

Blick hinter die Kulisse

# Was machen Resilienztrainer/-innen?

**Personen, die wissen, wie der Umgang mit den vielfältigen Anforderungen in unserem schnellen und vernetzten Alltag gelingt, sind heute gefragt denn je. Und dies mit gutem Grund: Resilienz ist trainierbar und sowohl mit physischer als auch psychischer Gesundheit verbunden.**

Das heutige Leben zeichnet sich durch eine Vielzahl an Herausforderungen aus. Mit Arbeit, Familie, Freizeit und vielem mehr bewegen wir uns in verschiedenen Lebensbereichen, die alle unter einen Hut gebracht werden müssen.

## **Resilienz – eine trainierbare Fähigkeit**

Während manche in schwierigen Situationen schneller aus der Balance geraten, bleiben andere ruhig und meistern sie erfolgreich. Was diese Menschen unterscheidet, ist ihre Resilienz – sprich ihre innere Widerstandskraft. Resilienten Menschen gelingt es, auf Herausforderungen wie Umbrüche, Krisen und Rückschläge positiv zu reagieren, sie erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Die gute Nachricht: Resilienz, oftmals auch als Immunsystem der Seele bezeichnet, ist eine Fähigkeit, die man stärken kann – eine Chance, die genutzt werden sollte. Denn auch wenn Resilienz nicht voll und ganz vor Krisen schützt, zeigen Studien, dass resiliente Menschen physisch und psychisch gesünder sowie emotional stabiler sind.

## **Das fördern Resilienztrainer/-innen**

Grundsätzlich unterstützt ein/e Resilienztrainer/-in Einzelpersonen, Teams

oder Organisationen dabei, eine innere Widerstandsfähigkeit zu entwickeln. Durch massgeschneiderte Trainings stärken sie diese darin, Herausforderungen auf gesunde Weise zu begegnen.

## **Resiliente Grundhaltung schaffen**

Resilienz hat viel mit Haltung zu tun. Resilienztrainer/-innen regen ihr Gegenüber dazu an, sich auf Lösungen zu fokussieren sowie sich selbst und andere wertzuschätzen. Diese Grundhaltung wiederum hilft, Situationen so zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen.

## **Ressourcen entdecken, aufbauen und aktivieren**

Ein Schlüssel dazu ist die Ressourcenaktivierung. Resilienztrainer/-innen suchen mit ihrem Gegenüber persönliche Ressourcen (z.B. Partner/-in, Sport, Humor), die gestärkt werden können, bauen durch gezielte Massnahmen neue Ressourcen auf und erarbeiten individuelle Strategien, um diese zu aktivieren. Ziel ist es, im täglichen Leben (selbst-)verantwortungsvoll und bewusst zu handeln.

## **Üben, Üben, Üben...**

Um dies zu erreichen, ist Ausprobieren das A und O. Sei es das bewusste Er-



leben positiver Emotionen oder das Stärken von Selbstfürsorge – bei der Resilienz ist es wie bei anderen Fähigkeiten: Die Übung macht den Meister. Resilienztrainer/-innen legen mit ihrem Gegenüber mögliche Übungssituationen im Alltag fest und reflektieren die (Weiter-)Entwicklung gemeinsam.

## **Einsatzbereiche und Kompetenzen**

Resilienztrainer/-innen werden häufig von Organisationen beauftragt, Trainingsprogramme zur Gesundheitsförderung und Stress-/Burnout-Prävention zu gestalten, z.B. im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Darüber hinaus begleiten sie Einzelpersonen im Umgang mit konkreten Herausforderungen.

Resilienztrainer/-innen bringen ein fundiertes Wissen sowie einen Rucksack mit wertvollen Tools zur Resilienzförderung mit. Zudem kennen sie ihre eigenen Energietankstellen und sind als Vorbild selber resilient unterwegs.

## **Sonja Kupferschmid Boxler**



ist Geschäftsleitmitsmitglied (Produkte/Entwicklung) des Coachingzentrums Olten und hat sich beim Aufbau des Weiterbildungsangebotes vertieft mit dem Thema Resilienz auseinandergesetzt.



Tel.: +41 62 926 43 93  
[www.coachingzentrum.ch](http://www.coachingzentrum.ch)