



INSTITUT FÜR  
BERATUNG UND COACHING

## Resilienz

Bei Resilienz geht es weder um einseitigen Pessimismus oder Optimismus. Vielmehr geht es darum, eine persönliche Stärke zu entwickeln. Resilienz heisst auch, negative Erfahrungen aushalten zu können. Das Ziel ist es, unter dem Strich eine positive Gesamtbilanz zu erreichen.

### 1. Akzeptieren Sie, dass es so ist, wie es ist.

Alles, was Sie als sicher betrachteten, beginnt sich aufzulösen. Sie suchen fieberhaft nach Lösungen, Orientierung und Halt. Lassen Sie die Zukunft nicht einfach auf Sie zukommen. Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Stehen Sie zu Ihrer Unsicherheit und zu Ihren Ängsten. Denn diese Gefühle sind da, sie sind auch nachvollziehbar. Akzeptieren Sie, dass es nicht für jedes Problem sofort eine Lösung gibt. Verbrauchen Sie nicht unnötig Zeit, um dem Vergangenen oder den besseren Zeiten nachzuhängen. Akzeptieren Sie auch Ihre Krise und die damit verbundenen Gefühle. Schämen Sie sich nicht Ihrer Wut, Ihrer Tränen und Ihrer Ängste. Sorgen Sie dafür umso besser für sich selbst.

### 2. Nehmen Sie sich Zeit.

Um Energie zu tanken und etwas zur Ruhe zu kommen. Nehmen Sie sich aber auch Zeit für Ihren Schmerz, Ihre Trauer und Ihre Wut. Nehmen Sie sich kleine Auszeiten und suchen Sie etwas Abstand. Überlegen Sie sich, wann Sie die besten Ideen haben. Unter der Dusche, beim Joggen, oder im Gespräch mit guten Freunden? Welche Personen könnten Sie fragen?

Achten Sie dabei auch auf eine gute Stressprophylaxe. Tun Sie ganz bewusst Dinge für sich, welche Ihnen gut tun und Freude bereiten.

Schreiben Sie ein sogenanntes Glückstagebuch. Darin halten Sie nur die schönen, aufbauenden und einfach guten Momente des Tages auf. Das können Banalitäten sein: ein nettes Telefongespräch, eine kleine Aufmerksamkeit, die schöne Natur etc. Vielleicht haben Sie ein kleines leeres Buch, welches Sie dafür verwenden.

### 3. Seien Sie optimistischer und werden Sie sich Ihrer Kompetenzen, Fähigkeiten und Talente bewusst.

Optimismus ist die Fähigkeit, den blauen Himmel hinter den Wolken zu ahnen. (Madelaine Robinson). Mit Optimismus können Sie Krisen leichter bewältigen und Ziele besser erreichen. Mit Optimismus ist

nicht gemeint, naiv und unrealistisch zu sein. Ich spreche hier von einem realistischen Optimismus, aus welchem eine positive Grundhaltung wachsen kann.

**4. Pflegen Sie gute Beziehungen und Netzwerke:** Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Probleme. Menschen, welche in eine Familie oder in ein festes soziales Netzwerk von Freunden eingebunden ist, werden mit Herausforderungen besser fertig. Sie müssen sie nicht im Alleingang lösen. Suchen Sie sich Menschen aus, welche Ihnen Mut machen und Sie an Ihre Stärken erinnern. Sprücheklopfer, so sinngemäss: „Jetzt musst du halt stark sein, schon wegen deiner Familie“ oder „Das Leben geht weiter“, etc. brauchen Sie nicht, denn diese führen Sie nicht weiter.

**5. Alternativen entwickeln statt Ängste schüren, werden Sie aktiv**

Richten Sie ihre Aufmerksamkeit und Handlungsenergie auf das was möglich und notwendig ist, richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Zukunft. Zuerst gilt es, das zu vermeiden, was Ihre Ängste noch mehr schürt: Die permanenten Wiederholungen negativer und angstmachender Nachrichten. Nutzen Sie stattdessen Ihre Energie und Ihre Kreativität, um wirksame Massnahmen und Alternativen zu entwickeln. Das Gestalten der Zukunft ist JETZT Ihre Aufgabe und Ihre Chance!

**6. Nehmen Sie Ihre eigenen Einflussmöglichkeiten wahr und werden Sie sich Ihrer Krisenkompetenz bewusst.**

Ich verstehe, dass Sie gerade denken, dass Sie eh keinen Einfluss auf die Zukunft hätten. Einfluss haben wir nur bedingt, aber dennoch haben wir Verantwortung dafür. Und vor allem haben Sie Verantwortung für sich selbst. Denn IHRE Zukunft können Sie mehr mitgestalten als Sie denken. Sie können die aktuelle Situation nicht ändern, aber Ihren Umgang damit.

Erkennen Sie Ihre Erfolgsmuster: Wie haben Sie in der Vergangenheit auf Krisensituationen reagiert? Was hat Ihnen damals geholfen, gut getan und was haben Sie daraus gelernt?

**7. Selbstwirksamkeit.**

Selbstwirksamkeit ist ausschlaggebend für die Art des Umgangs mit Hindernissen und Widerständen. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit glauben an Ihre Einflussnahme durch ihre Handlungen. Es ist vergleichbar mit einer selbsterfüllende Prophezeiung nach dem Motto: Ich schaffe das! Glauben Sie an sich. Erinnern Sie sich daran, dass Sie in Ihrem Leben schon vieles gelernt und bewältigt haben. Trauen Sie sich was (zu). Übernehmen Sie die Verantwortung für das eigene Handeln. Treffen Sie Entscheidungen, statt abzuwarten.

- Wählen Sie anspruchsvolle, aber realistische Ziele.
- Verfolgen Sie Ihre Ziele hartnäckig und ausdauernd,
- ...auch wenn Sie diese Ziele zunächst nicht erreichen, halten Sie an diesen fest.
- Reflektieren Sie Erfolge, Misserfolge und Lernerfahrungen.
- Und vergessen Sie nicht: Es ist IHRE innere Überzeugung, dass Sie in der Lage sind mit Ihren Fähigkeiten Dinge verändern können.