

# RESILIENZ

## So stärken Sie Ihr emotionales Immunsystem

### Was ist Resilienz?

Unser Leben stellt uns täglich vor neue Herausforderungen, sowohl im Beruflichen als auch im Privaten. Neben der körperlichen Gesundheit ist es daher wichtig unsere Emotionen wahrzunehmen und uns seelisch zu stärken. In der Psychologie ist die so genannte Resilienz unser emotionales Immunsystem. Die Resilienz ist quasi unser innerer Kompass zu einem guten Wohlbefinden und sie ist damit unsere psychologische Widerstandskraft.

### Der Fels in der Brandung

Unsere psychologische Widerstandskraft – die Resilienz – ist insbesondere in herausfordernden Zeiten gefragt. Menschen mit hoher Resilienz geben nicht so leicht auf, sind flexibel und belastbar und sie gehen gestärkt aus kritischen Situationen. Trotz widriger Umstände bleiben sie leistungsfähig und gesund. Resilienz kann somit ein großer Mehrwert für unser Leben sein. Und das Gute ist: Resilienz ist erlernbar und förderbar!

*Im Leben geht es nicht darum, gute Karten zu haben, sondern auch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen!*

### Die 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz

Ein gängiges Modell aus der psychologischen Forschung um die Widerstandskraft zu stärken ist das 7 Säulen Modell der Resilienz. Hierbei handelt es sich um 7 Schlüsselfaktoren, die alle gemeinsam auf das emotionale Immunsystem einwirken.



## Wie resilient sind Sie?

**Akzeptanz:** Es ist wie es ist! Akzeptieren Sie Altes, Geschehenes, Vergangenes. Klagen Sie nicht über Unveränderbares, sondern verwenden Sie Ihre Energie für Neues und richten Sie ihren Fokus nach vorne.

**Optimismus:** Versuchen Sie zuversichtlich in die Zukunft zu blicken und erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken! Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahr, denken Sie positiv und gehen Sie schwierige Situation aktiv an.

**Selbstwirksamkeit:** Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wahr und entwickeln Sie ein gesundes Selbstvertrauen. Seien Sie überzeugt, dass Sie aus eigener Kraft etwas bewirken können.

**Verantwortung übernehmen:** Womit sind Sie unzufrieden? Wer oder was soll sich ändern? Was ist veränderbar? Was ist Ihnen persönlich besonders wichtig? Mit diesen Fragen können Sie für sich die Prioritäten in Ihrem Leben festlegen und dort, wo es wirklich wichtig ist: selbst anpacken und Verantwortung übernehmen.

**Lösungsorientierung & Zukunft planen:** Der Fokus von resilienten Menschen liegt primär in der Lösung. Resiliente Menschen konzentrieren sich nicht auf die Dinge, die nicht funktionieren, sondern auf jenes, das gut, verbesserbar und änderbar ist. Und sie planen mit dem Blick nach vorne: Was möchten Sie erreichen? Wie können Sie es angehen?

**Beziehungen pflegen:** Wenn Sie in Ihr soziales Umfeld blicken: Mit wem treffen Sie sich gerne? Mit wem können Sie sich gut austauschen? Wie können Sie sich gegenseitig gut unterstützen? Aktivieren Sie Ihr soziales Netzwerk und finden Sie Menschen, die Sie positiv auf Ihrem Lebensweg begleiten.

## Wie kann man Resilienz stärken?

Um Ihr emotionales Immunsystem für die Herausforderungen des täglichen Lebens fit zu machen, gibt es einige kleine Übungen, die sich gut in die tägliche Routine einbauen lassen.

### Erhöhen Sie Ihre geistige Flexibilität

Um im Leben auf jede Veränderung gut vorbereitet zu sein, ist es wichtig, auch im Geist mobil zu bleiben. Machen Sie daher bewusst Gewohntes auf neue Art. Wechseln Sie zum Beispiel die Hand, mit der Sie täglich Ihre Zähne putzen. Versuchen Sie sich, die Einkaufsliste einzuprägen oder lösen Sie ein Kreuzworträtsel. Auch mit körperlicher Bewegung – Brainkinetik (Überkreuzübungen mit Bällen, Füßen und Händen...) – bleiben Sie in Ihrem Geist beweglich.

### Die Kunst der kleinen Pause

Neben Arbeit, Familie und all den anderen Verpflichtungen, die uns im Alltag begleiten, ist es oft gar nicht so leicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Kleine Pausen und ein bewusstes Innehalten sind aber wichtig, um die Gedanken zu sortieren und Stress abzubauen. Diese Momente der Achtsamkeit können Sie so gestalten wie es am besten in Ihre tägliche Routine passt. Machen Sie einen Spaziergang zu einem Ort in der Natur, der Ihnen Kraft spendet und atmen Sie tief durch. Gönnen Sie sich einen Genussmoment, in dem Sie bewusst zum Beispiel ein Stück Schokolade essen und versuchen Sie, diesen mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen. Schließen Sie Ihre Augen, spüren Sie Ihren Atem, hören Sie in sich hinein und machen Sie in Gedanken einen Spaziergang durch Ihren Körper. Seien sie einen Moment lang in Berührung mit sich selbst! Aktivieren Sie nach diesem Moment der Stille Ihren Körper, indem Sie sich strecken und dehnen.

### Beginnen Sie den Tag mit einem Lächeln

Eine positive Körperhaltung sendet Ihrem Gehirn die Nachricht „es geht mir gut“ und diese positiven Signale gibt das Gehirn dann an Ihr Immunsystem weiter. Schenken Sie sich selbst ein Lächeln beim Blick in den Spiegel. Kleben Sie einen kleinen Notizzettel an Ihren Arbeitsplatz, der Sie zum Lächeln bringt und erinnern Sie sich so regelmäßig daran, positiv zu denken. Vielleicht können Sie auch Ihren KollegInnen mit einer kleinen Haftnotiz ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Die Lachforschung, Gelotologie genannt, bestätigt, dass Lachen entzündungshemmend wirkt und Stresshormone abbaut.

### Reden Sie miteinander

Sie sind nicht allein mit Ihren Gedanken und Gefühlen! Nutzen Sie falls Sie sich nicht persönlich treffen können, die digitale Welt und reden Sie mit anderen. Teilen Sie Ihre Gefühle, sagen Sie Ihren FreundInnen, wie es Ihnen bei der Arbeit und im Privaten geht. Sprechen Sie es offen aus, wenn es Ihnen nicht gut geht und Sie werden merken, dass diese Gespräche Hoffnung und Mut geben. Nehmen Sie Hilfe an. Halten Sie Kontakt und das Wichtigste: Halten Sie zusammen! Sei es in der Familie, unter Freuden oder am Arbeitsplatz – gemeinsam ist jede Schwierigkeit leichter zu meistern.

## Fazit

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Veränderungen bringen Unsicherheit, jedes Umdenken kostet Energie und braucht Mut zum ersten Schritt. Doch um eine Krise zu überwinden muss man sich weiterentwickeln. Seien Sie mutig und offen für Neues. Erkennen Sie Ihre Stärken und übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihr Tun. Ihre Resilienz wird so gestärkt und Sie werden viele der Aufgaben, die das Leben mich sich bringt, erfolgreich meistern und zusätzlich gestärkt in die Zukunft gehen.