

Tipps #3 Resilienz

#wirschaffendas

Was ist Resilienz?

Vom Lateinischen „resilire“ (zurückspringen, abprallen) abgeleitet, bezeichnet Resilienz die Fähigkeit Krisen zu bewältigen und sie als Basis für Weiterentwicklung zu nutzen.

Diese psychische Widerstandsfähigkeit beschreibt somit die Stärke, (Lebens-)Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Kernelemente der Resilienz

Optimismus

- » Positiv in die Zukunft blicken und an einen guten Verlauf der Dinge glauben.
- » Das eigene Leben in die Hand nehmen und daran glauben, dass Schwierigkeiten und Krisen vorübergehend sind.

Akzeptanz

- » Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, annehmen und Vergangenes vergangen sein lassen.
- » Akzeptanz heißt auch bei Veränderungen loslassen zu können.

Realitäten Sinn geben

- » In jeder Situation können wir lernen. Gerade Probleme sind die besten Lehrmeister! Sehen Sie diese als Chance bzw. erkennen Sie, dass darin auch Lernmöglichkeiten liegen.
- » Überlegen Sie auch was das Positive an Ihrer aktuellen Lage ist.

Lösungsorientierung

- » Nach vorne schauen und nach Lösungen suchen.
- » Klare Ziele formulieren und Wege der Realisierung finden.



Opferrolle verlassen

- » Passivität aufgeben und aktiv in der jeweiligen Situation werden.
- » Eigene Einstellungen verändern, reflektieren sowie handlungsorientiert werden.
- » Denn Erfolg hat 3 Buchstaben: T U N (Johann Wolfgang von Goethe)

Verantwortung übernehmen

- » Initiative zeigen und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einsetzen.
- » Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen.

Zukunftsplanung

- » Sich auf die Zukunft aktiv/bewusst vorbereiten.
- » Visionen entwickeln und (spezifische und realistische) Ziele, für das künftige Leben, ableiten.

Netzwerkorientierung

- » Ein System von menschlichen Beziehungen knüpfen und nutzen.
- » Bereits die Existenz eines Netzwerks gibt ein Gefühl der inneren Stärke und es erweist sich insbesondere in schwierigen Zeiten als sehr unterstützend und wertvoll.

Übungen

Optimismus ausbauen

Wann immer Sie eine kleine Pause machen können, überlegen Sie sich in diesen Momenten:

- » Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- » Worüber bin ich momentan glücklich?
- » Worum beneiden mich andere?
- » Was waren drei gute Dinge des heutigen Tages?

Bewusstsein über Krisenkompetenz

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- » Welche kleineren und vielleicht auch größeren Krisen haben Sie in Ihrem Leben bereits überstanden?
- » Wie würden Sie Ihr Erfolgsgeheimnis beschreiben, wie Sie das geschafft haben?
- » Was haben Sie durch diese Krisen gelernt, was Sie ohne die Krise heute nicht (so gut) könnten?
- » Wie können Sie diese Strategien auf die aktuelle Krisensituation übertragen und anwenden?