

Resilienz

Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit im Umgang mit Stress- und Krisensituationen erhöhen?



Resilienz: Was ist das?

Resilienz ist unsere innere Widerstandskraft oder innere Lebenskraft und Selbstwirksamkeit, um mit unerwarteten Ereignissen oder Stressoren besser umgehen zu können. Sie hilft uns, Herausforderungen und Krisen besser zu bewältigen.

Menschen mit hoher Resilienz erholen sich schneller von belastenden Ereignissen und lassen sich nicht so leicht entmutigen oder aus der Bahn werfen. Sie passen sich besser und schneller an veränderte Rahmenbedingungen und Situationen an und verschwenden weniger Energie darauf, das Problem zu bekämpfen.

Resilienz ist trainierbar!

Die persönliche Resilienz wächst mit der Bewältigung von Herausforderungen. Resiliente Menschen kennen ihre Stärken und setzen sie gezielt ein. Sie entwickeln kreative Lösungen für Probleme. Sie pflegen unterstützende Beziehungen und lassen sich trotz möglicherweise widriger äußerer Umstände ihre Zuversicht und ihren Optimismus für ein gutes Leben nicht nehmen. Resilienz schützt die psychische Gesundheit in schwierigen Zeiten und sie verbessert die Lebensqualität nachhaltig.

Deshalb sollten wir Resilienz aufbauen und pflegen, bevor uns unerwartete Ereignisse aus der Bahn werfen. Dieser einfache Leitfaden soll Sie dabei unterstützen, sich selbstwirksamer und krisenfitter aufzustellen.



Stressreduktionsübungen

Folgende Übungen können leicht und fast überall durchgeführt werden. Sie helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen.

Achtsamkeitsübung: Der 4-7-8 Atem

Diese Atemtechnik hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

1. Setze oder lege Dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Atme durch die Nase ein, während Du bis vier zählst.
3. Halte den Atem an und zähle bis sieben. Eine gleichzeitige Muskelanspannung verstärkt den Effekt.
4. Atme durch den Mund aus, während Du bis acht zählst. Entspanne die Muskeln.
5. Wiederhole diesen Zyklus drei- bis viermal, oder auch länger.

Es gibt auch kostenlose Apps, die den Takt vorgeben, damit man nicht selbst zählen muss.

Progressive Muskelentspannung

Diese Technik hilft, körperliche Spannungen zu lösen und Stress zu reduzieren.

1. Setze oder lege Dich bequem hin.
2. Beginne mit den Füßen: Spanne die Muskeln für 5 Sekunden an und entspanne sie dann für 30 Sekunden.
3. Fahre mit den Waden, Oberschenkeln, Gesäß, Bauch, Rücken, Händen, Armen, Schultern, Hals und Gesicht fort.
4. Wiederhole den Vorgang für jede Muskelgruppe.

Kurze Achtsamkeitsmeditation

Eine kurze Meditation, um den Geist zu fokussieren und Stress zu reduzieren.

1. Setze Dich bequem hin und schließe die Augen.
2. Konzentriere Dich auf Deinen Atem, ohne ihn zu verändern.
3. Beobachte, wie die Luft ein- und ausströmt.
4. Wenn Gedanken auftauchen, lasse sie ziehen und kehre zum Atem zurück.
5. Meditiere für 3-5 Minuten.

Visualisierungstechnik

Visualisiere positive Szenarien, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

1. Finde einen ruhigen Ort und setze Dich bequem hin.
2. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
3. Stelle Dir einen Ort vor, an dem Du Dich wohl und entspannt fühlst (z. B. ein Strand, ein Wald oder Dein Zuhause).
4. Visualisiere die Details: Farben, Gerüche, Geräusche.
5. Verweile einige Minuten in dieser Vorstellung und genieße das Gefühl der Entspannung.

Körpergestützte Mentaltechnik Neuroimagination®

Erinnere Dich an eine gute Erfahrung in deiner Vergangenheit und bringe dich schnell in eine gute Stimmung.

1. Finde eine angenehme Sitzposition und schließe, wenn Du magst, die Augen
2. Atme tief ein und aus
3. Starte mit einer Rechts-Links-Aktivierung (wird auf der Audio-Aufnahme erklärt)
4. Erwähne dich an eine gute Erfahrung in deiner Vergangenheit.

Eine ausführlichere Anleitung findet sich unter: <https://brigittehettenkofer.de/resilienz-uebungen>

Dankbarkeitstagebuch

Reflektiere täglich über Dinge, für die Du dankbar bist und die gut gelaufen sind, um eine positive Perspektive zu fördern.

1. Nimm Dir jeden Abend fünf Minuten Zeit.
2. Schreibe drei Dinge auf, für die Du an diesem Tag dankbar bist.
3. Achte darauf, wie sich diese Dankbarkeit auf Deine Stimmung auswirkt.

Deine Resilienz auf dem Prüfstand

Wenn Du bei Dir oder einer anderen Person folgende Anzeichen feststellst, ist das ein Hinweis darauf, dass die psychische Belastbarkeit aktuell eingeschränkt ist. Dadurch ist auch die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens oder mit Krisensituationen gut umzugehen, wahrscheinlich beeinträchtigt.

- Du fühlst Dich von kleinen Problemen schnell überfordert.
- Veränderungen lösen bei Dir starke Ängste aus.
- Nach belastenden Ereignissen erholst Du Dich nur langsam.
- Aus Angst zu versagen, meidest Du Herausforderungen.
- In schwierigen Situationen fällt es Dir schwer, Lösungen zu finden.
- Dein Energielevel sinkt bei Problemen schnell.
- Unter Stress ziehst Du Dich sozial zurück.
- Du traust Dir nicht zu, Schwierigkeiten zu meistern.
- Du kämpfst verbissen gegen Umstände an, die Du nicht ändern kannst.
- Du gerätst gedanklich immer wieder in eine Negativspirale.

Wer sich in diesen Sätzen wiederfindet, hat jetzt die Chance, aus der Negativspirale auszubrechen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Resilienz-Entwicklung

Die Forschung zeigt: **Resilienz ist erlern- und trainierbar** und nicht angeboren. Unser Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Gene bestimmen unsere Resilienz nur zum Teil, der größere Teil entwickelt sich durch Erfahrung und Training.

Menschen können durch bewältigte Krisen stärker werden („Aufblühen trotz widriger Umstände“).

Besonders wirksam für die Entwicklung von Resilienz sind **Achtsamkeitspraktiken**, die Hirnareale für die Emotionsregulation stärken, **regelmäßige Bewegung**, die Stresshormone abbaut, und **soziale Unterstützung und Zusammenhalt**, was zu den stärksten Resilienzfaktoren überhaupt zählt.

Auch **optimistische Denkmuster und Grundhaltungen**, **Emotionsregulation** und **sinnstiftende Aktivitäten** sind Resilienzfördernd. Nach Rückschlägen kann es zu einem „Resilienz-Rebound-Effekt“ kommen, der zu einer verbesserten Bewältigungskompetenz führt. Bereits kurze, lebensbejahende Interventionen zeigen messbare Erfolge.

Krisen meistern, Chancen nutzen:

Dein Weg zu mehr Resilienz

Praktische Tipps und Übungen zur Stärkung Deiner Resilienz.

Optimismus und Zuversicht kultivieren

Eine optimistische Grundhaltung und Zuversicht sind die Basis für Resilienz. Entwickle die Fähigkeit, Situationen aus einer optimistischen Perspektive zu betrachten. Glaube daran, dass Du Herausforderungen meistern kannst. Diese positive Einstellung kannst Du durch regelmäßiges Üben stärken -

zum Beispiel, indem Du täglich in einem Dankbarkeitstagebuch reflektierst, wofür Du dankbar bist. So trainierst Du Deinen Blick für das Positive und stärkst Deine innere Widerstandskraft.

Akzeptanz entwickeln

Praktiziere radikale Akzeptanz, indem Du anerkennt, dass das Leben immer Herausforderungen und Krisen bereithält, die Du nicht kontrollieren kannst. Diese tiefe Form der Akzeptanz ermöglicht es, die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist, ohne dagegen anzukämpfen. Statt Energie in einen aussichtslosen Kampf gegen sie zu stecken, nutzt Du Deine Erfahrungen als Quelle der Reflexion und des Wachstums. Radikale Akzeptanz ebnet den Weg für konstruktive Veränderungen und persönliche Entwicklung.

Lösungen fokussieren

Konzentriere Dich auf Lösungen und nicht auf Probleme. Entwickle eine lösungsorientierte Denkweise, indem Du bei Herausforderungen aktiv nach Alternativen und Möglichkeiten suchst. Gespräche und/oder Brainstorming können Dir dabei helfen, auch in schwierigen Lebensphasen mögliche Lösungen zu finden.

Soziale Netzwerke nutzen

Starke soziale Netzwerke sind ein Schlüsselement für Resilienz. Investiere bewusst in nährende Beziehungen und pflege regelmäßigen Kontakt zu Freund:innen und Familie. Zögere nicht, um Hilfe zu bitten. Der offene Dialog mit anderen kann nicht nur neue Perspektiven eröffnen, sondern auch wertvolle emotionale Unterstützung bieten und Deine innere Stärke fördern.

Selbstfürsorge praktizieren

Selbstfürsorge umfasst alle Maßnahmen, die Dein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden fördern. Es geht darum, bewusst Zeit und Energie in die Pflege Deiner Gesundheit und Deines Wohlbefindens zu investieren. Wichtige Aspekte der Selbstfürsorge sind zum Beispiel: gut auf Deine körperlichen Bedürfnisse zu achten, Deine Gefühle wahrzunehmen und angemessen auszudrücken.

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig. Der Schlüssel liegt darin, kleine, regelmäßige Aktivitäten der Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren, anstatt sie als gelegentlichen Luxus zu betrachten.

Selbstverantwortung übernehmen und selbstwirksam handeln

Entwickle eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass Du selbstverantwortlich handelst und nicht mehr äußere Umstände für Deine Situation verantwortlich machst. Du erkennst Deine eigene Kraft zur Veränderung. Diese Kombination aus Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Übernahme von Verantwortung bildet die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Begreife Herausforderungen als Wachstumschancen und gestalte Dein erfülltes Leben selbst.

Die bewusste Entwicklung von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit ist daher ein wesentlicher Bestandteil von persönlichem Wachstum und psychischer Gesundheit.

Du stärkst Deine Selbstwirksamkeit, indem Du Dir realistische und erreichbare Ziele setzt. Erstelle einen Plan mit klaren Schritten, um Deine Ziele zu erreichen.

Neugier und Mut zur Zukunftsgestaltung

Nimm Deine Zukunft selbst in die Hand, anstatt sie dem Zufall zu überlassen. Setze Dir klare Ziele und entwickle konkrete Pläne, um sie zu erreichen. Erinnerung Dich daran, dass

Du der Architekt Deines eigenen Lebens bist und die Macht hast, Veränderungen herbeizuführen.

Sei neugierig und offen für neue Ideen und Perspektiven. Die Welt verändert sich ständig und Deine Bereitschaft, mit ihr zu wachsen, ist entscheidend für eine erfolgreiche Zukunftsgestaltung. Verlasse bewusst Deine Komfortzone und erkunde unbekanntes Terrain.

Achtsamkeit üben und Stressbewältigungs-Techniken erlernen

Lebe jetzt! Achtsamkeit hilft Dir dabei. Baue Stress mit effektiven Entspannungs- oder Atemtechniken ab. Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für Achtsamkeit, um Deine Gedanken zu ordnen und Stress abzubauen. Schon ein paar Minuten täglich stärken Deine emotionale Stabilität.

Lerne Techniken wie progressive Muskelentspannung, Visualisierung, mentales Training (z.B. Neuroimagination®) oder Atemübungen kennen. Oder mach einfach einen kleinen Spaziergang. So bekommst Du in Stresssituationen schnell wieder einen klaren Kopf.

Diese acht Bereiche überschneiden sich teilweise und beeinflussen sich gegenseitig. Beginne dort, wo es Dir am leichtesten fällt.

Krisen und Herausforderungen können jeden treffen. Im Kleinen wie im Großen. Mit diesen Strategien stärkst Du Deine innere Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit. Denke daran: Resilienz ist ein Prozess, braucht Zeit, tägliche Übung und Geduld. Wenn Du alleine nicht weiterkommst, hole Dir Hilfe.

Stärke jetzt Deine Resilienz und Handlungsfähigkeit, um in Stresssituationen oder bei unerwarteten Ereignissen weniger überrascht zu sein.

Gemeinsam krisenfit werden!

Autorin

Brigitte Hettenkofers (bh@brigittehettenkofer.de), unterstützt seit 25 Jahren Mitarbeiter:Innen, Führungskräfte und Teams in ihrer Resilienz. In ihren Trainings lernen Mitarbeitende, mit Stress und Druck gesünder umzugehen – und ihre innere Stärke gezielt zu aktivieren.

Mit NeuroResilienz begleitet sie Unternehmen durch Wandel und Krisen – mit klarem Blick, Herz und wirksamen Tools. Ihr Team-Resilienz-Rad macht Teamstärke sichtbar und nutzbar.

Ihr Ziel: Teams, die gemeinsam wachsen und gut zusammenarbeiten – auch in stürmischen Zeiten.