

10 Tipps, um die eigene Resilienz zu stärken

Von Sonja Kupferschmid Boxler & Pascal Dimitri Ruchti

Lesedauer: ca. 6 Minuten

Die eigene individuelle Resilienz ist nicht nur notwendig, um die rasanten und immer komplexer werdenden Herausforderungen der neuen Arbeitswelt zu meistern, sondern auch, um den eigens gesteckten Zielen, ob privat oder beruflich, näher zu kommen. Folgende Tipps unterstützen das gesunde Framing von Widerstandskraft und geben alltägliche Tools zur Hand, um resilient unterwegs zu sein.

Bekanntlich führen viele Wege nach Rom – so auch bei der Resilienz, speziell bei der individuellen Resilienz. Unsere persönlichen Ressourcen sind mindestens genauso individuell wie unsere Rucksäcke mit bevorstehenden und gemeisterten Challenges. So müssen wir selbst herausfinden, welchen Pfad wir nehmen, um in Richtung Resilienz unterwegs zu sein – dürfen dabei jedoch nicht ausser Sicht lassen, dass es aus der Positiven Psychologie zehn wichtige Tipps gibt, um der eigenen Widerstandskraft eine gedeihende Grundlage zur Verfügung zu stellen.

Erstens: Verbindung herstellen

Gute Beziehungen zu Familienangehörigen, enge Freundschaften und andere Menschen um uns herum sind wichtig. Hilfe und Unterstützung von Personen anzunehmen, denen etwas an uns liegt und bereit sind, uns zuzuhören, stärken die Resilienz.

Einige Menschen halten die aktive Mitwirkung in Bürgerinitiativen, religiösen oder

sportlichen Organisationen und anderen lokalen Gruppen für wichtige Elemente sozialer Unterstützung die helfen können, Hoffnung und Optimismus zu entwickeln. Anderen zu helfen, die dies brauchen, kann auch den Helfenden selbst zugutekommen.

Zweitens: Krisen nicht als unüberwindbare Probleme framen

Wir können nichts daran ändern, dass sehr belastende Ereignisse stattfinden, aber wir können unsere Reaktion auf solche Geschehnisse und wie wir diese deuten, beeinflussen. Dabei sollten wir versuchen, über die Gegenwart hinaus die zukünftige Situation zu sehen, welche positiver als die Gegenwart sein könnte. Wir sollten feststellen, ob wir uns während unserer Bemühungen, mit herausfordernden Situationen umzugehen, zeitweise schon etwas besser fühlen.

Drittens: Veränderungen akzeptieren

Veränderungen sind gut und gehören zum Leben dazu. Bestimmte Ziele können infolge herausfordernder Umstände

unerreichbar werden. Solche Umstände zu akzeptieren, die sich nicht verändern lassen, weil wir diese nicht kontrollieren können, unterstützt uns dabei, auf diejenigen Aspekte den Fokus zu legen, die wir mit eigener Selbstwirksamkeit verändern können.

Viertens: Auf Ziele zubewegen

Das Entwickeln von realistischen Zielen befähigt uns dazu, Schritt für Schritt kleine Taten zu tun, die uns unseren Zielen näherbringen. Statt uns auf Dinge zu konzentrieren, die uns unerreichbar erscheinen, können wir uns alternativ fragen: «Gibt es etwas, das ich heute definitiv schaffen kann, etwas, das mir hilft, mich in die Richtung zu bewegen, in die ich gehen will?»

Fünftens: Entschlossenes Handeln

Auch unter herausfordernden Umständen sollten wir uns bemühen, unser Bestes zu geben. Entschieden die Initiative zu ergreifen, anstatt uns von unseren Problemen und Schwierigkeiten völlig zu distanzieren und uns den Wunschvorstellungen hinzugeben, dass sie schon irgendwie verschwinden werden.

Aktionismus – so kann man dies zusammenfassen – verleiht uns Selbstwirksamkeit und gibt uns auch in herausfordernden Abschnitten das Signal, dass wir etwas unternehmen können, um dem Sollzustand näherzukommen.

Sechstens: Nach Möglichkeiten Ausschau halten, uns besser kennenzulernen

Wir lernen durch die Bewältigung von Herausforderungen oft etwas über uns selbst und stellen dann fest, dass wir uns in irgendeiner Hinsicht weiterentwickelt haben.

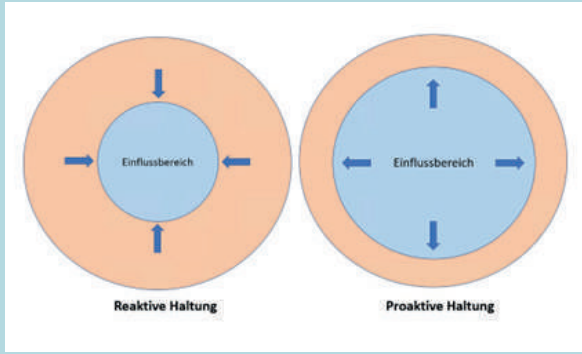
Viele Menschen, die schwierige Ereignisse, schwere Herausforderungen und beanspruchende Zeiten erlebt haben, berichten, dass danach ihr Selbstwert gestärkt und wichtige Beziehungen sich positiv verändert haben.



Exkurs: The Circle of Influence

Der «Circle of Influence» zeigt einen Kreis, der in einem grösseren angesiedelt ist. Der kleinere der beiden symbolisiert unser Einflussbereich und steht für all die Dinge, die wir selbst beeinflussen oder zumindest mitgestalten können. Beispielsweise: Wie kleide ich mich heute? Wann und wie treibe ich Sport? Was esse ich heute? Wenn wir eine reaktive Haltung innehaben und auf äussere Umstände «nur» reagieren, dann wird wie in der ersten Abbildung gezeigt, unser Einflussbereich kleiner.

Mit einer proaktiven, selbstermächtigenden Haltung, in der wir uns darauf konzentrieren, was wir beeinflussen können und dies auch tun, weitet sich unser «Circle of Influence» weiter aus.



Siebtens: Eine positive Selbstsicht nähren

Wenn wir Vertrauen zu unserer Fähigkeit, Probleme zu lösen, entwickeln und uns dabei auf unsere Instinkte verlassen können, tragen wir vieles zur Stärkung unserer eigenen Resilienz bei. Dabei sollten wir uns stets in Erinnerung rufen, wie wir bereits überwundene Herausforderungen gemeistert haben, was wir dazu benötigten und wie sich die einzelnen Faktoren auf unser Selbstbild ausgewirkt haben.

Achtens: Dinge nüchtern betrachten

Auch angesichts sehr herausfordernder und manchmal demotivierender Rückschläge sollten wir versuchen, den umfassenderen räumlichen und zeitlichen Zusammenhang im Blick zu behalten.

Ein wichtiges, einschneidendes Ereignis, möge es noch so ein grosser Impact auf unser Leben und unsere Ziele haben, sollte nie die Oberhand gewinnen können.

Neuntens: Den Mut nicht sinken lassen

Eine breite optimistische Sicht auf Ereignisse ermöglicht es uns, nie zu vergessen, dass auch nach den einnehmendsten Herausforderungen und den erdrückendsten Rückschlägen wieder positive Dinge geschehen werden.

Dabei sollten wir uns versuchen vorzustellen, was wir uns wünschen, anstelle

uns Sorgen über Dinge zu machen, welche wir befürchten. Meistens ist es nämlich so, dass wir die Ereignisse erleben, die wir im Fokus haben. Stellen wir uns mal vor, nicht an einen rosa Elefanten zu denken; Na, was haben Sie mit Ihrem inneren Auge gesehen?

Zehntens und zuletzt: Für sich selbst sorgen

Wir sollten nie vergessen, uns stets um unsere individuellen Bedürfnisse und Gefühle zu kümmern. Zu oft geraten diese in den Hintergrund oder werden nur oberflächlich thematisiert, bevor sie dann durch Ansprüche und Erwartungen anderer ins Abseits gelangen. Daher sollten wir uns den Dingen widmen, die uns bespassen, uns Freude bereiten und uns entspannen.

Diese Selbstfürsorge hilft uns, Geist und Körper für den Umgang mit Resilienz erfordernden Situationen fit zu halten und dies erlaubt es uns letztlich, auch für unsere Engsten eine Ressource darzustellen, wobei der Kreislauf geschlossen und die grundlegende Resilienz allseits gestärkt wird.

Die Autoren

Sonja Kupferschmid Boxler



Ist beim Coachingzentrum in der Geschäftsführung tätig und hat sich beim Auf- und Ausbau des Weiterbildungsangebotes vertieft mit dem Thema Coaching auseinandergesetzt.

Durch ihre langjährigen praktischen Erfahrungen und umfangreiches Knowhow als Arbeits- und Organisationspsychologin, als Coach und Ausbilderin sowie in der Produkteentwicklung verfügt sie über ausgewiesenes Expertenwissen in den Bereichen Coaching, betriebliches Mentoring, Resilienztraining und Supervision & Teamcoaching.

Pascal Dimitri Rucht



Ist beim Coachingzentrum Olten als Mitarbeiter Produkteentwicklung tätig. Als BSc. Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie verfügt er über ein breites Grundlagewissen in den Bereichen Coaching, betriebliches Mentoring, Resilienz und Supervision & Teamcoaching.

Ist beim Coachingzentrum Olten als Mitarbeiter Produkteentwicklung tätig. Als BSc. Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie verfügt er über ein breites Grundlagewissen in den Bereichen Coaching, betriebliches Mentoring, Resilienz und Supervision & Teamcoaching.



Coachingzentrum Olten – seit mehr als 20 Jahren erfolgreich am Markt

Möchten Sie Menschen in Veränderungsprozessen begleiten? Bilden Sie sich zum Coach und betriebl. MentorIn weiter und lernen Sie im Lehrgang Coaching Mentoring beim Coachingzentrum Olten wirkungsvolle Impulse zur Weiterentwicklung kennen.



CZO Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstrasse 30 | 4600 Olten
www.coachingzentrum.ch