

Resilienz – Seelisches Krafttraining

Wie wir unsere innere Widerstandskraft trainieren und unsere Leistungsbereitschaft stärken



Starker Wille und enorme Zielkraft führen wider die Gegebenheiten zu extremen Leistungen

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

Resilienz – Seelisches Krafttraining

Was macht Menschen resilient? Warum gelingt es manchen Menschen, auf Krisen gelassen und flexibel zu reagieren und mit einer positiven Einstellung neue Wege zu gehen? Was tun diese Menschen, was andere nicht tun?

Beispiele regen zum Nachdenken an

Vor kurzem habe ich einen Bergsportfilm gesehen, der zwei amerikanische Kletterer bei ihrem 19 Tage langen Aufstieg auf der 1000m hohen Dawn Wall des El Capitan im kalifornischen Yosemite Nationalpark begleitet. Was mich beeindruckt hat, ist nicht nur der enorme Wille und das konsequente Verfolgen eines Ziels der beiden Kletterer, sondern ihre Biographie. Einer der Kletterer wurde mit 22 Jahren in Kirgisistan von Rebellen entführt, floh, verlor einige Jahre später einen Zeigefinger und musste dann auch noch das Ende seiner Ehe verkraften. Obwohl sein Umfeld ihn davon überzeugen wollte, dass seine Karriere als Kletterer aus psychischen und physischen Gründen zu Ende sei, erweiterte er seine Ressourcen, entwickelte eine neue Klettertechnik und arbeitete mit Disziplin und der unerschütterlichen Überzeugung, dass er es schaffen kann, an der Verwirklichung seines Traumes. Auch wenn dies ein Beispiel eines Extremsportlers mit großer mentaler Stärke ist, zeigt es anschaulich die zentralen Aspekte von Resilienz in ihrer Bedeutung als psychische Widerstandskraft:

- ▶ Widerstand – aktiv den Herausforderungen des Lebens begegnen
- ▶ Psychisch – an sich selbst glauben und den eigenen Stärken und Kompetenzen vertrauen
- ▶ Kraft – die eigene Energie bewusst auf Ziele und neue Handlungsmöglichkeiten lenken

Resilienz = elastisch reagieren

Der Begriff Resilienz geht auf das lateinische Wort *resilire* zurück und bedeutet so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Materialwirtschaft und beschreibt die Fähigkeit eines Körpers, auf eine Einwirkung von außen elastisch zu reagieren und wieder seine ursprüngliche Form einzunehmen. Auf den Menschen angewandt, beschreibt Resilienz seine Fähigkeit, Widerstände und Krisen zu bewältigen und an

ihnen zu wachsen, um die eigene Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Warum ist Resilienz wichtig?

In einer Zeit der zunehmenden Unsicherheit, Veränderungen und ständigen Herausforderungen wird Resilienz eine immer wichtigere Kompetenz. Der Verlust von Sicherheit im Berufs- und Privatleben, mangelnde Würdigung der eigenen Leistungen sowie permanenter Leistungsdruck führen zu Dauerstress und Erschöpfung. Dies hat einen Abfall von Leistungsbereitschaft und Leistungsvermögen zur Folge.

Resilienz bedeutet nicht immer stark zu sein, sondern sich vielmehr immer wieder stärken zu können

Emotional schwierige Situationen und persönliche Krisen führen bei jedem Menschen zu einer Phase der reduzierten Leistungsfähigkeit. Was jedoch den entscheidenden Unterschied macht, ist, ob wir es schaffen, uns zu erholen und gestärkt aus einem Tief hervorzugehen, oder ob wir uns als Opfer fühlen und in die Handlungsunfähigkeit oder sogar in eine Depression verfallen. Eine starke Resilienz ermöglicht es, reaktions- und handlungsfähig zu bleiben und gestalterisch auf das eigene Leben Einfluss zu nehmen. Sie hat eine positive Auswirkung auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit, da durch erfolgreiche Bewältigungsstrategien Stress reduziert und Glückshormone freigesetzt werden. Das Vertrauen in die eigene Widerstandskraft stärkt das Selbstbewusstsein und fördert eine proaktive und lösungsorientierte Haltung anderen gegenüber.

Ebenen der Resilienz

Resilienz kann auf unterschiedlichen Ebenen gestärkt werden, ohne dass es dabei eine Priorität gibt. Wesentlich ist, sich Zeit zu nehmen und die eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Einstellungen wahrzunehmen, um dann dort anzusetzen, wo eine Stärkung am wichtigsten erscheint.

Persönlichkeit

Es gibt Menschen, die aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur resilienter sind als andere. Eine Vielzahl an Studien zeigt jedoch, dass diese „rohe“ Resilienz langfristig weit weniger Einfluss auf die individuelle Resilienz hat als die später erworbene Resilienz durch Bewältigungsstrategien und persönliche Ressourcen. Aus der Hirnforschung ist zudem bekannt, dass zu bestehenden

Der Mix macht es aus: Was bringe ich mit, wo nehme ich Erfolgswissen her, von wo gewinne ich Unterstützung

Wenn Persönlichkeit und Biographie schon meine Sicht beeinflussen, wird sie von meiner Haltung bestätigt oder korrigiert

Persönlichkeitsmustern durch bewusste Arbeit an sich selbst neue Verhaltensmuster hinzugefügt werden können.

► Fragen, die ich mir stellen sollte:

- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?
- Zu welchen Verhaltensweisen neige ich?
- Welche Bestandteile meiner Persönlichkeit kann ich aktiv beeinflussen?

Biographie

Unsere Persönlichkeit ist untrennbar mit unserer Vergangenheit verbunden. Wie wir auf die eigene Vergangenheit blicken, prägt unsere Zukunft. Erlebte Traumata und Misserfolge können unsere Resilienz in der Gegenwart schwächen. Bewerten wir Erinnerungen primär negativ, schwächt dies den Glauben an uns selbst und an unsere eigene Handlungsfähigkeit. Erinnerungen werden jedoch bei jedem erneuten Durchleben vom Gehirn zu einer neuen Geschichte verwoben. Auf diese Geschichte, die wir uns über uns selbst erzählen, können wir direkten Einfluss nehmen, indem wir die emotionale Bewertung unserer Vergangenheit ändern.

► Fragen, die ich mir stellen sollte:

- Wie bewerte ich meine persönlichen Erfahrungen?
- Welche Schlussfolgerungen habe ich über mich aus persönlichen Erfolgen und Misserfolgen gezogen?
- Welche Wiederholungen fallen mir in meiner Biographie auf?

Haltung

Die innere Haltung ist entscheidend dafür, wie wir auf unsere Umwelt schauen und diese emotional bewerten. Sie ist verantwortlich dafür, ob wir die Verantwortung für eine Lage anderen zuschreiben und eine Opferrolle einnehmen oder Selbstverantwortung übernehmen und aktiv unser Handeln steuern. Aktiv in Bereichen zu handeln, die kontrolliert oder beeinflusst werden können, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und somit der Überzeugung, anstehenden Herausforderungen gewachsen zu sein.

Eine resiliente Haltung beinhaltet auch die Fähigkeit, innere Impulse und Emotionen zu steuern und wiederkehrende negative

Gedankenschleifen bewusst zu durchbrechen. Dies erfordert die Bereitschaft, eine innere Distanz zu sich selbst einzunehmen und sich zu beobachten. Sind wir von den Umständen getrieben und stecken tief in unserem Tun, folgen wir automatisierten Verhaltensweisen und sehen buchstäblich den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Selbstbeobachtung trägt zudem dazu bei, die eigenen Bedürfnisse sowie die Erwartungen an die eigene Person und Rolle wahrzunehmen, und eröffnet so den Raum für neue gedankliche Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.

Ein weiterer wesentlicher Bestandteil einer resilienten Haltung ist realistischer Optimismus. Menschen mit einer ausgeprägten Resilienz sehen das Auftreten von Krisen und Schwierigkeiten als Bestandteil des Lebens. Sie erwarten Widerstände, sehen diese als Herausforderungen und bereiten sich auf sie vor. Für sie sind Rückschläge Teil des Fortschreitens, und Fehler können als Feedback für weitere Lernschritte begriffen werden.

► **Fragen, die ich mir stellen sollte:**

- Wann und wo übernehme ich Verantwortung für mein eigenes Leben?
- Mit welcher Haltung begegne ich Herausforderungen und Krisen?
- Wie kann ich meine Gedanken und Emotionen erfolgreich positiv beeinflussen?

Ressourcen

Relevante Ressourcen im Kontext von Resilienz sind alle Kompetenzen, die eine Person entwickelt hat, um sich selbst emotional zu steuern und um eine innere Haltung einzunehmen, die es ihr erlaubt, mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können. Die Herausforderung besteht darin, diese eigenen individuellen Ressourcen zu erkennen bzw. zu kreieren und sie dann auch konsequent anzuwenden. Zu den Resilienz-stärkenden intrinsischen Ressourcen gehören vor allem die Fähigkeiten, Stress abzubauen sowie Gedankenströme in eine Richtung zu lenken, die positive Gefühle erlauben und die Handlungsfähigkeit erhöhen. Extrinsische Ressourcen können Tätigkeiten wie Sport, Meditation und Hobbies, Objekte, Musik, aber auch Beziehungen zu anderen Menschen sein.

► Fragen, die ich mir stellen sollte:

- Welche Energiereservoirs nutze ich, um mich mit Kraft aufzutanken?
- Wann und unter welchen Umständen greife ich bewusst auf meine Ressourcen zurück?
- Was baut mich in schwierigen Situationen wieder auf?

Gehirn-Körper-Verbindung

Körper, Geist und Emotionen stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und über unser Gehirn Vorgänge in unserem Körper. Unser Körper wiederum beeinflusst den Gehirnstoffwechsel und damit unsere seelische Balance, z.B. durch Sport oder Meditation. Die Selbstbeobachtung der Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen ist eine wichtige Ressource, um stereotype Reflexe zu erkennen und um sich bewusst selbst steuern zu können.

(<https://www.usp-leadership.com/de/lesbar/2017/05/Selbstkompetenz-Achtsamkeit>)

► Fragen, die ich mir stellen sollte:

- Welche Signale nehme ich von meinem Körper in stressigen oder belastenden Situationen wahr?
- Wie kann ich leichter und situationsbezogener innehalten und einen inneren Raum für mehr Gelassenheit schaffen?
- Welche Gefühle nehme ich in meinem Körper wahr, wenn ich positiv denke?

Authentische Beziehungen

Die ersten Studien zum Thema Resilienz, die mit Jugendlichen aus sozial benachteiligten Schichten durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass eine starke Bindung zu einer Bezugsperson ausschlaggebend für die Ausbildung einer starken Resilienz war. In Krisensituationen ist es wichtig, Menschen um sich zu haben, zu denen man Vertrauen aufgebaut hat und mit deren Verständnis und Unterstützung man rechnen kann. Authentisch bedeutet, dass ich mich so zeigen kann, wie ich bin, privat oder im Rahmen meiner Rolle. In schwierigen Situationen ist es besonders anstrengend, sich verstellen zu müssen und den Schein zu wahren – dies raubt Kraft und Energie. Partner, Freunde und Kollegen, die einem Empathie entgegenbringen, sind eine starke emotionale Stütze und können

Impulse dafür geben, Schwierigkeiten als Chancen für neue Handlungsoptionen zu sehen.

► **Fragen, die ich mir stellen sollte:**

- Welche privaten und beruflichen Beziehungen empfinde ich als vertrauensvoll und unterstützend?
- Wann und unter welchen Umständen vertraue ich mich anderen Menschen an?
- Wie kann ich diese Beziehungen noch besser nutzen?

Sinn

Sinn ist die Überzeugung, zu wissen, warum es sich zu leben lohnt. Sinn erfahren wir, wenn unser Handeln in einen größeren Kontext eingebunden ist und Bedeutsamkeit und Ausrichtung hat. Da Sinn eine Überzeugung ist, ist Sinn veränderbar, wenn wir einen anderen Blickwinkel auf unser Leben einnehmen. Persönliche Werte sind Sinndimensionen und geben unserem Handeln eine innere Orientierung. Wenn unser Handeln an unseren Werten ausgerichtet ist, erleben wir es als richtig und bedeutsam - es macht Sinn. Fehlt jedoch die innere Orientierung oder das Verständnis, warum wir etwas tun, erhöht dies die Anfälligkeit für Lebenskrisen.

► **Fragen, die ich mir stellen sollte:**

- Macht mein tägliches Handeln in meinen Augen Sinn?
- Bin ich mir der Werte bewusst, an denen ich mein Handeln ausrichten möchte?
- Welche langfristigen Ziele geben meinem Handeln eine innere Orientierung?

Seelisches Krafttraining

Uns fällt es oft nicht schwer, unseren Körper zu trainieren: wir gehen ins Fitnesscenter, joggen, nehmen uns bewusst Zeit für unsere bevorzugte Sportart. Dies ist wichtig, um Energie zu tanken und Abstand zu den täglichen Herausforderungen zu gewinnen. Oft vernachlässigen wir jedoch, unsere seelische Resilienz zu trainieren.

Die eigene Resilienz zu trainieren, ist ein innerer Prozess, der Selbstreflexion und das Ausprobieren neuer Denk- und Verhaltensweisen erfordert. Wie beim Sport stellt sich der positive Effekt nicht nach einem Besuch im Fitnessstudio ein. Es braucht

Resilienz kann durch bewusste Selbstführung und Selbstreflexion trainiert werden

Die Arbeit an sich selbst ist die schwerste, aber sie trägt auch die schönsten Früchte

Praktische Selbsthilfe in sechs Schritten

Disziplin und Ausdauer und manchmal auch den Gang bis zur eigenen Schmerzgrenze.

6 Schritte, um die eigene Resilienz zu trainieren

1. Machen Sie eine SWOT-Analyse der eigenen Persönlichkeit

Die SWOT-Analyse der Persönlichkeit ist eine gute Möglichkeit, Ansatzpunkte für Veränderungsmöglichkeiten zu identifizieren. Ein Beispiel:

Stärken	Schwächen
Kann gut mit Stress umgehen	Kann schwer Nein sagen
Chancen	Risiken
Konstruktiven Umgang mit Konflikten einüben	Übernahme zu viele Aufgaben und sehe das Wichtige dann nicht mehr

2. Werden Sie sich Ihrer Krisenkompetenz bewusst

- ▶ Notieren Sie, was Sie in einer schwierigen Situation ganz konkret getan haben, um diese zu meistern. Was war die rettende Entscheidung?
- ▶ Fragen Sie einen Freund oder eine Freundin, was deren Meinung nach Ihr Erfolgsgeheimnis im Umgang mit Krisen ist.
- ▶ Überlegen Sie, wie Sie diese Eigenschaften nutzen können, um zukünftigen Herausforderungen gelassener zu begegnen.

3. Klären Sie Ihre Ziele und Werte

- ▶ Schreiben Sie auf, warum Sie tun, was Sie tun.
- ▶ Visualisieren Sie ein persönliches Zielbild für Ihre Zukunft.
- ▶ Schreiben Sie die Werte auf, die für Sie handlungsleitend sind.

- ▶ Definieren Sie jene Werte, die Sie im Alltag noch konkreter umsetzen möchten.

4. Handeln Sie aktiv und stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit

- ▶ Treffen Sie Entscheidungen in den Bereichen Ihres Lebens, die Sie direkt steuern können, zum Beispiel Ihren Körper, Ihre Familie, Ihre Abteilung, etc.
- ▶ Lenken Sie Ihre Energie auf die Bereiche, die Sie indirekt beeinflussen können, zum Beispiel das Familien- oder Abteilungsklima.
- ▶ Verschwenden Sie keine Energie auf Bereiche, die Sie nicht kontrollieren können.

5. Stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen

- ▶ Machen Sie eine persönliche Energiebilanz: Was gibt Ihnen Energie? Wo verlieren Sie Energie?
- ▶ Definieren Sie einen Soll-Zustand für die Nutzung Ihrer Ressourcen.
- ▶ Machen Sie eine persönliche Vereinbarung zur Nutzung Ihrer Ressourcen mit sich selbst und tragen Sie diese in Ihren Kalender ein.

6. Beobachten Sie sich selbst

- ▶ Üben Sie, sich selbst zu stoppen, wenn in einer als negativ empfundenen Situation automatisierte Gedanken oder Handlungsimpulse auftauchen.
- ▶ Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, schauen Sie sich in Ihrem System um und fragen Sie sich, wie Sie anders denken und handeln könnten und welche Optionen dadurch entstehen.
- ▶ Denken Sie dabei an Ihre Ziele und Ihre Wertehaltung.

Fazit

Resilienz ist ein Zusammenspiel vieler unterschiedlicher Faktoren, und jeder Mensch kann ganz individuell an seiner persönlichen Widerstandskraft arbeiten. Die oben angeführten Beispiele sind mögliche Trainingsschritte. Wie im Sport macht es Sinn, dort

anzusetzen, wo es leicht gehen darf und trotzdem eine erste Hebelwirkung zu erwarten ist. Wie im Sport brauchen wir dazu allerdings auch konsequente Übung und Disziplin, um neue Denk- und Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren, die uns widerstandsfähiger gegenüber dem Gefühl der Überforderung und gesundheitlicher Belastung machen.