

Resilienz

"WAS BEDEUTET DAS"

In der heutigen Zeit, gibt es glaube ich kaum jemanden, der dieses Wort noch nie gehört hat. Seit einigen Jahren ist es in vieler Munde. Es begegnet DIR in verschiedenen Kontexten, unter anderem in der Psychologie, mittlerweile ist es jedoch auch im beruflichen Umfeld zu finden. Obwohl oder vielleicht auch gerade, weil es so weit verbreitet ist, begegnen mir immer wieder Missverständnisse, was denn Resilienz nun tatsächlich bedeutet.

Das Wort Resilienz wird abgeleitet aus dem lat. Wort: «resiliere», was übersetzt so viel bedeutet wie: «abprallen» oder «zurückspringen». Fälschlicherweise wird der Begriff Resilienz oft aber als Widerstandskraft bezeichnet. Das ist so nicht ganz richtig, denn die Definition von Resilienz ist viel genauer, nämlich die Fähigkeit in den Ursprungszustand zurückzufinden.

Das bedeutet, dass ein Mensch unter hoher Belastung oder in schwierigen Umständen, die Flexibilität besitzt, trotzdem gesund zu bleiben oder nach einer hohen Belastung wieder gesund wird und in seinen Ursprungszustand zurückspringen kann. Schon früh beschäftigte man sich mit der Frage: «Nun, weshalb gelingt dies den einen Menschen ganz gut und andere tun sich sehr schwer mit solchen herausfordernden Lebensumständen?» Die Antwort darauf ist, dass es sogenannte Resilienzfaktoren gibt, wie z.B.: Optimismus und Akzeptanz. Ebenfalls eine sehr zentrale Rolle, wenn es um die Resilienzfaktoren geht, ist das Austreten aus der Opferrolle. Doch auch ausserhalb des Selbst findet man Resilienzfaktoren, das sind dann solche wie ein gutes soziales Netzwerk oder ein funktionierendes Gesundheit System. Zum Schluss habe ich für DICH noch eine gute und eine weniger gute Nachricht, doch die Gute zuerst:

- **Du kannst tatsächlich etwas für DEINE Resilienz tun.**
- **DEINE Resilienz zu trainieren ist eine Lebensaufgabe und kein Quickie.**

WAS KANNST DU NUN TUN:

Ganz wichtig für DICH zu wissen ist, dass DU im Moment der schweren Belastung nicht resilienter werden kannst. Jedoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie DU DEINE Resilienz schon vorher fördern kannst.

- **Versuche** DEINE negativen Denkmuster zu ändern, hin zu einer lösungsorientierten und positiven Denkstruktur.
- **Übe** DICH in Akzeptanz und in Achtsamkeit.
- **Pflege** DEINE sozialen Netzwerke und übe DICH darin, Hilfe und Unterstützung anzunehmen.
- **Mache** DIR DEINE Stärken, Schwächen und Leidenschaften bewusst.

Die psychosoziale Beratung kann DICH dabei unterstützen.

Quelle: Podcast, Psychologie to go