

Die sieben Säulen der Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, optimal mit Krisen, Misserfolgen, Niederlagen und traumatischen Erfahrungen umzugehen

Optimismus

Wer eine Krise bewältigen möchte, sollte fest daran glauben, daß Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können

Akzeptanz

Die schwierige Situation sollte angenommen werden. Ja, man hat eine Absage bekommen ! Erst, wenn man den schmerzlichen Tatsachen ins Auge geblickt hat, kann man weitere Schritte unternehmen

Lösungsorientierung

Optimismus und Akzeptanz führen zum nächsten Schritt. Es gilt zu überlegen: Was sind mögliche Lösungen für die gegenwärtige bedrohliche Situation ? Aber auch: Wie gehe ich mit dem Streß um, der eine akute Krise begleitet ?

Die Opferrolle verlassen

In die Opferrolle zu schlüpfen, ist verführerisch. Irgendwann jedoch gilt es, sich auf seine Stärken zu besinnen, die Realität angemessen zu interpretieren und wieder auf die Füße zu kommen.

Verantwortung übernehmen

Zu resilientem Verhalten gehören die Bereitschaft und die Reife, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Wichtig ist aber auch die Entscheidung, sich nicht zum Sündenbock zu machen

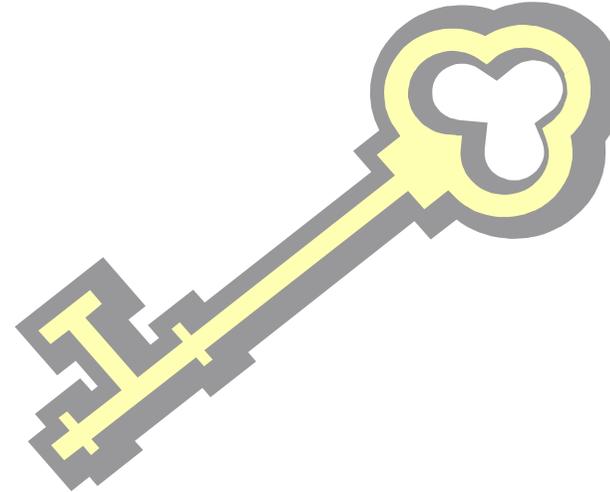
Netzwerkorientierung

Wichtig ist ein stabiles soziales Umfeld. Um dieses aufzubauen und zu pflegen, empfiehlt sich aktives Networking

Zukunftsplanung

Der Versuch, sich durch gute Vorbereitung gegen die Wechselfälle des Lebens zu schützen. Unter anderem gilt es, das berufliche Entwicklungspotential realistisch einzuschätzen

Die sieben Schlüssel zur Resilienz



1. Gedanken beachten
Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Welche Gedanken lösen in schwierigen Situationen Unwohlsein aus? Wie realistisch sind sie? Eine wichtige Technik ist es, die Gedanken aufzuschreiben und genau zu untersuchen

2. Denkfall identifizieren
Häufig lassen wir uns immer wieder am selben Punkt von einem hilfreichen Denkmuster abbringen. Wer sich zum Beispiel nach einem Fehlschlag prinzipiell allein die Schuld gibt, fühlt sich schwach und kraftlos. Solche Denkfehler gilt es zu identifizieren und zu korrigieren.

3. Glaubenssatz aufspüren:
Jeder hat Vorstellungen davon, wie ein Mensch sich zu verhalten hat und wie Dinge gemacht werden sollen. Dies beeinflusst das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen. Häufig sind sie starr und wenig förderlich. Sie sollten daher aufgespürt und auf ihre Gültigkeit überprüft werden.

4. Problemlösungskompetenz trainieren
Jeder sollte überprüfen, wie er Probleme analysiert und Lösungsmöglichkeiten sucht. Es ist hilfreich, daß man die Situation realistisch einschätzt und sich nicht zu starr auf einen Lösungsweg fixiert.

7. Resilienz in Echtzeit praktizieren
Integrieren Sie die Techniken in den Alltag. Ersetzen Sie schädliche Gedanken durch angemessene Gedanken. Wer sich z.B. bisher sagte „Immer geht alles schief“ hält dagegen: „Ich habe in meinem Leben schon vieles erreicht“

6. Beruhigen und Fokkussieren
Wer sehr aufgeregt ist, hat selten die Kraft und Ruhe, die notwendige Gedankenkontrolle zu halten. Es ist daher wichtig, eine wirkungsvolle Entspannungstechnik für sich zu finden.

5. Katastrophendenken stoppen
Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lähmt sich in kritischen Situationen selbst. Es gilt daher, furchterregendes „Wenn-dann“ Denken zu stoppen und sich stattdessen einen Plan zur Krisenbewältigung zu machen.