

Resilienz: In acht Schritten für mehr Flexibilität, Gesundheit und Glück

Gastbeitrag zum Thema „Resilienz als Krisenkompetenz“



Anna Egger (l.) und Ulla Catarina Lichter.

Anna Egger MA

Coach und Resilienzberaterin
www.anna-egger.com

Ulla Catarina Lichter

Empowerment-Expertin und RZT®-Lehrtrainerin
Empowerment-Akademie Berlin
www.empowerment-akademie.de

Resilienz ist die Kernkompetenz, um auf Krisen so zu reagieren, dass man sowohl physisch als auch psychisch gesund bleibt, auf Herausforderungen flexibel reagiert und bestenfalls an ihnen wächst. Doch was heißt das genau? Wie kann man Resilienz fördern, um es dann im Alltag anzuwenden?

Die gute Nachricht vorab: Resilienz ist erlernbar und solche Krisen tragen dazu bei, dass Sie jetzt eine starke Resilienz-Kompetenz entwickeln können. Laut Resilienz-Forschung verfügen widerstandsfähige Menschen und Systeme über innere und äußere Faktoren, die davor schützen, zusammenzubrechen. Innere Schutzfaktoren liegen in einer Person selber und sind Charaktermerkmale, Einstellungen, die Art und Weise, wie sie an Problemlösungen herangeht und ob sie Selbstwirksamkeit entwickelt hat.

Der Unterschied

Resiliente Menschen durchleben genauso Gefühle wie Wut, Angst und Trauer. Für sie ist der unsichtbare Feind „Corona-Virus“ genauso bedrohlich, wie für andere Menschen. Doch sie sind eher dazu in der Lage, diese Stressgefühle zu regulieren und sich wechselnden Situationen anzupassen.

Dahinter stecken resiliente Fähigkeiten:

- Eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und Erwartungshaltung
- Die realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen.
- Ein Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen.
- Eine gute Selbstfürsorge und Stressbewältigungsstrategien.
- Die Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.

- Die Pflege von Beziehungen und unterstützenden Netzwerken.
- Entwicklung und Verfolgung eigener Zukunftsvisionen, Werte und Ziele.
- Improvisation und Lernfreude im Umgang mit unvorhergesehenen, neuen Situationen.

Die Lern- und Kompetenzfelder der Resilienz

Der Kern der angewandten Resilienz-Förderung sind Eigenschaften und Ressourcen, die als Lern- und Übungsfelder betrachtet und aktiviert werden können (abgebildet im Resilienz-Zirkel® nach Amann, rechte Seite).

Schaffen Sie Ihr richtiges Mindset für den Umgang mit der aktuellen Krise!

Reflektieren Sie anhand der Fragen, wie resilient Sie sind und entwickeln Sie zu jedem Resilienz-Kompetenzfeld einen Motivationssatz, der zu Ihnen passt. (Bsp. Optimismus: Ich bin stark und ich schaffe das!, Das geht auch vorbei!...).

- Optimismus: „Ich weiß, dass es besser wird und diese Krise wieder vorbei geht.“

Welche Einstellung hat Ihnen bis jetzt geholfen, gut durch die Krise zu kommen? Haben Sie Fähigkeiten wieder neu entdeckt oder etwas Neues gelernt?

- Akzeptanz: „Ich akzeptiere die Situation und den dazu gehörigen Einschränkungen.“

Wie schwer oder wie leicht ist es Ihnen gefallen, diese Krise zu akzeptieren? Welche Einstellung oder Fähigkeit haben Ihnen dabei geholfen?

- Lösungsorientierung: „Ich erkenne



Die Illustration von Anna Egger zeigt, wie sich der Resilienz-Zirkel® nach Amann zusammensetzt.

die Probleme, doch ich werde aktiv und mache das, was mir möglich ist."

Welchen Perspektivenwechsel können Sie durch die Krise einnehmen? Was ist jetzt möglich?

■ **Selbstfürsorge:** „Ich tue alles dafür, dass es mir gut geht und stärke mein Immunsystem!“

Was können Sie für sich tun, damit Sie sich besser fühlen? Leben Sie bewusst gesünder?

■ **Selbstverantwortung:** „Ich gehe verantwortungsvoll mit den möglichen Gefahren (mit der Ansteckungsgefahr) um und handle danach. Ich entscheide selbst, wo ich mich den Virus betreffend

informiere und welche Informationsquellen ich als vertrauenswürdig einstufe.“

Inwiefern gehen Sie proaktiv mit der Krise um? Nutzen Sie Ihre Handlungsspielräume? Welche Entscheidung können Sie selbst jetzt treffen?

■ **Netzwerk:** „Ich nehme Hilfsangebote an und/oder unterstütze andere so gut es geht.“

Gibt es Menschen, die Sie inspirieren? Gibt es Menschen, die jetzt Ihre Unterstützung brauchen? Nehmen Sie Hilfe von anderen an?

■ **Zielorientierung:** „Ich gestalte bewusst meine Zukunft, nehme die jetzi-

gen Erfahrungen mit und plane mein Leben nach der Krise.“

Ist Ihnen bewusst geworden, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben? Haben Sie eine Vision davon, wie Ihr Leben nach der Krise aussehen soll?

■ **Improvisation:** „Ich bleibe präsent im Augenblick und lerne dazu.“

Haben Sie etwas Neues ausprobiert? Welche Lernaufgaben kommen noch auf Sie zu? Welchen ersten Schritt können Sie jetzt tun?

Tipp: Stärken Sie täglich Ihre Resilienz! Tragen Sie Ihre Powersätze in den Resilienz-Zirkel ein und hängen ihn gut sichtbar irgendwo hin.