

## Ergänzende Infos & Impulse zum Thema Resilienz:



**„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn.**

### **Grundsätzliches: Was ist Resilienz?**

Resilienz ist die Fähigkeit des Einzelnen, mit Überraschungen, anstehenden Veränderungen und unerwarteten Rückschlägen konstruktiv umzugehen. Mit Herausforderungen und Veränderungen werden wir täglich konfrontiert, sei es zu Hause oder im Büro. Wichtig ist, dass jeder seine eigene Resilienz verbessern kann.

Unser Verständnis von Resilienz basiert auf der Annahme, dass der Verlauf unseres Berufs- und Privatlebens nicht einfach nur durch das beeinflusst wird, was uns passiert, sondern vor allem dadurch, wie wir auf das reagieren, was uns passiert.

## **STUDIENERGEBNISSE VON EMMY WERNER**

Der Begriff Resilienz stammt aus der Kindheitsforschung. Wegweisend war in diesem Zusammenhang die Kauai-Studie von Emmy Werner, in der sie über vier Jahrzehnte die Entwicklung von rund 700 Kindern beobachtete. 210 dieser Kinder wuchsen unter äußerst schwierigen Umständen auf (Armut, Krankheit, Trennung der Eltern). Das Erstaunliche: ein Drittel dieser Kinder wies über den Untersuchungszeitraum keinerlei Verhaltensauffälligkeiten auf. Bis zum Alter von 40 Jahren war keines dieser Kinder mit dem Gesetz in Konflikt geraten und keines auf soziale Unterstützung angewiesen.

An dieser Dreiteilung wird deutlich, an welchen Punkten wir ansetzen können:

- bei den Resilienzfaktoren und
- bei den umgebungsbezogenen Schutzfaktoren.

### **Die Resilienz Forschung auf den Punkt gebracht:**

Die persönliche Resilienz hängt v.a. von zwei professionellen Kompetenzen ab: Der Wahrnehmung und Bewertung der herausfordernden Situation und der Aktivierung von Ressourcen im Umgang damit.

Die Bedeutung von Resilienz für Alltag und Berufsleben

Sie hilft uns dabei, uns in belastenden Situationen nicht von den eigenen Gefühlen überwältigen zu lassen und das Wesentliche im Blick zu behalten.

Sie hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, unsere Produktivität, auf unser Privatleben und auch auf den Umgang mit unseren Kollegen.

Sie erleichtert es uns, ganzheitliche und kreative Lösungen zu finden, anstatt in allem ein Problem zu sehen.

Sie hilft im Customer-Service dabei, besser auf Kunden und Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Sie hat einen sehr positiven Einfluss auf die Leistungen von Teams und Vertriebsmitarbeitern.

Sie erleichtert es uns, flexibel auf Veränderungen unserer Umwelt zu reagieren und dabei persönlich zu wachsen.

Der **Perspektivenwechsel für mehr Resilienz**, den wir täglich einnehmen können bedeutet: Wie können wir das fördern was uns stärkt; worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit, und schaffen wir es Herausforderungen als Gelegenheiten zum Wachsen zu nutzen...

## **Reflexionsfragen Resilienz, persönliche Ebene**

1. Wann habe ich resilient gehandelt?
2. Welche Ressourcen haben mich dabei unterstützt?
3. Wo bin ich schon am richtigen Weg?
4. Wo kann ich noch investieren?

## **Fragen zum aktiven Aufstehen**

- 1) Wofür (vor allem die täglichen „kleinen Dinge“) bin ich in meinem Leben dankbar?
- 2) Worauf freue ich mich heute?
- 3) Was möchte ich heute für andere tun?

## Fragen vor dem Schlafengehen

- 1) Worüber habe ich mich heute gefreut? Was ist mir gut gelungen?
- 2) Was möchte ich das nächste Mal anders machen?

## Fragen für spezielle Situationen, bei denen meine Resilienz getestet wird☺

- 1) Was kann ich jetzt tun?
- 2) Was schätze ich an der anderen Person?
- 3) Wie kann ich das, was ich jetzt tue, auch noch genießen?
- 4) Was kann ich aus dieser Situation lernen?
- 5) Welche Chance steckt in dieser Situation?
- 6) Was kann ich noch verbessern? Und wie konkret?

**Tipp:** Beantworten Sie diese Resilienz Fragen in schriftlicher Form, am besten in einem schönen gebundenen leeren Büchlein.

*Schon Einstein meinte dazu: Die schwächste Tinte ist stärker als der stärkste Gedanke“*

