



Resilienz – die Fähigkeit Widerstandskraft und innere Stärke zu entwickeln und daran zu wachsen

Die wahre/geheime Stärke für beruflichen und persönlichen Erfolg

Nachdem ich im ersten Teil den Begriff Resilienz genauer erläutert habe, ist der aktuell vorliegende zweite Teil den Ammenmärchen rund um die Resilienz gewidmet.

1. Wer glaubt, dass Krisen spurlos an einem vorüber gehen, der irrt

Gehe ich recht souverän mit Stress-situationen um, so kommt dies, weil auf der neurobiologischen Körperzellebene große Veränderungen im Körper ablaufen. Es findet ein Anpassungs- und Lernprozess statt, der uns dabei verhilft, trotz vieler Stressoren relativ gesund und weitgehend unbeschädigt aus einer heftigen Situation herauszukommen. Allerdings ist der Mensch dann nicht mehr derselbe, wie davor, denn jede Erfahrung verändert unser Gehirn und damit uns als Person und Persönlichkeit.

2. Auch resiliente Menschen kann es mal umhauen

Das Bild des „Stehaufmännchens“ zeigt anschaulich, dass resiliente Menschen schon auch mal Federn lassen, straucheln, heftig im Wind schwanken oder unter Beschuss stehen. Allerdings sehen sie sich nicht als Opfer und jammern, sondern sie haben einen geschickten Umgang mit der Krise, die sie als Chance sehen und die Veränderung als Wachstumsmöglichkeit hin zur Reife und persönlichen Entwicklung betrachten. „Aufstehen, Krönchen richten und weiter gehen“ ist die Devise. Menschen, die eine hohe Widerstandsfähigkeit haben und denen schlimme Dinge passieren, konzentrieren sich auf ihre Handlungsmöglichkeiten, um das Ruder wieder in die Hand zu bekommen.



3. Auch wenn ich darauf bedacht bin Krisen zu vermeiden und mich wenig Stress auszusetzen, ist das keine Garantie dafür, dass ich umso gesünder und widerstandsfähiger bleibe

Mark Seery publizierte 2010 in einem seiner Artikel folgende Ergebnisse seiner Studien: Menschen, die in ihrer Vergangenheit ein paar schwerwiegende negative Erlebnisse hatten, waren psychisch gesünder, weniger gestresst und auch mit ihrem Leben zufriedener, als Menschen, die gar keine oder nur sehr wenige solcher Erlebnisse hatten. Er nennt das den „steeling effect“. Jedoch dürfen die einschneidenden Ereignisse nicht überhand nehmen. Zwischen 3-4 heftige Erlebnisse im Leben eines Erwachsenen fördern unsere stabile mentale Gesundheit. Somit ist Nietzsches Aussage „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ deutlich belegt. Das signalisiert eine wichtige Lebensaussage, die ich in meinen Coachings immer wieder betone: Wir dürfen uns nicht unbedingt im beruflichen und persönlichen Alltag verschonen. Wir sollen uns anspruchsvollen, unbequemen Herausforderungen aussetzen, denn tatsächlich - das stärkt uns!

4. Ebenfalls zu beachten ist, dass ich Widerstandsfähigkeit, sprich Resilienz, trainieren kann und dennoch kann es mich erwischen und eine Krise haut mich um

Die Epigenetik benennt, dass ca. 50 -60% unserer Persönlichkeitseigenschaften und somit unserer Resilienz-Fähigkeiten angeboren sind. Somit ist die andere Hälfte der Resilienz-Faktoren trainierbar. Schon in meinen Kommunikations-/Konfliktmanagement-Coachings und Seminaren war mir schnell klar, dass alleine Kommunikations-Techniken erlernen nicht zu einer guten Kommunikation führt. Es braucht in erster Linie eine passende innere Haltung und das Ändern unseres Denkens, Fühlens und Verhaltens. Das Beschäftigen mit meinen Werten, meinen Überzeugungen, sprich Glaubenssätzen, Gedankendisziplin und Gefühls-/Impulskontrolle in Kombination mit unserer aktuellen Verfassung bestimmt, ob wir viel Schlimmes überwinden können. Dennoch, werden wir als starke Persönlichkeit angesehen, sozusagen als „Fels in der Brandung“ und verliert man überraschend den liebgewonnenen Arbeitsplatz oder einen liebenden Menschen, dann kann einen das in ein tiefes Gemütsloch hinein katapultieren. Dennoch ist das

Training von Resilienzfaktoren als gutes Lebens-Fundament hilfreich. Die Erarbeitung von Handlungsalternativen und Strategien für Geborgenheit und Netzwerk aufzubauen sind unterstützend, um in schwierigen Zeiten darauf zurückzugreifen.

Summa summarum fördert die Stärkung der Resilienz im beruflichen und persönlichen Alltag eine positive stabilisierende Stimmung und diese verbessert wiederum die Resilienz. Resilienz fördert die Lebenszufriedenheit und positive Grundstimmung wie zum Beispiel Ausgeglichenheit, Motivation bis hin zu Begeisterung, Entschlossenheit, Energie und Freude. Entsprechend dazu führt ausgeprägte Widerstandskraft zu vermehrter Leistung bis hin zum Erfolg. In persönlichen und beruflichen Krisen einen kühlen Kopf zu bewahren, bedacht in voller Eigenverantwortung mit dem Gefühl von emotionalem Spielraum und Handlungsmöglichkeiten zu handeln, ist im Coaching DIE Motivation an dem lösungsorientierten und kräftigenden Thema Resilienz dran zu bleiben – immer unter der Maßgabe, wieviel individuelle Bedeutung ich in die jeweilige Situation hineinlege.

Wir sind die Regisseurin, der Regisseur unseres Lebens. Wir gestalten mit... wenn wir wollen... Es ist eine Entscheidung in Selbst-Verantwortung. Wir haben eine Wahl. Wir brauchen mit Entschlossenheit die richtige Richtung einzuschlagen mit dem tiefen Glauben, dass es uns mit dem entsprechenden Handwerkszeug gelingen wird. ProDialog Resilienz-Coaching unterstützt dabei.

Infos: ProDialog Beratung/Coaching Daniela Stotz, Heilbronn
Fon: 07131 / 165030 mobil: 0172 / 7109521, www.ds-prodialog.de



**Zappelino ist jetzt auf Instagram
@elternzeitungzappelino**

