

## Resilienz! Schlüsselkompetenz in Zeiten ständigen Wandels

---

Wir leben im digitalen Zeitalter, das geprägt ist von komplexen Strukturen, Informations- und Reizüberflutungen, stetigen, schnellen Veränderungen in allen Lebensbereichen. Hohe Leistungsorientierung, Erfolgskontrollen und Umstrukturierungen prägen die berufliche Welt. Tagtäglich gilt es, eine Fülle von Aufgaben und neuen Herausforderungen zu bewältigen. Manchen Menschen gelingt es, in dieser dynamischen Zeit gelassen zu bleiben und erfolgreich ihren Weg zu gehen. Andere geraten dabei eher in Stress, verlieren ihre Balance, fühlen sich überfordert und werden sogar krank.

Über welchen Erfolgsfaktor verfügen diese Menschen und die anderen *scheinbar* nicht?

### Resilienz!

Resilienz, wie bitte, was ist das denn? Noch nie gehört!

Resilienz ist ein Synonym für unsere innere Stärke, Widerstandskraft, Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit. Also all das, was wir heute und in der Zukunft so dringend brauchen.

Der Begriff leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ ab und bedeutet zurückspringen.

In der Psychologie beschreibt er die Fähigkeit von uns Menschen, mit belastenden Situationen konstruktiv umzugehen. Manchmal geht es um tiefe Lebenskrisen, die wir meistern müssen, wie z.B. ein Trauerfall in der Familie, Krankheit oder gravierende Veränderungen am Arbeitsplatz.

Andererseits hilft uns eine starke Resilienz auch dabei, neue Strategien, Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln, um uns an aktuelle Lebenssituationen anzupassen.

Bereits Charles Darwin, ein Evolutionsforscher, sagte: Es sind weder die Stärksten, die überleben, noch die Intelligentesten, sondern diejenigen, die am anpassungsfähigsten sind.

Die Resilienz-Kompetenz zu stärken bedeutet, sich selbst besser kennenzulernen und wahrzunehmen, den Fokus auf Stärken und mögliche Handlungsspielräume zu richten.

Es geht dabei 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 für nachhaltigen Erfolg in der Zukunft und ein stimmiges Leben.

Die Resilienz-Forschung hat in langjährigen Studien Eigenschaften, Einstellungen und Fähigkeiten herausgefunden, die sich positiv auf die psychische Widerstandskraft auswirken:

Die **7 Schlüssel der Resilienz**, die Säulen für innere Stärke.

Sie reichen von **A** (wie Akzeptanz) bis **Z** (wie Zukunftsorientierung) und können lebenslang trainiert und weiterentwickelt werden.

	<p><b>Akzeptanz</b> Es ist, wie es ist!</p> <p>Resiliente Menschen akzeptieren Herausforderungen und Veränderungen als Teil ihres Lebens. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Stärken und nutzen Krisen als Chance zur Neuorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.</p>
	<p><b>Optimismus</b> Es wird auch wieder besser!</p> <p>Jede schwierige Situation im Leben beinhaltet sowohl positive als auch negative Aspekte.</p> <p>Resiliente Menschen nehmen die positiven Dinge stärker und bewusster wahr.</p>
	<p><b>Lösungsorientierung</b> Die Dinge angehen, aktiv werden!</p> <p>Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und entwickeln Handlungsoptionen. Ihre positive Lebenseinstellung macht sie zum Chancenfinder.</p>
	<p><b>Selbstverantwortung</b> Sorgen Sie gut für sich!</p> <p>Viele Menschen erleben sich wie in einem Hamsterrad und sehen sich in der Opferrolle.</p> <p>Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen selbst gestalten und beeinflussen können. Sie übernehmen Verantwortung für sich und nutzen ihre Handlungsspielräume.</p>
	<p><b>Selbstwirksamkeit</b> Aus eigener Kraft etwas bewirken!</p> <p>Resiliente Menschen sind davon überzeugt, genügend Kompetenzen, Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen zu besitzen, um schwierige Situationen meistern zu können. Sie können ihre Emotionen gut steuern und kennen ihre Energieräuber und Kraftquellen.</p>

	<p><b>Netzwerkorientierung</b> Pflegen Sie wertschätzende Beziehungen! Ein stabiles Netz aus Familie, Freunden und Kollegen gilt als wesentliche Ressource in belastenden Zeiten.</p> <p>Resiliente Menschen pflegen ihr Netzwerk und nehmen Hilfe und Unterstützung an. Sie achten auf ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen.</p>
	<p><b>Zukunftsorientierung</b> Realistische Ziele aktiv angehen!</p> <p>Resiliente Menschen richten sich an ihren Werten und Zielen aus, sie gestalten ihr Leben aktiv. Dabei kalkulieren sie auch Stolpersteine ein und entwickeln alternative Handlungsmöglichkeiten.</p>
	<p><b>Achtsamkeit</b> Damit Sie die richtigen Schlüssel zur richtigen Zeit finden und einsetzen, müssen Sie achtsam sein, Ihre Wahrnehmung schärfen. Dazu gehört z.B. single-tasking statt ständiges multi-tasking .</p> <p>Resiliente Menschen üben sich in Achtsamkeit und halten immer wieder inne, nehmen wahr, was gerade ist. Dadurch unterbrechen sie gezielt die Reiz-Reaktionsketten im Alltag, können durchatmen, entspannen und bewusst ihr Leben steuern.</p>

In Zeiten permanenter und schneller Veränderungen ist es absolut wichtig, im Leben auf zwei stabilen Beinen zu stehen:

Neben fachlichen Kompetenzen eine starke Persönlichkeit zu haben, die sich im Lebensfluss immer weiter entwickelt, sowie über Bewältigungsstrategien zu verfügen, die es ermöglichen, die vielfältigen Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Dafür die persönliche Resilienz immer weiter zu trainieren und ganz bewusst einzusetzen, ist ein zukunftsorientierter Erfolgsfaktor.

Ich wünsche Ihnen eine resiliente Zeit!

*Sabine Jansen*