

# Resilienz

## Die Macht der Gelassenheit

**S**tress und Burnout sind Schlagworte unserer Zeit – ob im privaten oder beruflichen Umfeld, die zunehmende Dynamik und Komplexität des heutigen Lebens führen zu einer Gefährdung unserer Gesundheit: Psychische Erkrankungen greifen rasant um sich. Mittlerweile sind sie die zweithäufigste Ursache einer Arbeitsunfähigkeit und die Ursache jeder zweiten Frührente.

Die ganzheitliche Betrachtung verschärft die Sachlage insofern, als dass psychische Erkrankungen zudem die Ursache vieler körperlicher (psychosomatischer) Krankheiten sind. Und so ist es nicht verwunderlich, dass die Weltgesundheitsorganisation Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts ernannt hat.

### Resilienz

Seit einigen Jahren taucht im Zusammenhang mit Stress ein Begriff auf, der eine erfolgreiche Stressbewältigung verspricht: Resilienz – für viele aber immer noch ein Buch mit sieben Siegeln, das es zu öffnen lohnt!

Resilienz wird in der Fachliteratur als psychische oder seelische Widerstandsfähigkeit definiert – eine kryptische Definition, die viele Fragen offen lässt. Eine Interpretation ist die der Gelassenheit. Einer Gelassenheit, die Ihnen den souveränen Umgang mit alltäglichen Herausforderungen bis hin zu Krisen ermöglicht und Sie diese ohne anhaltende Beeinträchtigung wie beispielsweise psychische Erkran-

kungen bewältigen lässt. Und nicht nur das: Selbst nach einem einschneidenden Erlebnis findet eine resiliente Person wie ein Stehaufmännchen zur inneren Stärke zurück und geht sogar gestärkt aus dieser hervor!

Ein guter Vergleich im Bereich der Natur ist der Bambus und seine Fähigkeit im Umgang mit stürmischen Zeiten: Im noch so starken Sturm versteht es der Bambus, sich im Wind zu biegen und anschließend wieder aufzurichten – ohne dabei Schaden zu nehmen. Die starre Eiche hingegen würde Gefahr laufen zu brechen. Des Rätsels Lösung liegt in der Flexibilität und Beweglichkeit des Bambus, wobei er zugleich über eine tiefe Verwurzelung, Stabilität und Standhaftigkeit verfügt.

Doch was führt zu dieser Kraft bringenden Gelassenheit, die uns gegen den stetig zunehmenden Stress wappnet? Und auf welchen uns bewussten und oftmals auch unbewussten Denk- und Verhaltensmustern beruht diese?



### Resilienzschlüssel

Grundsätzlich trägt jeder von uns das Potenzial zur Resilienz in sich. Eine Fähigkeit, deren Entfaltung durch unse-

re Erfahrungen von Kindesbeinen an geprägt wird. Das Gute daran ist, dass wir diese Fähigkeit jederzeit ausbauen und stärken können!

Die Stellschrauben dafür sind 7 Denkmuster, die als „Resilienzschlüssel“ bezeichnet werden:

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

Die Menge und die Vielfalt dieser Resilienzschlüssel wirken auf den ersten Blick sehr komplex. Doch bei genauerer Betrachtung zeigt sich die enge Verwobenheit dieser Faktoren, die zur Untermauerung unserer Gelassenheit führen.

### Akzeptanz

Kennen Sie Gedanken wie „Hätte ich doch anders reagiert, dann...!?!“? Solche Gedanken kosten Energie. Viel Energie. Fakt ist, dass sich die Zeit nicht zurückdrehen lässt, Vergangenheit ist Vergangenheit und Geschehenes kann nicht geändert werden. Was allerdings geändert werden kann, ist der eigene Umgang mit dem Geschehenem – weg vom Gedankenkarussell hin zur Akzeptanz „Es ist, wie es ist!“: Erlebtes wird nicht nur hingenommen, sondern angenommen! Dieses Annehmen beinhaltet die Ak-

zeptanz des Geschehenen und ermöglicht, dass unsere Gedanken in konstruktive Bahnen gelenkt werden: Was habe ich aus der Situation gelernt? Wie kann ich künftig besser mit einer vergleichbaren Situation umgehen?

Das Geschehene wird als Chance für die persönliche Entwicklung verstanden und stärkt uns somit innerlich.

### Optimismus

Pessimist oder Optimist – ist für Sie das Glas halbleer oder halbvoll? Diese beiden Haltungen spiegeln wieder, wie Sie sich selbst und ihre Umgebung wahrnehmen und welche Aspekte dabei fokussiert werden:

Pessimisten lenken ihren Fokus auf Dinge, die sie nicht haben oder wogegen sie sich wehren. Optimisten hingegen nehmen wertschätzend wahr, was sie haben oder was ihnen widerfährt.

Im Endeffekt ärgert sich der Pessimist und fühlt sich schlecht. Der Optimist hingegen ruht in sich und fühlt sich gut – was nicht heißen soll, dass sich die Optimisten eine rosarote Brille aufsetzen und die Realität weltfremd wahrnehmen: Optimisten vollziehen den Perspektivwechsel weg von der Problemfokussierung hin zur Chancenorientierung und bewerten und verstehen somit belastende Situationen als Chance zum Lernen und somit zur eigenen Entwicklung.

Daher packen sie die Dinge an, zeigen Durchhaltevermögen und geben nicht so schnell auf – und sind daher oftmals erfolgreicher als Pessimisten und bestätigen damit Murphys Gesetz der selbsterfüllenden Prophezeiung.

Es ist absolut menschlich, dass uns ein solcher Perspektivwechsel zunächst schwer fällt. Doch wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, so führt auch eine Krise zumeist zu etwas

Gutem – manchmal braucht diese Einsicht nur kurze Zeit, manchmal braucht es ein wenig länger.

### Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beinhaltet das Verständnis, aufgrund eigener Fähigkeiten mit dem eigenen Handeln ein gewünschtes Ziel zu erreichen. Und so handeln resiliente Menschen aufgrund ihrer Selbstwirksamkeitshaltung selbst in Krisensituationen gelassen und souverän: Sie verdrängen nicht die negativen Aspekte einer Situation, sondern analysieren das Worst-Case-Szenario und überlegen sich bestmögliche Handlungsalternativen.

Eng verknüpft mit diesem Verständnis der Selbstwirksamkeit ist das Bewusstsein über und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ein gesundes Selbstvertrauen wird entwickelt, wir verspüren Energie und gehen ambitioniert gesteckte Ziele an. Und so lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten.

### Verantwortung

Für die Entwicklung einer resilienten Haltung ist es unabdingbar, Verantwortung zu übernehmen – Verantwortung für das eigene Denken und Handeln und auch für das Ergebnis unserer Taten. Dies führt dazu, dass wir nicht das Gefühl haben, dem eigenen Schicksal ausgeliefert zu sein, sondern vielmehr unser Leben und Wohlbefinden selbst steuern zu können.

Dies hört sich einfach an. Die Krux daran zeigt sich bei genauerem Hinschauen: Bei einer schwierigen Situation wird oftmals die Schuld für die Misere erst einmal bei anderen gesucht. Dies schon auf den ersten Blick die eigenen Kräfte. Doch wer zu lange in einer solch selbst gewählten

Opferrolle verharrt, tritt auf der Stelle. Und das kostet Kraft und raubt viel Energie. Daher: Verlassen Sie die Opferrolle und werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens!

### Netzwerkorientierung

Dieser und die folgenden zwei Resilienzschlüssel betreffen die Orientierung – doch was genau bedeutet eigentlich Orientierung?

Es wird darunter die mentale Fähigkeit verstanden, sich in Zeit und Raum zurechtzufinden. Aber auch, sich selbst in unübersichtlichen Situationen einen Überblick zu verschaffen sowie Wege zu erkennen und einzuschlagen, die uns unseren Zielen näher bringen.

Soziale Kontakte sind elementarer Bestandteil der Grundbedürfnisse eines jeden Menschen. Wesentliches Kennzeichen sozialer Netzwerke ist, dass sich die Beteiligten gegenseitig unterstützen, sei es durch Leistungen oder Informationen.

Der für die Resilienz interessante Aspekt ist folgender: Schon das Zugehörigkeitsgefühl und die damit verbundene Möglichkeit auf Unterstützung vermittelt eine schützende Wirkung auf uns, die zur Reduzierung des eigenen Stressempfindens führt und sich damit positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Welche Freunde und Bekannte zählen zu Ihrem Sie stärkenden Netzwerk (Facebook-„Freunde“ zählen hier nicht)?

### Lösungsorientierung

Im Gegensatz zur Problemorientierung unterstützt eine Lösungsorientierung unsere Klarheit und innere Stärke: Wir fokussieren uns auf das, was uns gut tut, und konzentrieren unser Tun auf das, was uns dahingehend weiterbringt.

Ein vielzitiertes Spruch für dieses Denkmuster ist „Es gibt keine Probleme, nur Herausforderungen!“. Bleiben Sie nicht stecken im Sumpf der Ursachenforschung von Problemen, sondern richten Sie Ihren Blick nach vorne auf die Problemlösung!

### Zukunftsorientierung

Bei diesem psychischen Muskel unserer inneren Stärke weist uns die aktive Formulierung von Zielen als innerer Kompass unseren Weg. Oder mit den Worten unseres Altkanzlers Willy Brandt ausgedrückt: „Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie selbst zu gestalten!“ – agieren Sie statt nur zu reagieren! Aber Achtung: Nur eine ausgewogene Balance zwischen der Gegenwart und der Zukunft bestimmt unseren Wohlfühlfaktor. Jagen Sie daher nicht nur im Hamsterrad Ihren Zielen hinterher, sondern genießen Sie auch achtsam die Glücksmomente des Hier und Jetzt – Kraftmomente, die unsere innere Stärke festigen und Inspiration und Energie zum proaktiven Agieren vermitteln!

### Achtsamkeit als Basiskompetenz innerer Gelassenheit

Achtsamkeit ist die zentrale Basiskompetenz innerer Gelassenheit. Eine Kompetenz, die von vielen Menschen leider noch verkannt wird und so viel mehr beinhaltet als bei Räucherstäbchen im Lotussitz zu meditieren!



Entdecken Sie die Kraft der Achtsamkeit, indem Sie eine achtsame Haltung erlernen: Auf Basis einer klaren Wahrnehmung entgehen Sie der Automatisierungsfalle Ihrer Denk- und Verhaltensreaktionen. So erreichen Sie ein lösungsorientiertes Vorgehen auch unter belastenden Situationen.

Wie Sie eine achtsame Haltung erlernen? Nähern Sie sich dieser durch folgende 5 Schritte – manchmal ist dieser Weg steinig und erfordert Selbstdisziplin und Ausdauer, aber es lohnt sich!

#### 1. Konzentration

Konzentration bedeutet, den Fokus auf ein bestimmtes Objekt aufrechtzuerhalten und den Rest des Wahrnehmungsfeldes in den Hintergrund wandern zu lassen. Ablenkungen werden zwar bemerkt, aber gedanklich wieder losgelassen. Konzentration ist die Grundlage jeglicher Achtsamkeitspraxis.

#### 2. Beobachten

Bei der achtsamen Beobachtung ist die Beobachtung die alleinige Absicht, d.h. es wird beobachtet, um zu beobachten – ohne zu bewerten und ohne Handlungen einzuleiten. Sie unterscheidet sich daher von der Beobachtung im Alltagsgeschehen, bei der es zu einer Verkettung von Reiz – Bewertung – Reaktion kommt.

#### 3. Benennen

Beim achtsamen Benennen wird die eigene Wahrnehmung mit einfachen Worten beschrieben, ohne dabei zu analysieren oder zu bewerten. Dadurch wird die Automatisierung von Schlussfolgerungen durchbrochen und wir distanzieren uns von Emotionen und Handlungsimpulsen.

#### 4. Nicht-Bewerten

„Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance.“ Ein erster Eindruck

findet sich sekundenschnell und das Schubladendenken nimmt seinen Lauf: Je nach individueller Lebensführung, Einstellung oder Vorurteilen wird sofort als gut – neutral – schlecht kategorisiert. Die altbewährte Kettenreaktion läuft ab, es wird nicht hinterfragt.

Bei einer achtsamen Haltung des Nicht-Bewertens hingegen wird diese Gewohnheit des unbewussten Beurteilens unterbrochen und wir werden somit nicht mehr zu einem unreflektierten Verhalten veranlasst. Die Fähigkeit der Selbstkontrolle steigt.

#### 5. Nicht-Reagieren

Allzu menschlich ist eine sofortige Reaktion auf einen Reiz und öffnet damit der Impulsivität Tür und Tor. Ein bewusstes Nicht-Reagieren unterbindet solche automatisch ablaufenden Reaktionen und ermöglicht dadurch eine wohlüberlegte angemessene und lösungsorientierte Reaktion. Die Geschichte eines Zen-Meisters und seinen Schülern bringt Achtsamkeit wie folgt auf den Punkt:

*Einige Schüler fragen ihren Zen-Meister, warum er so zufrieden und glücklich ist. Der Zen-Meister antwortet:*

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich...“*

*„Das tun wir auch,“ antworten seine Schüler, „aber was machst Du darüber hinaus?“ fragen sie erneut.*

*Der Meister erwidert:*

*„Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich...“*

*Wieder sagen seine Schüler: „Aber das tun wir doch auch Meister!“ Er aber sagt zu seinen Schülern: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“*



### Früh übt sich

Wer die Chancen einer resilienten Haltung erkennt, kann gezielt deren Entwicklung angehen. Internet und Fachliteratur bieten eine Menge an Informationen, mit welchen konkreten Ansätzen und Übungen die Resilienzschlüssel und auch die Achtsamkeit ausgebaut werden können.

Wer einen Schritt weitergehen möchte, für den bieten sich Seminare an – die professionelle Anleitung sowie der Austausch unter den Teilnehmern führt zu einer Intensivierung der Erkenntnisse und bereitet dem erfolgreichen Transfer in den Alltag einen fruchtbaren Boden. Wer einen besonders intensiven 1:1-Dialog bevorzugt, der sollte sich für ein Coaching entscheiden.

Für welche dieser Maßnahmen Ihrer Persönlichkeitsentwicklung Sie sich auch entscheiden – verstehen Sie diese als Präventionsmaßnahme: Starten Sie sie frühzeitig und optimalerweise bei keiner oder nur minimaler Belastung!

Die Sinnhaftigkeit dieses Vorgehens kann sehr gut am Beispiel des Segels verdeutlicht werden, da auch hier die einzelnen Kompetenzstufen sukzessive ausgebaut werden sollten: Normalerweise wird im wahrsten

Sinne des Wortes in trockener Umgebung die Theorie verinnerlicht. Die ersten praktischen Übungen sowie deren Ausbau sind bei einem lauen Lüftchen auf Wasser empfehlenswert. Erst wenn diese verinnerlicht wurden, wird es auch unter stürmischen Bedingungen möglich sein, die erforderlichen Handgriffe intuitiv und automatisiert abzurufen und den Sturm nicht nur unbeschadet, sondern auch mental gestärkt zu bewältigen!



### Fazit

Eine resiliente Haltung ist die Basis unserer psychischen und physischen Gesundheit, um unser Leben in vollen Zügen und mit allen Sinnen genießen zu können. An dieser Haltung kann ein jeder von uns arbeiten und sie aktiv und stetig ausbauen.

Dieser Weg ist ein Prozess, bei dem wir kritisch unsere eigenen Denk-

und Verhaltensmuster hinterfragen und notfalls korrigieren. Das ist nicht immer ein einfacher Weg, sondern mitunter harte Arbeit. Schließlich ist jeder Mensch ein Gewohnheitstier und alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, erfordert Ausdauer, Disziplin und vor allem Selbstverantwortung. Wir rütteln an unserer mitunter über Jahrzehnte eingefahrenen persönlichen Komfortzone und setzen einen Prozess in Gang, der nicht in einem Schritt zu bewältigen ist. Es gilt vielmehr, auch kleine und kleinste Schritte in die richtige Richtung wahrzunehmen und wertzuschätzen und dabei auch eine gewisse Nachsicht und Geduld mit der eigenen Entwicklung an den Tag zu legen. Und sicherlich ist auch mit Widerständen zu rechnen – den eigenen und mitunter auch denen des Umfelds. Sich dieser Stolpersteine bewusst zu sein ist wichtig, um nicht das Ziel hinter dem Ziel aus den Augen zu verlieren – unsere psychische und körperliche Gesundheit.

**Gesundheit ist nicht alles –  
aber ohne Gesundheit  
ist alles Nichts!**  
(Arthur Schopenhauer)

*Christina Borschel*

Die Autorin ist Dozentin für Resilienz am IST-Studieninstitut und Inhaberin von HOME of ENERGY Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. Coaching. Training. Beratung.

### Weitere Informationen:

HOME of ENERGY  
Elisabethstraße 11, 40217 Düsseldorf  
+49 211 33 99 7205  
+49 177 215 5335  
cb@home-of-energy.com  
[www.home-of-energy.com](http://www.home-of-energy.com)