

Tipps zur Stärkung der 7 wichtigsten Resilienz-Faktoren

Manche Menschen scheinen mit der Fähigkeit geboren zu sein, Rückschläge relativ leicht zu überwinden. Das ist eine Eigenschaft, die Experten als Belastbarkeit, resp. Resilienz bezeichnen. Wie wir auf belastende Situationen reagieren, ist abhängig von ein paar Persönlichkeitsmerkmalen. Diese sind zwar bei jedem unterschiedlich ausgeprägt, können jedoch entwickelt und trainiert werden.

Wir können lernen, mit Krisen besser umzugehen, indem wir die 7 wichtigsten Resilienz-Faktoren kennen und stärken. Üben Sie an den kleinen Alltagskrisen und entwickeln Sie Ihre persönlichen Strategien zur Selbststärkung, damit Sie später auch bei grösseren Problemen mehr Selbstvertrauen haben.

Emotionssteuerung:

Ihre Gedanken beeinflussen wie Sie fühlen und handeln. Eine positive Grundeinstellung wird Sie viel widerstandsfähiger machen.

- Versuchen Sie in schwierigen Situationen bewusst das Positive zu sehen, statt sich nur auf die negativen Faktoren zu konzentrieren.
- Denken Sie daran, dass viele der Probleme, denen Sie in Ihrem Leben begegnen werden, vorübergehender Natur sind, und erinnern Sie sich daran, wie Sie in der Vergangenheit Rückschläge überwunden haben.
- Vermeiden Sie, in ein Worst-Case-Szenario-Denken abzugleiten. Dabei hilft es, sich die schlimmste mögliche Situation aufzuschreiben und über Gründe nachzudenken, warum es unwahrscheinlich ist, dass diese Situation eintreffen wird.
- Regen Sie sich nicht über Dinge auf, die Sie sowieso nicht ändern können.
- Sprechen Sie mit einer guten Freundin, einem guten Freund über Situationen, die Ihnen Angst machen, um eine andere Perspektive zu gewinnen.
- Behalten Sie Ihren Sinn für Humor auch in schwierigen Zeiten bei. Lachen baut Stress ab und hilft Ihnen, die Dinge im Griff zu behalten.

Impulskontrolle

Wenn Sie Ihre Impulse kontrollieren, statt ihnen freien Lauf zu lassen, können Sie sich auf Ihre Aufgaben und Ziele konzentrieren, was zu Erfolg und Befriedigung führt. Die eigenen Impulse unter Kontrolle zu halten kann trainiert werden.

- Räumen Sie mögliche Versuchungen aus dem Weg. Also kaufen Sie erst gar keine Eiscreme oder Schokolade, schalten Sie Programme, die Sie ablenken aus (z. B. Facebook, Messenger, WhatsApp etc.)
- Planen Sie das Training Ihrer Selbstkontrolle und versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu erreichen. Es ist wenig sinnvoll, während einer Diät auch gleichzeitig noch mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Erstellen Sie einen Plan, wann Sie welche Verhaltensweisen trainieren möchten.

Empathie:

Wer seinen Mitmenschen Empathie und Toleranz entgegenbringt, kann sein Gegenüber besser verstehen. Das eigene Leben wird entspannter, wenn Sie nachsichtiger mit anderen Menschen umgehen.

- Fragen Sie nach, wenn Sie das Verhalten anderer Personen nicht verstehen: "Warum machst du das so?" – "Warum ist dir das wichtig?" – "Wie triffst du deine Entscheidungen?" Achten Sie dabei aber darauf, nicht übergriffig oder vorwurfsvoll zu klingen, sondern neugierig. Wenn Sie Ihre Mitmenschen näher kennen, dann fällt es Ihnen viel leichter, sich in sie hineinzusetzen.
- Ärgern Sie sich nicht über die Schwächen einer Person, sondern suchen Sie nach deren positiven Seiten.
- Je mehr unterschiedliche Menschen Sie kennen, desto leichter wird es Ihnen fallen, offener zu werden. Schauen Sie also bewusst über den eigenen Tellerrand hinaus.
- Versuchen Sie, sich in eine andere Person hineinzusetzen und ihre Ansicht zu verstehen, anstatt gleich zu urteilen. Ihr eigener Horizont wird sich erweitern, indem Sie nachhaken, statt einen Gedanken von vornherein abzulehnen. Fragen Sie zum Beispiel nach: „So habe ich die Dinge noch gar nicht gesehen, wie kommst du zu diesem Gedankengang?“

Kausalanalyse

Analysieren Sie schwierige Situationen oder Ereignisse, um daraus zu lernen und begangene Fehler in Zukunft zu vermeiden.

- Versuchen Sie zu analysieren, warum eine Situation eingetreten ist und ob Sie selber die Möglichkeit gehabt hätten, Einfluss darauf zu nehmen.
- Konzentrieren Sie sich auf die positiven Lektionen, die Sie aus einer negativen Erfahrung lernen können.
- Fallen Sie nicht in die Opferrolle, sondern fragen Sie sich, was Sie das nächste Mal anders machen können, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.

Realistischer Optimismus

Eine realistische, aber positive Einstellung öffnet Türen, lässt uns weitermachen, wieder aufstehen, noch einmal probieren, auf unser Können vertrauen und neugierig bleiben.

Realistischer Optimismus ermutigt, während Pessimismus Mut nimmt.

- Pessimismus ist ansteckend. Wenn Sie sich mit Nörglern und Ausreden-Suchern umgeben, werden Sie schnell selbst zu einem.

- Es gibt Situationen, die sich für den Moment einfach nicht ändern lassen. Wenn Sie zum Beispiel in einen Stau geraten, gibt es zwei Möglichkeiten darauf zu reagieren: Sich aufzuregen und ins Lenkrad zu beißen oder aber sich zu entspannen und die Zeit sinnvoll zu nutzen. Hören Sie zum Beispiel einen Podcast oder drehen Sie Ihren Lieblingssong richtig auf! Sie alleine entscheiden, wie Sie mit einer ärgerlichen Situation umgehen.
- In Krisen und schweren Zeit ist es hilfreich, auch die Chancen und Möglichkeiten zu sehen. Wer seine Arbeitsstelle verliert, der hat auch die Möglichkeit für einen Neuanfang. Vielleicht ist nun die Zeit gekommen, wo Sie endlich Ihre Stärken einsetzen können, endlich Ihre Berufung finden.
- Nehmen Sie die vielen kleinen positiven Dinge im Leben bewusster wahr und schreiben Sie jeden Abend auf, was Sie heute glücklich gemacht hat.

Selbstwirksamkeit

Wenn du nicht an dich glaubst, dann wirst du es gar nicht erst versuchen! Diese Aussage fasst sie Selbstwirksamkeit kurz und bündig zusammen.

- Gehen Sie Herausforderungen mit einer positiven und selbstbewussten Einstellung an, indem Sie sich gut vorbereiten und sich schon im Vorfeld Lösungen für Fragen oder Stolpersteine überlegen.
- Vermeiden Sie Wenn-Dann-Formulierungen: Anstatt sich zu sagen „Wenn ich viel lerne, dann werde ich die Prüfung bestehen!“, denken Sie in selbstwirksamen Mustern wie „Ich werde viel lernen und dann die Prüfung bestehen!“. Ein kleines Detail – doch die Wirkung auf die innere Überzeugung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten machen einen Unterschied.
- Positive Erfahrungen von Schwierigkeiten, die Sie bewältigt haben, stärken den Glauben an sich selbst nachhaltig. Denken Sie darum stets daran, was Sie bereits erreicht haben – hier sind auch die kleinen Schritte von Bedeutung.
- Angst vor einer Aufgabe löst oft damit verbundene körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, Schweissausbrüche, Hände zittern, Frösteln, Übelkeit etc. aus. Doch an der Regulierung dieser körperlichen Stressreaktionen kann mit gezielten Entspannungs- oder Stressbewältigungstechniken gearbeitet werden.

Ziele setzen

Sich selbst Ziele zu setzen ist Grundlage von Karriere-Coachings und der Persönlichkeitsentwicklung. Der Fokus liegt dabei auf realistischen Zielen. Ein überaus grosses Ziel in der Ferne kann sich wie eine Fata Morgana in Luft auflösen. Nur wenn Sie es schaffen, die geplanten Ziele zu erreichen, stellt sich das Gefühl von Erfolg ein.

- Wichtig für die Planung ist die Wahl eines geeigneten Ziels, das erreichbar und spezifisch sowie mit der eigenen Persönlichkeit vereinbar ist.
- Stecken Sie sich die zu erreichenden Ziele wann immer möglich selber oder versuchen Sie zumindest, Einfluss auf das Endziel zu nehmen.
- Setzen Sie Zwischenziele (Milestones) auf dem Weg zum Endziel. Wenn Sie zum Beispiel Geld für ein neues Auto sparen, unterteilen Sie den Gesamtbetrag in Zwischenbeträge. Das Erreichen dieser Zwischenziele beschert Ihnen bereits vor Erreichen des Endzieles immer wieder kleine Erfolgserlebnisse und hält den Motivationspegel hoch.
- Sich täglich Ziele zu setzen fokussiert Ihre Gedanken. Es trainiert Sie darauf, nach vorne zu blicken und nicht über die Vergangenheit nachzudenken. Das regelmässige

Formulieren von kurzfristigen Zielen hilft Ihnen ausserdem, mittel- und langfristige Ziele zu erkennen. Mit der Zeit sehen Sie, was wirklich wichtig ist, was Sie glücklich macht und was Ihre Widerstandskraft stärkt.

- Fangen Sie mit kleinen Zielen an und arbeiten Sie sich nach und nach zu den schwierigen weiter.