

Quellen persönlicher Resilienz

Was ist Resilienz?

Mit Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen gemeint - also die Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern und sie gesund zu überstehen. Oder: „Einmal mehr aufstehen als man hingefallen ist.“

Wie können wir unsere eigene Resilienz steigern?

Resilienz kann sich aus fünf persönlichen Quellen speisen:

Körper, Emotionen, Kognitionen, soziale Beziehungen und erfüllende Sinnkonzepte.

- Auf der körperlichen Ebene ist es wichtig, dass wir in herausfordernden Lebenssituationen gut darauf achten, genügend zu schlafen, uns gesund zu ernähren, bewusst zu genießen, Sonne zu tanken und immer wieder auszuatmen, um zu entspannen und loszulassen.
- Der richtige Umgang mit Gefühlen ist davon gekennzeichnet, dass wir diese achtsam wahrnehmen, lernen sie einzuordnen und zu regulieren, um sie dann als Orientierung für unser Handeln zu begreifen. Wenn ich mich z.B. ärgere, kann dies heißen, dass bei mir eine Grenze überschritten wurde, die es zu wahren gilt.
- Im Bereich der Kognitionen geht es um unsere inneren Zwiegespräche. Weniger hilfreich sind Selbstgespräche, die von Selbstmitleid, Selbstvorwürfen, Resignation und Bitterkeit geprägt sind. Mit einem realistischen Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Lösungsorientierung können wir dagegen unsere Resilienz fördern.
- Eine der wichtigsten Quellen für unsere Resilienz sind soziale Beziehungen. Gerade in unserer von Social Media geprägten Zeit ist es wichtig, sich auch über den persönlichen Kontakt zu vernetzen, Erlebtes mit anderen zu teilen und sich neben privaten Kontakten auch professionelle Unterstützung durch Inter- und Supervision zu holen. Eine gute Orientierung können uns zudem resiliente Rollenmodelle geben.
- Auf der Ebene der Sinnkonzepte sollten wir immer wieder reflektieren, was uns wirklich wichtig ist, was uns mit Lebenssinn erfüllt. Denn eine Tätigkeit, die uns mit Sinn erfüllt, ist gesundheitsförderlicher als eine stressarme Tätigkeit, die uns diese Erfüllung nicht bieten kann.

Grundsätzlich geht es nicht darum, unser Leben von Grund auf zu ändern, sondern vielmehr schon vorhandene Resilienzquellen bewusst zu nutzen und eine Haltung von Achtsamkeit und Akzeptanz zu entwickeln, die eine Orientierung für unser Handeln geben kann.