

# Resilienz

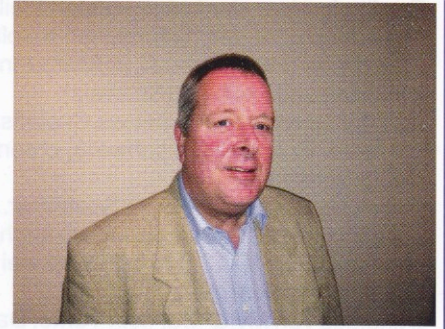
Anzeige

Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen und die Möglichkeit, diese bewältigen zu können. Verfüge ich über Resilienz und habe z.B. ein Stressereignissymptom, z.B. Schlafstörungen, kann ich aber meine seelische Gesundheit aufrecht erhalten bzw. wiederherstellen. Ein Teil ist in unseren Genen vorhanden, ein anderer Teil wird im Laufe des Lebens entwickelt. Hatte ich kleinere oder größere Krisen, kann ich damit umgehen und bin in der Zukunft besser gerüstet. Menschen, die auch größere Krisen bewältigt haben, sind oftmals stabiler, jedoch gibt es auch hier natürliche Grenzen, die die Belastungsgrenze erreichen. Positive Erfahrungen im Leben sind enorm wichtig, um Resilienz zu erfahren, dazu gehören u.a. ein sicheres Zuhause, Eltern von denen ich Unterstützung erhalte, sowie Vorbilder.

Wichtig ist auch eine starke Bindung im Kindesalter, dazu gehören Geschwister, Großeltern, Lehrer, hier kann man Menschen erleben, die für die Entwicklung wichtig und prägend

sind. Weiche ich Konflikten aus, anstatt mich diesen zu stellen, werden die Probleme größer, da an keiner Lösung gearbeitet wird. Auch scheinbar sehr resistente Menschen haben Krisen zu bewältigen, im Laufe der Zeit wissen diese aber, damit umzugehen. Dazu gehört auch, sich professionelle Hilfe zu suchen. Resilienz hat nur wenig mit dem Thema „Optimierung des Lebens“ zu tun. Mit Alltagsstress kann man oft positiv umgehen, jedoch bei großen Schwierigkeiten kann man aus der Bahn geworfen werden. Resilienz bedeutet auch, Grenzen zu setzen, nein zu sagen und gut für sich zu sorgen.

Was kann uns helfen, eine Resilienz zu entwickeln? Ein gutes soziales Umfeld. Menschen auf die ich mich verlassen kann. Beziehungen zu pflegen, auch gerade in Krisensituationen. Ich muss nicht immer erreichbar sein und mich nicht jede freie Minute mit Dingen beschäftigen. Ich achte auf regelmäßige Pausen, auch tagsüber. Reizarmut herstellen, kein TV, Radio, Handy. Kräfte einteilen, es gibt Dinge, die sollte man akzeptieren, da sie nicht veränderbar



sind. Energie dort einsetzen, wo man etwas beeinflussen kann.

Sich selbst annehmen und die eigene Persönlichkeit sowie die Persönlichkeit meines Gegenübers zu beachten. Man muss nicht immer sofort eine Bewältigungsstrategie zur Hand haben.

Allen Lesern wünsche ich ein fröhliches sowie friedvolles Weihnachten und alles Liebe und Gute im Neuen Jahr.

Stephan Böttger  
Beratung, Training, Coaching  
Braunschweig

12/2022