

Als ich mich aufmachte meinen (persönlichen) Erfolg zu suchen

Nach ca. 25 Jahren Angestelltendasein war mir klar geworden: Ich will beruflich etwas anderes machen. Irgendwie fühlte ich mich in einer Sackgasse angekommen. Vor allem wollte ich meine Arbeit mehr selbst gestalten können, ohne dass mir jemand sagte, wie und was ich zu tun oder was ich zu lassen habe. Auch wollte ich mich mehr mit den Themen beschäftigen, die mich interessieren, etwas Sinnvolles bewegen und langgehegte, tiefsitzende Wünsche endlich realisieren. Was genau, musste ich noch entdecken. Zu Beginn durchforstete ich vertraute, eher klassische Themenbereiche, aber ich suchte auch nach etwas Neuem, "Erfrischendem". Es sollte eine Tätigkeit sein, in der ich meine bisherigen Fähigkeiten und Kompetenzen mit einbringen kann, sie sollte mich darüber hinaus herausfordern und auch wachsen lassen. Die "eierlegende Wollmilchsau" eben, die mir die berufliche wie persönliche Erfüllung bringt. Am allerwichtigsten war für mich, dass das, womit ich zukünftig meine berufliche Zeit verbringe, nicht nur Geld einbringt, sondern mir vor allem Freude und Zufriedenheit bereitet. Na ja, ich gebe zu, mit solchen Gedanken bin ich nicht die Einzige auf der Welt. Auch andere Menschen suchen wohl danach. Insbesondere in der Mitte des Lebens kommt es anscheinend des Öfteren vor, dass Leute – so auch ich – sich fragen, ob sie wirklich auf dem richtigen Weg sind und ob es nicht noch etwas anderes im Leben geben kann.

Was mir zu Beginn sehr geholfen hat, meine heutige Themenwelt zu finden, war einerseits absolute Offenheit und Neugierde für Neues und andererseits mehr auf mein Bauchgefühl zu hören. Dadurch gab es vor allem am Anfang einige Zick-zack-Kurven auf meinem Weg, dies hat meine Zielvorstellung jedoch konkretisiert und zunehmend bestätigt. Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die ich machen durfte und die nicht immer leicht waren. Durch sie habe ich viel gelernt.

Erste persönliche Erkenntnisse

Als ich mich dann aufmachte, mein eigenes Business zu gründen, konnte ich noch nicht wirklich überblicken, was alles auf mich zukommt. Heute nach ungefähr 5 Jahren der Selbständigkeit kann ich sagen, dass sich eine Menge in meinem Leben verändert hat. Dem, was noch vor mir liegt, sehe ich mit Neugierde und gespannter Erwartung entgegen. Es war und ist noch ein bewusst gewählter Entwicklungsweg – nicht nur auf beruflicher, sondern auch auf persönlicher Ebene. Auf diesem Weg habe ich bisher drei wesentliche Erkenntnisse gewonnen, die mich bereichert haben:

- Entwicklung beginnt außerhalb der Komfortzone. Ich muss mich in unvertraute Bereiche bewegen, um meine wahren Grenzen und Potenziale zu erkennen und, um persönlich zu wachsen.
- Ich habe erfahren, was meine inneren, unbewussten Antreiber sind. Dadurch habe ich mich selbst besser kennengelernt.
- Jeder konstruiert naturgemäß seine eigene Wirklichkeit nach seinen Erfahrungen und handelt mit einer positiven Absicht für sich - bewusst und unbewusst. Dadurch verstehe ich auch andere Menschen in ihrem Denken und Handeln besser.

Verstehen heißt zwar nicht immer umsetzen bzw. anders handeln können. Es haben sich daraus jedoch für mich neue Denkweisen und Handlungsmöglichkeiten ergeben, die ich früher nicht hatte. Diese Entwicklung lies mich meinen beruflichen und persönlichen Zielen näherkommen. Eine entscheidende wertvolle Unterstützung diesbezüglich brachte mir auf meinem Weg die Entdeckung von "Resilienz".

Die Entdeckung der mentalen Stärke

Für die Umsetzung meiner beruflichen Pläne war es erforderlich eine Menge Neues zu lernen. Das war kein Problem, denn ich sog alles auf wie ein trockener Schwamm. Lernen machte mir endlich Spaß, weil ich mir die Themen selbst auswählen und zusammenstellen konnte. Diese Freude bestätigte mir auch die richtige Entscheidung bezüglich meiner Themenwahl für meine neue berufliche Ausrichtung. Eine schöne Erfahrung!

In diesem Zusammenhang erfuhr ich von Resilienz, einer individuellen Kraft, die Menschen eine besondere Stärke verleiht. Heute weiß ich: Wir haben sie alle in uns – mehr oder weniger – und, was mir besonders gefiel ist, dass wir die einzelnen Aspekte von Resilienz lernen oder ausbauen können. Hier war also etwas zu bewegen!

In der heutigen Zeit, in der wir viel im "Außen" leben und mit vielen Impulsen und Reizen von außen konfrontiert und auch belastet werden, bietet die Auseinandersetzung mit Resilienz - und das bedeutet die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen eigenen Ressourcen - große Chancen. Wir alle haben genügend Ressourcen und Potenziale in uns, um uns auf die Anforderungen und Herausforderungen unserer Welt so einzustellen, dass wir ihnen besser gewachsen sein können. Menschen, die über Resilienz verfügen, haben in einem belastenden Umfeld wesentliche Vorteile, sich bzw. ihre Gesundheit zu schützen. Sie sind dadurch nicht unverwundbar, sie besitzen jedoch mehr persönliche Widerstandskraft, um wieder "aufzustehen", ein besseres Durchhaltevermögen und mehr Handlungsoptionen.

Ich fühlte mich von dem Thema direkt fachlich angezogen und persönlich sehr angesprochen, da ich besonders in der Zeit des Aufbaus meiner Selbständigkeit und gleichzeitigen privaten Herausforderungen schon sehr belastet war. Ich widmete mich dem Thema also auch aus eigenem Interesse.

Resilienz, was ist das eigentlich?

Stress, Druck, Veränderungen, Schicksalsschläge, neue Anforderungen im Berufs- wie im Privatleben wirken auf jeden Menschen anders. Manche scheinen unendlich viel aushalten zu können und behalten dabei immer noch ihren Optimismus, andere dagegen stürzen schon bei der ersten Belastungsprobe in sich zusammen, können sich nur mühsam wieder aufrappeln oder werden u. U. darüber krank. Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere? Was lässt sie psychisch widerstandsfähiger erscheinen? Warum lassen sie sich nicht entmutigen, sondern scheinen eher noch stärker zu werden?

Das Wort Resilienz kommt aus dem lateinischen Wort „resilire“ und bedeutet übersetzt so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Ursprünglich wurde der Begriff in der Materialwirtschaft verwendet. Er beschreibt die Fähigkeit eines "Körpers", sich unter Druck zu verformen und anschließend wieder unbeschadet in die Ursprungsform zurückzukehren. Diese Erkenntnisse belegen Eigenschaften, die - frei übersetzt und in gewisser Hinsicht - auch beim Menschen festgestellt werden können. So bediente sich die Psychologie dieses Begriffes und übertrug ihn auf die psychischen Gegebenheiten des Menschen. Hiernach bezeichnet Resilienz die Fähigkeit eines Menschen, Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Eine gängige Definition dazu lautet (nach Welter-Enderlin, 2006): Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit - die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Wie und wodurch entsteht Resilienz?

In den 1980er-Jahren kamen Resilienz-Forscher zu der bis heute gültigen Auffassung, dass Resilienz auf verschiedenen Faktoren beruht, sowohl auf inneren wie auf äußeren. Diese sind:

- in der Person angesiedelte Kompetenzen des Menschen (z.B. Stressbewältigung, Einstellung zum Leben, Selbstregulation und Lösungsorientierung),
- das Familiensystem (mit Bindung, Interaktion und Erziehung),
- Ressourcen des sozialen Netzwerks (Schule, Beruf, Freunde) und
- vermittelte gesellschaftlich-kulturelle Faktoren (wie Normen und Werte).

Resilienz kann als individuelle Persönlichkeitseigenschaft gesehen werden, wobei neuere Ansätze davon ausgehen, dass der Mensch immer auch in Bezug auf seine Umwelt zu betrachten ist. Beides spielt eine Rolle: Wie wir Risiken, Gefahrensituationen und Krisenerlebnisse angehen und verarbeiten sowie auch unser Umgang mit unseren Umweltfaktoren, wie z. B. unsere Bezugspersonen und soziale Netzwerke.

Persönlichkeitseigenschaften werden nicht mehr als unveränderbar abgestempelt, sie können in alle Richtungen weiterentwickelt werden. Resilienz kann als Kompetenz gesehen werden, die sich aus verschiedenen Einzelfähigkeiten zusammensetzt. Wie stark diese Fähigkeiten ausgeprägt sind, zeigt sich vor allem in Extremsituationen, in denen wir an unsere Grenzen kommen. Sie können uns aber nicht nur in Krisensituationen hilfreich sein, sondern ebenfalls bei der Bewältigung beanspruchender Alltagssituationen oder komplexer Entwicklungsaufgaben.

Unser psychisches Immunsystem

Lebensbelastungen, die unsere Resilienz fordern, sind vergleichbar mit Erregern, auf die unser Organismus reagieren muss, damit wir überleben können. Resilienz lässt sich somit auch als psychisches Immunsystem betrachten, welches, ebenso wie unser biologisches/körperliches Abwehrsystem, aus mehreren Komponenten besteht, um uns in der Balance zu halten.

Resilienz kann man demnach auch mit folgenden Worten beschreiben:

- psychisches Immunsystem
- seelische Schutzfaktoren
- mentale Widerstandsfähigkeit
- Stehaufmännchen-Mentalität
- innere Stärke

Charakteristisch für resiliente Menschen ist, dass sie mit kritischen und krisenhaften Situationen anders umgehen, dadurch kommen sie zu anderen Ergebnissen. Sie sind situationselastisch, reagieren also situationsangemessen und sind proaktiv. Sie wissen, wie sie ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen können und gelangen so schneller aus dem negativen Stress heraus. Als Folge leben sie zufriedener und gesünder.

Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite

Resiliente Menschen erleben Belastungen eher als Herausforderungen, denn als Problem. Sie denken positiv und schauen auf die Ressourcen statt auf die Defizite. Sie erkennen ihre Potenziale und wissen bei Problemen, was sie verändern können und was nicht. Menschen, die mit einem positiven Selbstwert ausgestattet sind, haben es deutlich leichter, schwierige Phasen in ihrem Leben zu meistern.

Diese Sicht der Dinge kann man lernen, auch im Erwachsenenalter können wir unsere seelische Stärke weiter ausbauen, wenn auch nicht von heute auf morgen. Die Entscheidung dazu liegt bei jedem selbst – was wir dazu benötigen ist aus meiner Sicht vor allem Motivation, die Bereitschaft zur Veränderung und vor allem: Übung.

Die Resilienz-Schlüsselfaktoren

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde vor allem im letzten Jahrhundert nach Gemeinsamkeiten und allgemein definierbaren Kennzeichen von Resilienz bei Menschen gesucht. Welche „Schlüsselfaktoren“ gelten für die Menschen, die sich nicht unterkriegen lassen, ganz gleich was ihnen widerfährt? Unterm Strich gibt es bei den bisherigen Untersuchungen große Überschneidungen und nur wenige Abweichungen. Die wesentliche Essenz aus diesen Studien steckt in den nachfolgenden sieben Schlüsselfaktoren:

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

Diese Faktoren sollen also darüber entscheiden, ob Menschen resilient sind und somit Krisen schadlos verkraften oder sogar noch gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen. Wie hoch oder niedrig die „Dosis“ Resilienz einer Person ist, bestimmt, wie diese Person Belastungen erlebt und ob sie in schwierigen Lebenssituationen eher resigniert oder diese aktiv bewältigt. Dazu gehören unter anderem bestimmte Einstellungen sowie soziale Fähigkeiten. Resiliente Menschen bringen in der Regel einen Teil davon in ihrer Persönlichkeit mit auf die Welt und einen wesentlichen Teil entwickeln sie in den ersten Jahren ihrer Kindheit. Günstige Voraussetzungen für eine resiliente Entwicklung sind gegeben durch beispielsweise:

- Erleben einer stabilen emotionalen Bindung zu einer Bezugsperson, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermittelt,
- Unterstützung durch das Umfeld, verlässliche Freundschaften
- Erleben positiver Rollenmodelle
- Erfahren von Akzeptanz und Respekt, weil sie freundlich und aufgeschlossen sind,
- Positive Erfahrungen, Dinge bewältigen oder erreichen zu können,
- Erfolgsorientierte Überzeugung
- Positive Lebenseinstellung
- Ausgeglichenheit

Doch selbst, wenn diese Voraussetzungen und Veranlagungen in der Kindheit wenig bis gar nicht vorhanden sind, haben wir die Möglichkeit, Resilienz im gewissen Maße später selbst zu entwickeln. Letztendlich basiert es hauptsächlich auf Denk- und Verhaltensmustern. So, wie sich bei der Entwicklung unserer Persönlichkeit und unseres Selbstwertgefühls sich im Laufe unseres Lebens Höhen und Tiefen abzeichnen, kann auch die Entwicklung von Resilienz Schwankungen unterliegen. Resilienz können wir lernen, aber auch wieder verlernen und wieder neu lernen. Sich seine eigene Entwicklungskurve diesbezüglich bewusst zu machen und sie proaktiv für die Zukunft zu gestalten, kann eine spannende Entdeckungsreise sein. Ich lade hiermit dazu ein!

Resilienz-Faktor: Akzeptanz

Das Wort Akzeptanz hat vom Ursprung her zwei Bedeutungen, zum einen etwas bewusst in Empfang zu nehmen, es aktiv anzunehmen, ja vielleicht sogar willkommen zu heißen. Und zum anderen etwas, das passiert, nur zu registrieren, es sozusagen passiv hinzunehmen. Das bedeutet, zu respektieren, dass etwas auch ohne unser Zutun und unseren Willen in unserem Leben geschieht.

Mit dem "Üben" von Akzeptanz fängt für mich Resilienz an. Es ist hilfreich, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir nicht alles in unserem Leben steuern und bestimmen können. Es gibt eben Ereignisse, die einfach passieren, ohne dass wir etwas dagegen tun können. Auch wenn sie nicht durch unseren aktiven Willen in unser Leben gekommen sind, sie gehören dazu. Ob wir damit einverstanden sind oder nicht, hängt im Wesentlichen von unserer Bewertung ab. Diese Bewertung ist ganz individuell, und wenn wir genau hinschauen bzw. die Angelegenheit mit einem gewissen Abstand betrachten, können wir die Situation oft auch anders bewerten. Unter Umständen, wenn wir uns dafür öffnen, können wir vielleicht sogar etwas Nützliches oder Vorteilhaftes entdecken und daraus lernen oder neue Ideen generieren.

An dieser Stelle halte ich es für wichtig zu betonen, dass Akzeptanz nicht bedeutet, aufzugeben, eine Niederlage einzustreichen oder handlungsunfähig zu sein. Nein, im Gegenteil!

Wenn ich unerwünschte Ereignisse nicht akzeptiere, ärgere ich mich, ich werde eventuell wütend, bin frustriert oder ähnliches. Mit negativen Gedanken und Gefühlen tue ich mir keinesfalls einen Gefallen. Ich kann dann in der Regel nicht wirklich klar denken und handle vielleicht sogar unüberlegt oder erstarre – beides ist nicht vorteilhaft.

Akzeptanz ist eher die Basis für neues Wachstum und der Neubeginn positiver Entwicklung. Wenn ich akzeptiere, was passiert, kann ich mich sammeln, konzentrieren und neu ausrichten. Durch Akzeptanz kann ich Ärger reduzieren, Konflikte vermeiden und meine Gesundheit erhalten. Jedes Ereignis in unserem Leben kann darüber hinaus als Chance gesehen werden, die uns stärkt und weiterentwickelt. Die passende Frage dazu lautet: Wozu ist das gut, was passiert ist?

Zu Akzeptanz gehört auch, sich selbst mit all seinen Eigenheiten, mit dem, was uns gelingt und auch nicht gelingt, liebevoll anzunehmen. Ich kann über Akzeptanz zu einer bedingungslosen und ganz bewussten Selbstannahme kommen. Damit mache ich mich unangreifbar für Negatives von außen.

Allein durch das Bewusstmachen solcher Themen können wir anfangen, Ereignisse zu relativieren. Dadurch kann ich mir meiner selbst mehr bewusst sein. Nur meine Bewertung und Interpretation eines Vorfalls – nicht der Vorfall selbst – entscheiden darüber, ob und wie ich meine Ziele erreiche und wie viel Energie ich dazu einsetze. Meine inneren Überzeugungen und Gedanken lösen in der Konsequenz Gefühle und Handlungen aus, die das Ergebnis meines Tuns entscheidend beeinflussen.

Leitspruch zu Akzeptanz: "Ich nehme an was ist."

Resilienz-Faktor: Optimismus

Ein Optimist zu sein bedeutet, für sich und das eigene Leben das Optimum, das Beste, Wohligste und Glücklichste zu wollen. Ihm geht es um weit mehr als nur darum, zweckmäßige Lösungen zu finden oder um die Ansicht, dass etwas schon klappen wird. Es geht vor allem um ein tiefes Bedürfnis nach Glück und Zufriedenheit. Das ist etwas ganz Existenzielles und Menschliches, nach dem die meisten Menschen bewusst oder unbewusst streben. Und, gerade weil diese Bedürfnisse so elementar sind, steckt in diesem Wunsch ein enormes Kraftpotenzial zur Krisenbewältigung und persönlichen Entwicklung. Wir können viel besser mit den „Widrigkeiten“ des Lebens klarkommen, wenn wir die persönliche Entscheidung treffen, generell eine positive Sichtweise im Leben zu praktizieren. Optimisten sind aktiv, sind bereit loszulegen und Dinge auszuprobieren. Sie haben eine positive Zukunftserwartung und glauben daran, dass alles gut wird bzw. sich zum Besseren entwickeln wird. Sie lassen sich auch durch Pannen oder Niederlagen nicht entmutigen, sondern rappeln sich immer wieder auf. Ein weiteres wichtiges Merkmal ist der Glaube an sich selbst und die eigenen Stärken.

Der erste Schritt zu einer optimistischen Einstellung ist, mehr auf die eigenen Gefühle zu achten. Das bedeutet, sich in einer schwierigen oder unangenehmen Situation nicht in negative Emotionen zu verstricken, weil sie dadurch noch verstärkt wird. Negative Emotionen ziehen entsprechende körperliche Verhaltensweisen mit sich. Dies wird am deutlichsten in unserem Minenspiel im Gesicht aber auch in unserer Körperhaltung. Sie haben nicht nur negative Qualitäten, denn sie können uns auch vorsichtig, kritisch und wachsam machen. Unsere Überlebensprogramme bedienen sich ihrer.

Wir erleben meist mehr positive Gefühle als negative. Letztere werden jedoch stärker wahrgenommen. Emotionen sind überlebenswichtig, wenn sie uns jedoch überfluten, sind wir nicht mehr richtig denk- und handlungsfähig. Um letzteres zu vermeiden ist es notwendig eine positive Einstellung zu sich selbst einzunehmen, wertschätzend mit sich selbst umzugehen und sich selbst zu vertrauen. Mit positiven Gedanken können wir positive Emotionen hervorrufen, die uns fröhlicher, kreativer, flexibler, gelassener machen und somit gesund halten. Versuchen Sie es mit einem Lächeln und schauen Sie, was passiert!

Leitspruch zu Optimismus: "Ich bin sicher, alles wird gut."

Resilienz-Faktor: Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet, davon überzeugt zu sein, mit seinem eigenen Handeln wirksam sein zu können. Mit dieser Eigenschaft ist man fest davon überzeugt, trotz Schwierigkeiten seine Ziele erreichen zu können. Auch hohe Anforderungen können aus eigener Kraft erfolgreich bewältigt werden. Selbstwirksamkeit ist verbunden mit einer positiven Erwartungshaltung und der Fähigkeit, Gedanken, Emotionen und Verhalten steuern zu können. Es gehören auch Vertrauen in eigene Entscheidungen und Umsetzungsfähigkeiten dazu.

Die Selbstwirksamkeit entwickelt sich sehr früh in unserer Kindheit. Wie stark, ist abhängig davon, wie wir Erfolge und Misserfolge erlebt haben. Sie lässt sich aber lebenslang verändern und vergrößern. Aufgrund von Erfolgserlebnissen entwickelt sich diesbezüglich eine Erwartungshaltung, die zu immer höher gesteckten Zielen anspornt. Grundsätzlich trauen sich Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung mehr zu, sie betrachten Herausforderungen überwiegend als positive Anreize und sie haben ein größeres Durchhaltevermögen bei Hindernissen. Eine hohe Selbstwirksamkeit schützt auch bei Krisen und traumatischen Erfahrungen, da sich die Personen grundsätzlich als weniger verletzlich oder bedroht wahrnehmen, so dass sie sich seltener hilflos und gestresst empfinden. Sie tendieren dazu – trotz einer Belastung – aktive Bewältigungsstrategien zu initiieren. Zudem haben sie größeres Vertrauen in ihre Selbstregulationsfähigkeiten, so dass sie auch in stark belasteten Situationen eigene sich aufdrängende Gedanken kontrollieren können.

Leitspruch zu Selbstwirksamkeit: "Ich kann das, ich schaffe das."

Resilienz-Faktor: Verantwortung

Verantwortung ist ein ganz wesentlicher Resilienz-Faktor, denn in dem Wort steckt die „Antwort“ mit drin. Wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, bedeutet dies im übertragenen Sinne, dass wir Antworten zu geben haben auf all die Fragen, die unser Leben betreffen. Wir selbst, und niemand anders. Es ist unser Leben, also braucht es auch unsere Antworten.

Erlebtes können wir nicht rückgängig machen, auch die daraus erwachsenen Umstände nicht, aber wie wir damit heute und in Zukunft umgehen, das liegt nur in unserer Hand. Wenn wir Dinge erlebt haben, die wir früher nicht beeinflussen konnten: Hier und jetzt geht es um unser Leben, mit dem wir zurechtkommen müssen. Und für dieses Leben tragen wir die alleinige Verantwortung. Keiner anderer kann diesen Part in unserem "Stück" übernehmen. Das klingt nach Arbeit, und das ist es auch. Aber sie wird belohnt, denn im Übernehmen von Verantwortung für das eigene Leben

eröffnen sich viele Chancen sehr positiver Art. Verantwortung zu übernehmen, kann uns selbstbestimmter und freier leben lassen, unabhängiger und gesünder machen. Wir verbringen weniger Zeit und Energie mit Anschuldigungen oder Ausweichmanövern, stattdessen gestalten wir unser Leben nach unseren Vorstellungen und Wünschen. Und wenn wir Fehler dabei machen, so sind es unsere Fehler, aus denen wir lernen können.

Wenn es uns nicht gutgeht, neigen wir oftmals dazu, wieder und wieder um unsere Problemfelder zu kreisen oder nach einem Schuldigen zu suchen, anstatt uns selbst zuzuwenden. Dadurch geraten wir in eine Opferhaltung, die uns emotional in eine Abwärtsspirale bringt. Oft sind wir selbst der Anlass der empfundenen Probleme, ohne es zugeben zu wollen. Wir sollten uns zunächst selbst auf den Zahn fühlen, bevor wir andere für unsere Situation verantwortlich machen.

Selbstverantwortung zu übernehmen heißt, eine konstruktive Einstellung zum Problem zu gewinnen und das Notwendige und Richtige zu tun, um (weiteren) Schaden zu vermeiden. Indem wir uns hinterfragen, wodurch unser Leiden wirklich verursacht wird und dabei unsere Unzufriedenheit nicht an anderen auslassen, vermeiden wir es in diese Opferhaltung zu geraten.

Leitspruch zu Verantwortung: "Ich trage die Verantwortung für mein Leben."

Resilienz-Faktor: Netzwerkorientierung

Kein Mensch kann ohne andere bestehen. Das hat in gesunder Ausprägung nichts mit Abhängigkeit oder der Beschränkung von Freiheit zu tun. Wir sind gemacht als soziale Wesen. In unserem Leben gibt es häufig eine Mischung aus allen möglichen sozialen Verbindungen, wozu z. B. die Familie oder Freundschaften gehören, sowie auch jede Art von Zusammensein, privat, im Beruf, in Vereinen und anderen Gruppierungen. Welche Art und Menge von Kontakt mit anderen guttut bzw. wieviel Nähe jeder Einzelne braucht, ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. In vielen Studien wurde hierzu eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden nachgewiesen. Die positive Verbindung mit anderen Menschen ist quasi ein Schutzschild bei Stress und Belastungen, sie kann diese abpuffern.

Relevant ist im Rahmen von Resilienz insbesondere die soziale Unterstützung, auf die ich bei Bedarf zurückgreifen kann. Entscheidend sind dabei die Erwartungshaltung und Überzeugung, dass im jeweiligen Netzwerk Unterstützung eingefordert werden kann und diese auch gewährt wird. Wir brauchen das Gefühl, im Fall des Falles sich auch einmal anlehnen zu können, sich schwach und unentschlossen zeigen zu dürfen. Wichtig ist dabei, dass wir uns bewusst sind, welche Unterstützung wir wollen und was uns nicht guttut. Erhaltene soziale Unterstützung kann auch einen Stressor darstellen und das Selbstwertgefühl ankratzen. Ein Zuviel an Kontakt ebenso wie Unzuverlässigkeit auf der anderen Seite können auf Dauer Unsicherheiten bei einem selbst verursachen. Die Hilfe muss zum Bedürfnis und zu den Zielen der Person passen. Übrigens: Frauen und Männer haben oft unterschiedliche Unterstützungsbedürfnisse.

Vorteilhaft ist, wenn wir eine hohe soziale Kompetenz und Empathie entwickelt haben, so dass wir mit anderen gut in Kontakt gehen können und gute Verbindungen aufgebaut haben. Mit diesen Fähigkeiten fällt es Menschen durchweg leichter, mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und deren Verhaltensmuster umgehen zu können. Empathie bzw. Einfühlungsvermögen beinhaltet die Fähigkeit und Bereitschaft, die Gedanken, Emotionen, Motive und Bedürfnisse einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen. Durch das Mitfühlen entsteht Verbundenheit und Vertrauen, allerdings nur wenn es ehrlich gemeint ist und aus dem Herzen kommt. Empathie lässt sich lernen.

Leitspruch zu Netzwerkorientierung: "Ich hole mir Unterstützung, wenn ich sie brauche."

Resilienz-Faktor: Lösungsorientierung

Dem Leben lösungsorientiert zu begegnen, bedeutet in erster Linie nach vorne zu schauen und der Lösung zugewandt zu sein. Es gibt unterschiedliche Strategien Probleme zu lösen, entscheidend ist, sie wirklich lösen zu wollen und nicht darüber zu jammern, was alles nicht klappt. Ich entscheide mich für das, was ich erreichen will und bleibe nicht an dem kleben, was ich nicht will.

Schwierigkeiten lösungsorientiert gegenüberzutreten heißt, sich die Probleme offen anzusehen, Ausflüchte und Zögern über Bord zu werfen. Nur, wenn ich mich meinen Problemen zeitgemäß stelle und nach konkreten Ansatzpunkten suche, um sie aufzulösen, kann ich zu innerer Freiheit zurückfinden. Alles was ungelöst bleibt, wird mich ständig begleiten und einen Teil von mir belasten. Finden wir zu einer lösungsorientierten Grundhaltung in unserem Leben wird es uns gelingen, uns von Belastungen weitgehend frei zu halten und werden uns demzufolge gelöster fühlen - seelisch und auch körperlich.

Das Wort Problem bedeutet ursprünglich das, was zur Lösung vorgelegt wurde. Das klingt doch schon gar nicht mehr so schlimm. Wenn wir ein Problem haben, dann wollen wir es in der Regel am liebsten von heute auf morgen einfach weghaben und vergessen können. Wir sehen es als lästig an und wünschen, wir könnten es einfach abschütteln. Wir können Problemen die Macht nehmen, in dem wir sie einfach als Aufgaben betrachten, die zum Leben dazu gehören. Sie halten uns lebendig und geben uns die Gelegenheit zu lernen und zu wachsen. Dem entsprechend ist ein sehr nützlicher Ansatz für die Lösung von Problemen, Herausforderungen jeder Art als Lernaufgabe wertzuschätzen und auch den Lösungsweg selbst lieben zu lernen.

Viele Menschen, die vor einer Herausforderung stehen, machen sich oft Sorgen und fragen sich, ob sie das wohl schaffen oder was alles schief gehen kann. Diese Überlegungen sind verständlich und sich Gedanken über die Grenzen der eigenen Möglichkeiten zu machen, ist grundsätzlich nicht verkehrt. Je größer eine Aufgabe und je bedrohlicher ein Problem ist, desto stärker werden auch unsere Zweifel. Als Start für die Bewältigung sind sie jedoch eher hemmend. Sie lassen nämlich eine Aufgabe oder ein Problem oft viel größer erscheinen, als es eigentlich ist. An dieser Stelle ist es wichtig, sich an seine vorhandenen Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken zu erinnern. Die in Aussicht stehenden Vorteile und Gewinne durch die Problemlösung sollten auch wahrgenommen werden. Das bringt unser Selbstvertrauen an die Oberfläche und eröffnet wieder den Blick für mögliche Lösungen. Meist haben wir doch schon ähnliche Situationen erfolgreich gemeistert. Um kreativ zu sein, müssen wir uns wohlfühlen und das Gefühl haben, unser Leben im Griff zu haben. Wenn wir unsere „ja aber...“-Gedanken durch „Wie?“- und „Was?“-Gedanken ersetzen, haben wir eine gute Ausgangsbasis dafür, Probleme gut zu bewältigen.

Leitspruch zu Lösungsorientierung: „Ich löse meine Probleme.“

Resilienz-Faktor: Zukunftsorientierung

Das Wort Zukunft bedeutet ursprünglich die Zeit, die subjektiv gesehen der Gegenwart nachfolgt. Die Zukunft wird demnach von uns selbst gestaltet. Nur wir können bestimmen, wohin es mit uns gehen soll. Wenn wir dahin kommen wollen, wo wir hinwollen, ist die Fahrtrichtung für unser Leben von uns selbst aktiv zu planen. Das heißt nicht, dass wir uns gedanklich ständig in der Zukunft befinden sollten. Unser Leben findet im Hier und Jetzt statt, Vergangenheit und Zukunft sind mit unserem Leben in der Gegenwart eng verbunden. Wichtig ist, ein entspanntes Gleichgewicht zwischen allen drei Zeiten zu finden.

Die Richtung unseres Lebensweges weist eindeutig nach vorne in die Zukunft. Diese proaktiv anzugehen, beinhaltet auch konkrete Ziele zu setzen. Zielsetzungen haben mehrere Vorteile, unter

anderem richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ich erreichen möchte. Dadurch gewinne ich eine Orientierung, wo es langgehen soll und die nötige Klarheit für mein Ziel. Dies bedarf keiner großen Schritte, es muss aber erreichbar und ausreichend attraktiv sein. Übrigens: Man kann auch mit Trippelschritten zum Ziel kommen. Der Weg muss auch nicht gerade verlaufen, auch Zickzack-Wege führen zum Ziel. Nur losgehen muss man, und zwar selbst.

Die Entscheidung zur Umsetzung seiner Ziele ist oft der kritische Punkt. Viele Menschen bleiben beim Wunschdenken oder in der Planung stecken, weil sie sich schwer tun Entscheidungen zu treffen oder diese wirklich zu realisieren. Oft besteht Angst vor dem Ungewissen, das einen erwartet. Wenn man sich vor Augen führt, dass Entscheidungen nicht für die Ewigkeit getroffen werden müssen, sondern eher für einen begrenzten Zeitraum, fällt der erste Schritt schon leichter. Erste Aktivitäten oder Erfolge zu feiern und sich dafür auf die Schulter zu klopfen ist auch unterstützend. Eine wichtige Erkenntnis war für mich, dass getroffene Entscheidungen nicht in Stein gemeißelt sind, sondern auch geändert werden können. Wir dürfen uns nur gedanklich nicht vorrangig mit dem beschäftigen, was alles an Hürden und Hindernissen vor uns liegt. Damit macht man sich nur verrückt und verschwendet Energie und Aufmerksamkeit.

Um die Gestaltung unserer Zukunft in die Hand zu nehmen, gehört nicht nur Klarheit und Entschlossenheit, sondern auch Kraft und Energie. Auf diesem Weg mit den eigenen Ressourcen achtsam umzugehen, ist empfehlenswert. Dazu gehört, sich immer wieder bewusst zu entspannen, eine Auszeit zur Regeneration zu gönnen und auf die freudigen Momente im Leben zu konzentrieren.

Zukunftsorientierung im Sinne von Resilienz bedeutet also auch, gut auf sich selbst zu achten und für sein persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Unsere Gesundheit sollte bei allem was wir tun, an oberster Stelle stehen. Eine bewusste Wahrnehmung von uns und unserer Umwelt auf allen Ebenen ist ein zentraler Bestandteil von Resilienz.

Leitspruch zu Zukunftsorientierung: "Ich plane und gestalte aktiv meine Zukunft."

Mein Fazit

Resilienz ist ein wertvoller Leitfaden für mein Leben geworden, dem ich treu bleiben werde. Er hilft mir, mich immer wieder aufzurichten – wie ein „Stehaufmännchen“. Ich konnte darüber hinaus bereits vielen anderen Menschen dieses wertvolle Thema in Seminaren und Coachings vermitteln. Schön ist auch, wenn TeilnehmerInnen an dem einen oder anderen Punkt feststellen, dass sie doch schon recht resilient unterwegs sind.

"Ich bin resilient, wenn ich

... mich und meine momentane Lebenssituation akzeptiere bzw. annehme,

... deshalb nicht resigniere, sondern optimistisch bleibe und

... überzeugt bin, meine Situation verändern zu können,

... mir Gedanken mache, welche Lösungen es dazu gibt,

... ich meine Eigenverantwortung sehe, diese umzusetzen und

... mir dafür die notwendige Hilfe meines Netzwerks hole,

... um meine Zukunft zu planen und die Lösungen und Ziele in die Tat umzusetzen."

Profil: Sabine Schorn

Über 25 Jahre sammelte ich Berufserfahrung in Unternehmen unterschiedlicher Größen und Branchen, überwiegend im Bereich Personalwesen, der Führungskräfteentwicklung und im Projektmanagement.

Ich erlebte selbst, wie die verschiedenen Belastungsfaktoren unserer Arbeitswelt in Unternehmen Menschen motivieren, aber auch gesundheitlich beanspruchen bzw. beeinträchtigen können. Auf dem Weg zu meiner Selbständigkeit bildete ich mich gezielt und mit Begeisterung in den fachspezifischen Themen fort, die ich heute für meine Arbeit nutze.

Seit 2013 bin ich als selbständige Beraterin, Coach und Trainerin in den Themenfeldern des Betrieblichen Gesundheitsmanagements tätig. Mit einem ganzheitlich orientierten Ansatz unterstütze ich Unternehmen und ihre Beschäftigten bei der Einhaltung und Schaffung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen sowie bei der Entwicklung der individuellen Gesundheitskompetenz im Betrieb – mit Spezialisierung auf die psychosoziale Gesundheitsförderung. Mein Ziel ist die Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und -motivation der Beschäftigten als wichtige Basis für ein gesundes, zukunftsfähiges Unternehmen. Mit viel Engagement und Empathie biete ich dazu begleitende Leistungen in Form von Seminaren, Workshops und Vorträgen an. Mit individuell gestalteten Coachings stehe ich auch bei persönlichen Anliegen Einzelnen zur Verfügung.

Ich bin Expertin für:

- Resilienz-Training und -Coaching
- Burnout-Prävention
- Stressmanagement
- Sensibilisierung zu psychischen Belastungsfaktoren in der Arbeitswelt
- Gesundes Führen
- Zusammenarbeit im Betrieb verbessern
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement

Profile im Netz:

www.abnun.de

www.xing.com/Sabine_Schorn

www.coaches.xing.com/Sabine_Schorn

Systemrelevante Inhalte, die wir von Ihnen benötigen:

Text für Inhaltsverzeichnis

Warum können manche Menschen Krisen besser bewältigen als andere und sogar an diesen Erfahrungen persönlich wachsen? Sabine Schorn liefert Ihnen aus ihrer Erfahrung einen Überblick über "Resilienz – die mentale Stärke", mit der Sie erfolgreich werden.

Schlagworte

Resilienz, Achtsamkeit, Stressmanagement, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gefährdungsbeurteilung, Burnout, Beratung, Coaching, Seminare, unternehmensWert:Mensch