

Die 7 Säulen der Resilienz

Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften sowie spezielle Kompetenzen und veränderbare innere Zustände mit Denk- und Verhaltensmustern, die präventiv und insbesondere in herausfordernden, stressigen Situationen für die Stabilisierung, Gesunderhaltung und Produktivität von Menschen hilfreich sind.

Wenn wir widrige Lebensumstände bewältigen, können wir diese Handlungs- und Orientierungsmuster auch für zukünftige kritische Situationen nutzen. Rund 40% unseres Verhaltens wird durch die Gene bestimmt, 60% bestimmen wir (Quelle: Prof. Ulrich Egle).

Insbesondere Denk- und Verhaltensmuster sind trainierbar. Sogar Optimismus kann gelernt werden, wie neueste Forschungsergebnisse aus der positiven Psychologie zeigen.

1. Säule - Optimismus

Sich klar machen, dass eine Krise immer zeitlich begrenzt und damit kein unendliches Schicksal ist. Jede Krise ist zu meistern und irgendwann vorüber.

2. Säule – Akzeptanz

Auch wenn es schmerzhaft ist: es ist wie es ist! Eine Situation zu akzeptieren ist ein wesentlicher Schritt zu ihrer Lösung. Solange ich das nicht tue, geht es auch nicht voran.

3. Säule - Lösungsorientiert sein

Hat man die Situation akzeptiert und ist optimistisch, dann geht es an die Lösungssuche. Geht nicht, gibt's nicht. Es gibt immer etwas, das man verändern kann – an der Situation und an sich und seiner Einstellung. In Lösungen Denken – nicht in Problemen.

4. Säule - Opferrolle verlassen

Sich als Opfer zu betrachten macht viele Situationen einfacher und kann zunächst entlastend sein. Aber dann sollte man sich auf seine Stärken besinnen und aus der Rolle schlüpfen.

5. Säule - Verantwortung übernehmen

Wer bereit ist, für sich und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen, wird aktiv und probiert auch etwas Neues aus. Er lässt sich durch andere Meinungen nicht so schnell irritieren.

6. Säule – Netzwerkorientierung

Resiliente Menschen verfügen oft über ein stabiles soziales Netzwerk. Sie haben Menschen in ihrem Umfeld, die sie unterstützen und ihnen beistehen. Das stärkt und macht optimistisch, dass es weitergehen wird.

7. Säule – Zukunftsplanung

Eine klare und realistische Vorstellung von seiner Zukunft zu haben ist wichtig. Entsprechende Vorbereitungen und Planungen helfen bei der Bewältigung von Krisen, da man dann seine Wünsche und Bedürfnisse schon kennt.