

## Resilienz?



Resilienz – ein sperriger Begriff.  
Wie spricht man das denn aus?  
Was bedeutet das?

Resilienz ist ein Synonym für Belastbarkeit, Flexibilität, innere Stärke und Widerstandskraft.

Seinen Ursprung hat der Begriff in der Werkstoffkunde und beschreibt hier, dass ein Material nach Beanspruchung durch Druck oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückspringt (lat. resilire=zurückspringen). In der Psychologie fand der Begriff in den 60-er Jahren Einzug, um damit die Stärke von Kindern zu beschreiben, die ihre psychische Gesundheit unter Bedingungen erhalten, unter denen die meisten Menschen zerbrechen würden. Emmy Werner hat dieses Phänomen in Langzeitstudien erforscht, beschrieben und das Resilienz-Modell entwickelt.

Mittlerweile wird der Begriff Resilienz allgemeiner verwendet und steht für die innere Kraft und Flexibilität von Kindern und Erwachsenen, Veränderungen und Herausforderungen im Leben, wie z.B. Dauerbelastungen im Beruf, schwere Krankheiten oder Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern und darüber hinaus durch diesen Erfahrungsschatz persönlich zu wachsen.

Resilienz ist ein Kompetenzbündel, das Selbstvertrauen, souveräne Selbststeuerung, innere Festigkeit, hohe Stressresistenz, Flexibilität, Freude an Neuerungen, Vertrauen in Wandel, klare Werteverankerung, kreatives Denken und einfühlsame Kommunikation- und Beziehungsfähigkeit miteinander verbindet und damit die gute Basis für ein selbst-bewusstes Leben bildet.

Der salutogenitische Ansatz der Ressourcenstärkung spiegelt sich wieder: Was brauchen wir, um unsere Gesundheit auf Dauer zu stärken?

## Resilienz – mehr innere Stärke für alle!



Für alle Menschen ist es heutzutage von großer Bedeutung, die persönliche Resilienz zu stärken. Wir leben im Informations- und Technologiezeitalter, das geprägt ist von komplexen Strukturen, Informations- und Reizüberflutungen, hoher Mobilität und stetigen, schnellen Veränderungen in allen Lebensbereichen. Hohe Leistungsorientierung, Zeitarbeitsverträge, Erfolgskontrollen, Umstrukturierungen prägen den beruflichen Alltag. Aber auch privat hat sich das Leben vielfältig verändert.



Wir leben in Patchworkfamilien oder kämpfen uns als Alleinerziehende durch, stehen vor der Frage „Kind oder Karriere?“, pflegen digitale Freundschaften in sozialen Netzwerken, haben wenig Zeit für Erholung, sind immer online via Handy.

Um in diesem Strudel nicht unterzugehen, brauchen wir neue Denk- und Verhaltensweisen, andere Bewältigungsstrategien und Reaktionsweisen. Kurzum ein up-date unserer persönlichen Kompetenzen!

Resilienz als Kunst zu verstehen, diese persönlichen Kompetenzen weiterzuentwickeln und zu stärken, bedeutet, in diesen stürmischen Zeiten handlungsfähig zu bleiben, Belastungen zu verringern und dadurch Überforderungsfallen zu vermeiden.

Auch im wirtschaftlichen Kontext spielt Resilienz eine große Rolle. Resilienz beschreibt hier die Fähigkeit eines Unternehmens, schnell auf veränderte Anforderungen zu reagieren und sich diesen erfolgreich anzupassen. Die Mitarbeiter, wie auch die Führungskräfte und die gesamte Organisation bilden eine Einheit, sitzen in einem Boot. Hier die Resilienz-Kompetenz zu stärken, bedeutet, den Fokus auf Handlungsspielräume zu richten. Es geht um Fragen wie: Was ist machbar innerhalb der Rahmenbedingungen? Welche Felder sind veränderbar – welche unveränderbar? Welche Ziele sind realistisch? Durch die konsequente Ausrichtung auf Felder, die beeinflussbar sind, können sich neue Prioritäten und Gestaltungsmöglichkeiten entwickeln.

## Folgen der modernen Welt



Bei der Bewältigung von zu vielen Anforderungen geraten wir auf Dauer in Stress.

Stress ist primär eine natürliche Reaktion, die es ermöglicht, sich auf wechselnde Lebensumstände einzustellen, ebenso ein Verteidigungsmechanismus in bedrohlichen Situationen.

Stress ist individuell und eine Sache der persönlichen Bewertung. Hormone durchfluten unseren Körper, um diesen mit Energie für Kampf oder Flucht zu versorgen. Der heutige Mensch kann im Gegensatz zum Urmenschen meist weder aus seiner bedrohlichen Situation (am Arbeitsplatz oder in der Familie) fliehen noch kämpfen. Die frei werdenden Energien können in ihrer ursprünglichen Form nicht abgebaut werden und richten sich irgendwann gegen den eigenen Körper und machen krank.

Psychische Erkrankungen stehen mittlerweile auf Rang 2 der Krankheitsdiagnosen, sorgen für einen rasanten Anstieg der Fehltag (im Durchschnitt 35 Arbeitstage – also mehr als bei einer Krebserkrankung) und sind zu 48,5% der Grund für Frühverrentungen.

## Resilienz als Lösungsansatz



Die Resilienz zu stärken, weiterzuentwickeln und zu trainieren ist eine effektive, richtungsweisende Lösung. Das Ziel dabei ist, neue Denk- und Verhaltensweisen zu lernen, um konstruktiv und achtsam mit Belastungen und Veränderungen umzugehen und dadurch gesund zu bleiben. Denn Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit und körperlichen Gebrechen. Gesundheit ist nach der Definition der WHO auch die Fähigkeit, das Leben in all seinen Facetten meistern zu können. Und lernen können wir lebenslang!

## 7 Schlüssel für innere Stärke

Wie verschiedene Studien belegen, lassen sich als wesentliche Bestandteile von Resilienz 7 Schutzfaktoren beschreiben, die sich wechselseitig beeinflussen. Resiliente Menschen entwickeln mit diesen Grundhaltungen und Fähigkeiten ganz bestimmte Strategien für ihr Denken, Fühlen und Handeln.



### Akzeptanz

- ✓ Akzeptieren Sie dort, wo kein Einfluss (mehr) möglich ist, das Unabänderliche
- ✓ Konzentrieren Sie sich auf Ihren Einflussbereich und Ihre Einflussmöglichkeiten



### Optimismus

- ✓ Glauben Sie an die Möglichkeit eines positiven Ausgangs
- ✓ Blicken Sie zuversichtlich in die Zukunft, auch in schwierigen Situationen



### Lösungsorientierung

- ✓ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und die Zukunft
- ✓ Seien Sie kreativ und entwickeln Sie Handlungsoptionen



### Selbstverantwortung

- ✓ Legen Sie die Opferrolle ab
- ✓ Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und nutzen Sie Ihre Handlungsspielräume
- ✓ Setzen Sie Grenzen – sich selbst und anderen



### Selbstwirksamkeit

- ✓ Steuern Sie Ihre Emotionen
- ✓ Sie können aus eigener Kraft etwas bewirken
- ✓ Entwickeln Sie Ihr gesundes Selbstvertrauen



### Netzwerkorientierung

- ✓ Pflegen Sie wertschätzende Beziehungen
- ✓ Geben Sie anderen Unterstützung
- ✓ Nehmen Sie selbst auch Unterstützung an



### Zukunftsorientierung

- ✓ Orientieren Sie sich an Ihren eigenen Werten
- ✓ Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese
- ✓ Kalkulieren Sie Stolpersteine ein und entwickeln Sie alternative Handlungsmöglichkeiten

## plus Achtsamkeit



Wer Kraft und Ruhe aus sich selbst schöpfen möchte, braucht die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Innehalten, sich in Achtsamkeit üben, ermöglicht, die Reizreaktionsketten im Alltag gezielt zu unterbrechen und Abstand zu Gedanken und Gefühlen zu schaffen. Das Tempo herausnehmen, den Blick nach innen richten, wahrnehmen was ist, was gebraucht wird.

Achtsamkeitsübungen sind überall möglich. Beim Warten auf den Bus, während der Arbeit, an der Supermarktkasse, beim Zähneputzen. Wenn wir immer mal wieder innehalten und einige Minuten lang aufmerksam wahrnehmen, was ist – werden wir ruhiger, konzentrierter, gelassener.

## Resilienz kann trainiert werden!



Um Verhalten nachhaltig zu verändern, braucht es mehr als nur gute Vorsätze. Ein intensives Training und die Freude an Veränderung ausgedienter Bewältigungsstrategien bieten die optimale Basis für einen langfristigen Erfolg.

Ich arbeite in meinen Resilienz-Trainings nach der H.B.T. Methode von Sylvia Kéré Wellensiek. Das Besondere ist dabei, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit anzusprechen. Durch eine gezielte Stärkung des Selbst-Bewusstseins werden Körper, Verstand, Emotion und Seele/Intuition miteinander verbunden. Denn alle 4 Dimensionen stehen in Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig.

Die Förderung innerer Stabilität, die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushaltes, die Fähigkeit zur klaren Kommunikation sind zentrale Themen. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert überprüft und ggf. weiterentwickelt. Mit klarer innerer Haltung und kompetentem Handwerkszeug lässt sich die Zukunft gelassen gestalten.

Die Stärkung der persönlichen Resilienz setzt dabei an folgenden 3 Ebenen an:

- Persönliche Grundhaltung
- Soziale Ressourcen
- Arbeitsbezogene Ressourcen

Das Training baut sich in 4 Stufen auf:

1. Klärung:

Standortbestimmung vielschichtiger Lebensbereiche | Was belastet?

2. Entlastung:

Wie kann gezielt Entlastung erreicht werden?

3. Ausrichtung:

Was soll verändert werden? Welche Ziele sollen verfolgt werden?

4. Umsetzung:

Was ist der direkte Weg zum Ziel?

## Der Trainingspfad



beinhaltet 10 Schritte, um die innere Stärke, Flexibilität und Belastungsfähigkeit nachhaltig zu steigern:

1. Innehalten- Die Kunst der kleinen Pausen
2. Standortbestimmung und Klärung aktueller Rollen
3. Das Energiefass – Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts
4. Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
5. Den Lebensrucksack entlasten
6. Innere Antreiber ausbalancieren
7. Konflikte aktiv angehen – Perspektiven wechseln
8. Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
9. Halt im Netzwerk
10. Der Weg zum Ziel

## Resilienz – Gestärkt in die Zukunft



Ein Mensch, der diese 10 Themen für sich reflektiert, bearbeitet und sie in die Gestaltung seines zukünftigen Alltags integriert, wird sich von nichts abhalten lassen, sein Leben in eine gute, gesunde und erfüllende Richtung zu lenken. Immer wieder erlebe ich, dass Teilnehmer der Trainings einen gewaltigen Schub in ihrer Persönlichkeitsentwicklung machen, das Leben durch eine ganz neue Brille betrachten und sich von ihrem inneren Kompass bei Entscheidungen leiten lassen.

## Vorbeugen ist eben besser als bohren!



Als Resilienz- und Businesscoach biete ich zukunfts- und wertorientierten Unternehmen lebendige und kreative Lösungen für die Betriebliche Gesundheitsförderung, Personalentwicklung und zu Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Denn Mitarbeiter sind ihre wertvollste Ressource und Experten an ihrem Arbeitsplatz. Ihre Resilienz zu stärken und damit ihre Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten ist geprägt von unternehmerischer Weitsicht und Wertschätzung und ein Schlüssel für den Erfolg aller Beteiligten.

Mein Resilienz-Konzept beinhaltet interaktive Impulsvorträge, Workshops, Seminare, Basis-Trainings und Einzel-Coachings. Die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischen Therapeutin und Coach, sowie meine langjährige Berufserfahrung als Bankbetriebswirtin bieten hierfür eine sehr gute Basis.



**Sabine Jansen**

Resilienz- und Businesscoach  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Bankbetriebswirtin

[www.resilienz-erleben.de](http://www.resilienz-erleben.de)

Bilder: Fotolia „Trueeffelpix“

Seite 3