

Resilienz

Damit wir durch Krisenzeiten aber auch durch unseren Alltag besser hindurch kommen, sind unsere inneren Widerstandskräfte (Resilienz) gefragt. Das Wort Resilienz bedeutet Spannkraft, sich wieder aufrichten können. Es gibt viele Faktoren, die zur persönlichen Resilienz gezählt werden können:

- 1. Akzeptanz:** Veränderung ist das Lebensprinzip schlechthin und Wandel verläuft nicht ohne Krisen.
- 2. Netzwerkorientierung:** Soziale Kontakte, sowie enge und erfüllende Beziehungen werden gepflegt und gestärkt.
- 3. Realistischer Optimismus:** Optimist sein kann man lernen. Gehen Sie davon aus, dass Ihnen das Leben mehr Gutes als Schlechtes beschert und Krisen oder Niederlagen vorübergehen und zu bewältigen sind. Sie schauen auf Ihre Stärken! Sie denken positiv und sprechen positiv.
- 4. Die Opferrolle verlassen:** Sie übernehmen Verantwortung für Ihr Leben. Mit Eigeninitiative packen Sie Probleme aktiv an und sorgen gut für sich.
- 5. Flexibilität:** Fähigkeit, sich zu ändern, um neue Herausforderungen zu meistern
- 6. Lösungsorientierung:** Nicht ewig in der Warum-Frage verharren, sondern neue Ziele anstreben.
- 7. Soziale Kompetenzen:** Z.B. Empathie, Kompromissfähigkeit und Hilfsbereitschaft.
- 8. Kreativität:** Frustration oder Schmerz künstlerisch ausdrücken: kreatives Schreiben, Malen, Töpfern, Plastiken erstellen, u.v.a. – das Thema ist das persönliche Anliegen.
- 9. Humor:** Das Komische im Tragischen finden, über sich selbst lachen können.
- 10. Werteorientierung:** Wissen, was gut und schlecht ist; der Wille, für diesen Glauben auch Risiken einzugehen; die innere Überzeugung über die eigenen Ängste stellen und danach handeln.
- 11. Wachsen:** Auf Wachstumschancen achten: neue Herausforderungen suchen, um daran persönlich zu wachsen.
- 12. Zukunftsplanung:** Sie betreiben vorausschauendes „Krisenmanagement“, denn sie rechnen mit den Wechselfällen des Lebens und sind auf Veränderungen im Lebenszyklus besser vorbereitet (Geburt, Tod, Heirat, Tod der Eltern, Berufswechsel,).
- 13. Der Preis der Freiheit ist die Vergebung:** Dazu gehört die Akzeptanz, dass sich auf dieser Welt nichts, was geschehen ist, ungeschehen machen lässt. Darum geht es, wenn vom Loslassen die Rede ist. Der, der loslässt, nimmt dem Geschehen die emotionale Macht, die es über ihn hat.
- 14. Religiöse/spirituelle Haltung:** „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ Ein Glaube, der sich in der Alltagsspiritualität Kraft holt, stärkt den Menschen. Eine persönliche Gottesbeziehung unterstützt den Menschen darin, nicht in sich allein den letzten Halt für andere zu sehen und sich nicht allein für alles zuständig zu fühlen. Vergewissern Sie sich Ihrer Resilienz-Faktoren, die Sie schon ausreichend zur Verfügung haben. Danach schauen Sie bei den anderen Elementen, welche Sie gerne mehr hätten und werden Sie aktiv, dazu Übungen, Texte und Erinnerungshilfen für sich in den Alltag einzubauen.