

GESUNDHEIT & WELLNESS

Resilienztraining (IST)

Fachwissen Resilienz



Kapitel 4

4. Praktische Schritte zur Stärkung der Resilienz

- 4.1 Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse**
- 4.2 Identifikation der eigenen Rollen und Standortbestimmung**
- 4.3 Erkennung und Wahrung des eigenen Energiehaushalts**
- 4.4 Eigenverantwortung übernehmen**
- 4.5 Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen**
- 4.6 Innere Antreiber ausbalancieren**
- 4.7 Zielfindungstraining**
- 4.8 Lösungsorientiertes Denken und Handeln**
- 4.9 Beziehungsmanagement verbessern**

4.4 Eigenverantwortung übernehmen

Selbstbestimmtes Agieren stärkt unsere innere Widerstandskraft. Selbstbestimmt leben wir, sofern wir Eigenverantwortung für unser Handeln übernehmen. Eigenverantwortung zu übernehmen beinhaltet, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Sich klar zu positionieren und bewusst lösungsorientierte Entscheidungen zu treffen, um Stress gelassen zu meistern oder aber Stress präventiv vorzubeugen – und nicht zu warten, bis dies andere übernehmen.

Eigenverantwortung

Dies hört sich auf den ersten Blick einfach an, es konsequent zu leben ist es jedoch nicht immer. Viele Menschen, die zu stark in der Opferrolle verhaftet sind, unterschätzen ihren eigenen und direkten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Führen Sie anhand der folgenden Statements Ihre Standortbestimmung durch und vermerken Sie, welche davon Ihre gängigen Verhaltensmuster beschreiben:

Verhaltensmuster

- Zur Problemlösung im Arbeitsumfeld kann ich nur wenig beitragen – hier sind mein Chef und die Geschäftsführung maßgeblich.
- Die anderen haben immer gute Ideen. Ich werde nie nach meiner Meinung gefragt.
- Auch wenn ich erkenne, dass sich im Job ein Projekt fehlentwickelt, so spreche ich dies nicht an. Meine Kollegen weisen meinen Chef schon darauf hin, ich äußere jedenfalls nicht meine Bedenken – nicht, dass mir dann noch der Fehler zugeschoben wird.
- Wenn ich einen Fehler gemacht habe, so gelingt es mir meistens, diesen zu vertuschen.

Wie schaut Ihre Einschätzung aus? Wo erkennen Sie sich wieder? Sind Sie dabei ehrlich zu sich selbst? Wenn Sie diese Öfteren diese Verhaltensweisen als die Ihren bestätigt haben, so sind genau diese die konkreten Ansatzpunkte zur Verbesserung Ihres eigenverantwortlichen Handelns.



Übungsaufgabe

Sprachliche Übernahme der Eigenverantwortung

Schauen wir genauer hin, so stellen wir fest, dass unsere Eigenverantwortung schon bei unserer Sprache beginnt. Die sprachliche Übernahme von Eigenverantwortung hat viele Facetten. Als eine der kleinsten, aber auch gewichtigsten sollten wir darauf bedacht sein, von der eigenen Sichtweise aus zu kommunizieren und daher auf die Verallgemeinerungsfloskel „man“ zu verzichten.

Nur allzu gerne wird dieses Pronomen in Situationen verwendet, in denen wir uns z. B. von unseren Gefühlen distanzieren möchten. Es ist darüber hinaus zu beachten, dass uns der Gebrauch von „man“ die Rolle des Opfers oder des Reagierenden zukommen lässt. Möchten wir hingegen mit unseren Aussagen eine führende und gestalterische Position einnehmen, so verwenden wir die Ich-Form.

Einen exemplarischen Auszug weiterer sprachlicher Fluchten vor Eigenverantwortung vermitteln folgende Ansatzpunkte:

- Eigene Rolle: „Weil ich der Chef bin, weise ich dies an.“
- Persönliche Vorgeschichte: „Weil meine Eltern dies getan haben, habe ich auch damit angefangen.“
- Empfundener Gruppendruck: „Weil alle meine Freunde dies tun, habe ich so gehandelt.“
- Taten anderer: „Weil meine Frau so lange gebraucht hat, bin ich nun zu spät.“

Ziel

Übernehmen Sie Eigenverantwortung durch bewusste Formulierungen und nutzen Sie die Kraft der Sprache für sich.

1. Schritt:

Beobachten Sie Ihre typischen Formulierungen anhand der oben angeführten Beispiele sprachlicher Flüchte. Überlegen Sie sich alternative Formulierungen in einer Graduierung, die für Sie authentisch ist.

2. Schritt:

Wenn Sie das nächste Mal eine Ihrer typischen Formulierungen aussprechen möchten, so nehmen Sie kurz gedanklich Abstand, sortieren sich neu und wählen eine der Alternativen.

3. Schritt:

Wie wirkt sich dies aus? Wie fühlen Sie sich dabei? Wie reagieren andere?

Sie werden merken, dass Sie langsam, aber sicher eine klare Positionierung für Ihr eigenes Handeln beziehen und somit souveräner auftreten. Sie werden zudem feststellen, wie die Sprache ihre gestalterische Kraft entwickelt. Nutzen Sie diese ganz bewusst, sodass Sie auch über diesen Weg wieder mehr Kraft empfinden werden.



Übungsaufgabe (Fortsetzung)

Begehen Sie die Schritte Ihrer persönlichen Entwicklung in jeweils kleinen Schritten und werden Sie sich Ihrer Erfolge bewusst – denn schließlich sollen Stressquellen reduziert werden und zu ambitionierte Entwicklungsziele nicht neuen Stress verursachen.

Handeln statt jammern

Eine andere kompakte Übung mit Ziel der Übernahme von Eigenverantwortung ist folgende:

Wenn wir uns in einer für uns nicht zufriedenstellenden Situation befinden, so neigen viele Menschen dazu, sich ihrer Opferrolle hinzugeben und zu jammern.

Möchten Sie sich jedoch eigenverantwortlich dieser Situation stellen, dann sollten Sie folgende Fragen überdenken:

- Was genau ist es, was mich an dieser Situation unzufrieden werden lässt?
- Was für Möglichkeiten habe ich, um die Situation zu meiner Zufriedenheit zu beeinflussen?
- Welche Ressourcen muss ich dafür aufbringen?
- Welchen Mehrwert habe ich dadurch?
- Ist es mir wert, einzugreifen?

Schreiben Sie sich diese Fragen auf einen Zettel, den Sie immer bei sich haben. Er ist anfangs eine Hilfestellung für Sie, belastende Situationen kritisch zu reflektieren – mit ein wenig Übung werden Sie die Fragen intuitiv abrufen und brauchen ihn nicht mehr.

Die Fragen verhelfen Ihnen zu einer bewussten Entscheidung für eine Handlungsalternative mit all Ihren Konsequenzen und lassen darüber hinaus Ihre Wahrnehmung der eigenen Selbstwirksamkeit steigern:

- Erkennen Sie einen hohen Mehrwert, so handeln Sie ohne zu zögern. Stellen Sie im Nachhinein fest, dass die Entscheidung ein Fehler war, so seien Sie milde mit sich selbst und lernen aus diesem Fehler.
- Haben Sie keine Scheu, sich auch gegen etwas zu entscheiden, z. B. die Übernahme eines Projektes. Sie müssen deshalb nicht gleich als Versager gelten, sondern können auch im Ansehen anderer steigen, weil Sie aufgrund einer realistischen Einschätzung (z. B. Engpass zeitlicher Ressourcen) ablehnen.

Wer den Mut hat, zu seiner Meinung zu stehen, vermittelt Stärke. Oftmals wird dies vom Umfeld mit Akzeptanz und Anerkennung belohnt und dies wiederum stärkt Ihr Selbstbewusstsein.

Also: Nur Mut und entfalten Sie Ihre Kraft!