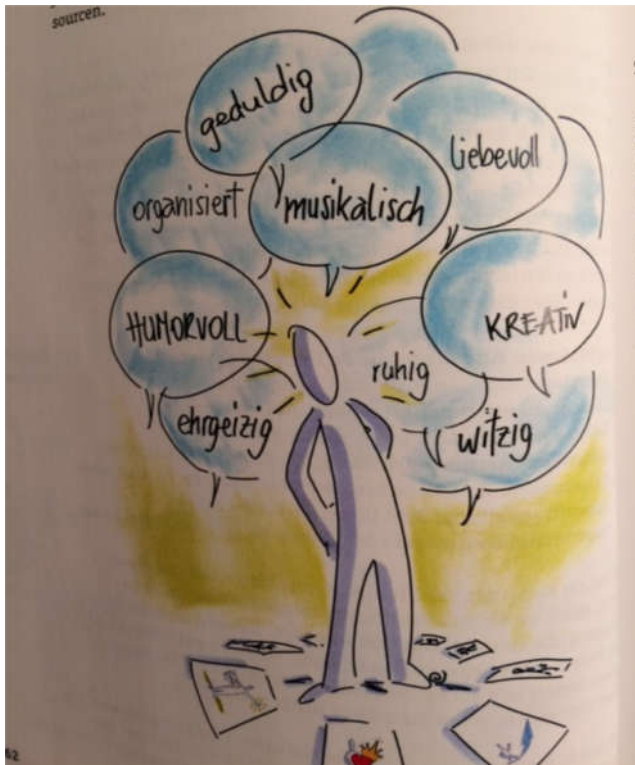


Abb. 5

Als Ressource wird in der Psychologie all das bezeichnet, was dazu dient, Ziele zu erreichen. Äußere Ressourcen sind z.B. andere Menschen, Zeit oder Geld. Innere Ressourcen sind jene Qualitäten, die uns inne wohnen, also Stärken, Talente, Strategien und Überzeugungen.

Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie bitte ein paar Fragen:

- Wann wurden Sie angelächelt und von wem?
- Haben Sie jemanden angelächelt? Wen?
- Hat Ihnen jemand ein Kompliment gemacht?
- Haben Sie jemandem ein Kompliment gemacht?
- Was ist Ihnen gut gelungen, das Ihnen wichtig war?
- In welchen Situationen sind Sie mit sich selbst fürsorglich und achtsam umgegangen?

Die neuropsychologische Forschung zeigt...

- Menschen mit einem großen Ressourcenschatz sind körperlich und seelisch gesünder.
- Sie haben es leichter, Veränderungen zu begegnen, Neues zu lernen und Belastungen zu bewältigen.
- Sie sind damit im Sinne des psychischen Funktionierens leistungsfähiger im Vergleich zu Menschen mit einem eher geringen Ressourcen-Erleben.

(Deppe-Schmitz & Deubner-Böhme, 2016)

Was bedeutet Ressourcenaktivierung?

- Werden Sie sich Ihrer **Stärken und Potentiale** bewusst und setzen Sie sie ein!
- Versuchen Sie, **Ressourcen mit allen Sinnen direkt zu erleben**: sehen, riechen, hören, fühlen, schmecken.
- Erfüllen Sie Ihre **Grundbedürfnisse**:
 - ✓ Kontakt und Kommunikation (Bindung),
 - ✓ Ziele und Handlungsspielräume (Orientierung und Kontrolle),
 - ✓ Wertschätzung und Erfolgserleben (Selbstwertschutz),
 - ✓ Angenehme Erfahrungen (positive Lust-Unlust-Bilanz)
- Entwickeln Sie eine **Fehlertoleranz!**
- Entdecken Sie Ihre Kraftquellen! **Was tut Ihnen so richtig gut?**

Die Aktivierung von Ressourcen fördert...

- die individuelle **Leistungsfähigkeit**
- die körperliche, seelische und mentale **Gesundheit** (Broaden-and-Build-Hypothese, Fredrickson, 2014)
- Ressourcen entfalten erst ihre Kraft für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, **wenn wir sie direkt erleben.**
- Ressourcen werden individuell unterschiedlich erlebt.
- Ressourcenaktivierung ist damit auch ein individueller Prozess.

Quellennachweis

Literatur:

Heller, J.: Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke (GU, 2018)

Amann, E.G., Egger, A.: Micro-Inputs Resilienz (managerSeminare, 2017)

Brentrup, M/ Geupel, B.: Selbstwert, Selbstfürsorge und Achtsamkeit (Borgmann Media, 2012)

Heller, J.: Das wirft mich nicht um - Mit Resilienz stark durchs Leben gehen (Verlagsgruppe Random House, 2015)

deppe_schmitz_ra_und_achtsamkeit.pdf

www.mensch-im-wandel.de

Abbildungen:

Amann, E.G., Egger, A.: Micro-Inputs Resilienz (managerSeminare, 2017)

www.therapiegraz.at

Fotos:

www.pixabay.com

Eigene Archive

Literaturhinweise

- Amann, E.G. + Egger, A.: Micro-Inputs Resilienz; 2017, managerSeminare Verlags GmbH, Bonn
- Berg, Fabienne: Übungsbuch Resilienz; 2014, Junfermann Verlag, Paderborn
- Blickhhan, Daniela: Positive Psychologie; 2015, Junfermann Verlag, Paderborn
- Brentrup, M. + Geupel, B.: Selbstwert, Selbstfürsorge und Achtsamkeit; 2012, Borgmann Media, Dortmund
- Fritsch, G.R.: Praktische Selbstempathie; 2012, Junfermann Verlag Paderborn
- Hanson, Rick: Das resiliente Gehirn; 2019, Arbor Verlag, Freiburg
- Heller, Jutta: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke; 2018, Gräfe u. Unzer Verlag, München
- Heller, Jutta: Das wirft mich nicht um; 2015, Kösel-Verlag, München
- Koslowski, Gabriela: Resilienz in der Pflege; 2019, Schlütersche Verlags GmbH, Hannover
- Potreck-Rose, F. + Jacob G.: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen; 2016, Klett-Cotta, Stuttgart
- Stock, Christian: Resilienz – Mit Achtsamkeit zu mehr Stärke; 2019, Trias Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart



Kontakt:

Johanna PÜRINGER

Mail: johanna.pueringer@gmail.com

Tel: +43 676 6362973

Angebot:

Lern-, Denk- und Gedächtnistraining + Zusatzqualifikation Senioren und Geriatrie (zert.gem.ÖBV-GT)

Kommunikation - Coaching - Training (ISO-Zert. 17024)

Psychosoziale Beratung

Demenz: Beratung, Schulung, Moderation von Selbsthilfegruppen, Bewusstseinsbildung