

Resilienz: zwischen Leistung und Gesundheit

(Artikel Stellenanzeiger Südostschweiz 07.06.2014)

Für die einen ist das Glas halb leer, für die anderen halb voll. Was sind das für Menschen, die gereift aus Lebenskrisen her austreten, Unglücke schneller meistern, Niederlagen rascher wegstecken und gelassen mit den ständig zunehmenden Anforderungen der Arbeitswelt umgehen?

Harri Morgenthaler*

Auch sogenannte resiliente Menschen sind nicht unempfindlich gegen schwierige Erlebnisse, belastende zwischenmenschliche Schwierigkeiten oder gar traumatische Erlebnisse. Sie besitzen aber die Fähigkeit, nicht in belastenden Situationen zu verharren, sondern nach kurzer Zeit einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Sie interpretieren die Situation neu oder sie verlagern den Fokus auf andere, positive Lebensbereiche. Und sie erwähnen dabei häufig, dass auch einschneidende Ereignisse wertvolle Lernmöglichkeiten beinhalten.

7 Säulen der Resilienz

Die Resilienzforschung hat sieben Fähigkeiten ausgemacht, die resiliente Menschen nutzen, um sich nach Krisen und Schwierigkeiten wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen.

- *Optimismus* – der Glaube, dass Krisen zeitlich begrenzt und überwindbar sind
- *Akzeptanz* – schwierigen Situationen ins Auge blicken und annehmen
- *Lösungsorientierung* – konkrete Lösungsansätze und Ziele bringen Klarheit und Entlastung
- *Opferrolle verlassen* – Besinnung auf eigene Stärken und Fähigkeiten
- *Eigenverantwortung übernehmen* – Verantwortung für das eigene Tun übernehmen
- *Netzwerkorientierung* – Einbezug von Menschen, die Unterstützung bieten können
- *Zukunftsplanung* – Pläne, Wahlmöglichkeiten und Visionen erhalten die Flexibilität

Resiliente Menschen spüren, wenn etwas in ihrem Leben nicht mehr stimmt. Sie reflektieren ihre Situation, suchen nach konkreten Lösungen und werden so selbstwirksam.

Momente der Musse

Wer sowohl im Privat- wie im Berufsleben ständig Stress ausgesetzt ist, wird seine Gefühle und Bedürfnisse immer weniger wahrnehmen. Schliesslich findet man kaum mehr Zeit darüber nachzudenken, ob das, was man tut, noch richtig ist. Musse haben heisst, zwischen durch Zeit zum Denken haben, ohne zu wissen, wohin es führt. Oftmals entstehen in solchen Momenten Klarheit über die Situation und die wertvollsten und kreativsten Lösungsansätze. Es sind Momente, in denen man sich nicht mit anderen vergleicht, sondern den Blick auf eigene Möglichkeiten und Interessen fokussiert.

Resilienz entwickeln

Wer über seine Aktivitäten mehrheitlich eigenverantwortlich entscheidet, ist weniger stressempfindlich. Was ist aber zu tun, wenn der Handlungsspielraum scheinbar immer kleiner wird und die Herrschaft über die eigene Zeit verloren geht? Dann helfen die folgenden vier Schritte, wieder Klarheit zu gewinnen: 1. *Klärung* - was belastet mich? 2. *Entlastung* – wie fühlt es sich leichter an? 3. *Ausrichtung* – wo will ich hin? 4. *Umsetzung* – was ist der direk-

momente. bewegung. inneres feuer.

te Weg und wer unterstützt mich dabei? Resilienz kann entwickelt werden und Momente der
Musse unterstützen dabei.

* Harri Morgenthaler ist dipl. Coach/Organisationsberater BSO und Resilienztrainer HBT. Morgenthaler Consulting GmbH Grüşch, Telefon 081 324 32 59 www.morgenthaler-consulting.ch

Resilienz-Training

Die persönliche Resilienz kann in Resilienz-Trainings gezielt gefördert werden. Morgenthaler Consulting bietet u. a. regelmässige Resilienz-Trainings für Personen und Firmen sowie eine Ausbildung zum Resilienz-Trainer/-Coach an.