



Debora Karsch

Resilienz im Fokus: Veränderungen und Herausforderungen meistern

„Unsere größte Schwäche liegt
im Aufgeben. Der sichere Weg
zum Erfolg ist immer, es doch
noch einmal zu versuchen.“

Thomas Alva Edison



Wir sind mitten im Sturm...

... während ich diese Zeilen schreibe, befinden wir uns in der wohl größten Krise seit Jahrzehnten. Covid-19 hat Mitte März 2020 die Welt auf einen Schlag verändert. Soziale Distanz. Digitalisierungsbeschleunigung. Unsicherheit. Angst vor der Zukunft. Angst vor dem Tod. All das hätten wir uns noch zwei Wochen vorher nicht vorstellen können. Doch genauso ist es im Leben. Wir machen unsere Pläne und das Leben kommt doch so, wie es will. So müssen wir neben der Corona-Krise auch mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags umgehen lernen.

Das Wort Resilienz fällt häufig im Zusammenhang mit Schicksalsschlägen oder Krisen. Etwa beim Verlust eines geliebten Menschen. Oder einer unerwarteten Trennung. Davor ist keiner gefeit. Erst kürzlich gab es in meinem Bekanntenkreis wieder so einen Fall. Die Frau, Mitte 40, vier kleine Kinder, kommt nach Hause. Der Mann steht mit gepackten Koffern da und teilt ihr mit, dass er jetzt zu seiner Freundin zieht. Da bricht eine Welt zusammen. Und ja, da ist Resilienz besonders wichtig. Doch sie macht auch im Alltag einen Unterschied. Bei ganz gewöhnlichen Herausforderungen wie negativem Feedback von Kollegen, finanziellen Ängsten, Gedanken und Sorgen über ein Gespräch, das am nächsten Tag ansteht, oder all den anderen Dingen, die dich belasten.

Resilienz hat unterschiedliche Bedeutungen. Sie wird mit Anpassungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit im Leben beschrieben. Viel wesentlicher ist aber das Stichwort Elastizität. Wie ein Gummiband, das gedehnt wird und das trotz Belastung weder kaputtgeht noch ausleiert. Es geht wieder zurück in den „Normalzustand“, bereit zu neuen Taten. Tatsächlich ist die Materialforschung auch der Ursprung des Wortes Resilienz. Worum geht es aber konkret?

Menschen, die resilient sind, können leichter mit Veränderungen umgehen. Sie können sich leichter „dehnen“, eine Herausforderung bewältigen und dann weitermachen. Sie lassen sich nicht so schnell von den eigenen Emotionen blockieren. Sie haben ein stabiles soziales Netzwerk. Sie glauben daran, dass ihnen gute Dinge in Zukunft passieren werden und dass jedes Problem, das kommt, lösbar ist. Die eigenen Emotionen, das Verhalten, aber auch die Ressourcen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Stell dir vor, du verlierst nach Jahren überdurchschnittlichen Einsatzes aus heiterem Himmel deinen Job und stehst plötzlich vor dem Nichts. Oder du bekommst den langersehnten Nachwuchs, doch statt rosaroter Zeiten erlebst du Übermüdung und Niedergeschlagenheit. Oder du ziehst jobbedingt in eine neue Stadt und hast dort keinerlei Kontakte. Oder dein Partner erkrankt schwer und von einem auf den anderen Tag ist nichts mehr, wie es einmal war.

All diese Beispiele haben eines gemeinsam: Du bist mit einer großen Veränderung in deinem Leben konfrontiert, die dich vor viele Herausforderungen stellt. In so einer Situation brauchst du viel Energie und innere Stärke, um diese Veränderung erfolgreich zu meistern. Es müssen aber gar nicht die großen Wendepunkte im Leben sein. Denn immer dann, wenn etwas anders läuft, als wir es gewohnt sind, brauchen wir ein Mehr an Energie und Stärke.

Manchmal sind es auch kleine Veränderungen, die uns fordern. Plötzlich ohne Kollegen im Homeoffice. Neue S-Bahn-Verbindung, die überhaupt nicht mit dem eigenen Alltag korrespondiert. Dauerhaft negatives Feedback vom Vorgesetzten oder Stress in der Familie. Immer, wenn du solche kleinen Krisen erlebst, aber auch, wenn eine große Veränderung ansteht oder du in der größten Krise deines Lebens bist, benötigst du eine Sache, um durchzukommen: Deine Resilienz.

Resilienz: Was bedeutet das?

Das Leben gibt uns allen andere Karten: Wir werden in unterschiedliche Umstände hineingeboren. Wir wachsen unterschiedlich auf. Wir machen im Laufe unseres Lebens unterschiedliche Erfahrungen. Ob wir einen eher ruhigen Lebensweg vor uns haben oder einen stürmischen, liegt oft nicht in unserem Einflussbereich. Was unserem Einfluss unterliegt: wie wir die Karten spielen, die uns das Leben gibt. Wie wir Herausforderungen und Veränderungen begegnen. Und ob wir uns von Rückschlägen aus der Bahn werfen lassen oder sie langfristig zu unseren Gunsten nutzen. Letzteres ist ein Zeichen von Resilienz. Resilienz bedeutet nämlich nicht, dass du nie fällst, nie stolperst oder nie tief in den stürmischen Ozean stürzt. Sondern es geht darum, Schwierigkeiten als Herausforderungen und Chancen zu verstehen, an denen du wachsen kannst. Und so auf Dauer die Fähigkeit und Ausrüstung zu haben, egal wie tief du fällst, wieder an die Oberfläche zu schwimmen.

4 Wege zu mehr Resilienz

Es gibt nicht nur einen Weg, deine Resilienz zu steigern. Du hast gleich vier verschiedene Startpunkte. Du kannst dich für einen Weg entscheiden oder alle vier nacheinander gehen. Die Ausgangspunkte sind Akzeptieren, Fühlen, Orientieren und Verstehen.

Was du erleben wirst

Wenn du dich mit den 4 Wegen zu mehr Resilienz beschäftigst, wirst du zukünftige Herausforderungen als Chance sehen. Du wirst belastbarer und flexibler und steigst deine innere Stärke, wodurch du positive Veränderungen in deinem ganzen Sein wahrnehmen wirst. Auf dem Weg zu mehr Resilienz-Kompetenz lernst du, durch bewusste Reflexion, Veränderungen und neue Gewohnheiten mit Schwierigkeiten und unvorhergesehenen Ereignissen gelassener umzugehen und flexibel auf sie zu reagieren. Doch es geht darüber hinaus: Du wirst mehr Wissen und Klarheit darüber gewinnen, wer du bist, wie du tickst und was dich wirklich zufrieden macht.

Das persolog® Resilienz-Modell

Mit dem persolog® Resilienz-Modell wird Resilienz-Kompetenz sichtbar gemacht. Es basiert auf dem theoretischen Konstrukt, das die vier Dimensionen Akzeptieren, Fühlen, Orientieren und Verstehen miteinander verbindet. Das persolog® Resilienz-Modell ist wissenschaft-

lich fundiert und wird kontinuierlich weiterentwickelt. Seine theoretische Basis besteht aus wissenschaftlichen Studien und Fachpublikationen aus unterschiedlichen Disziplinen, sowie aktuellen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung. In einer empirischen Studie der persolog GmbH konnten zehn Faktoren erfasst werden, welche die Resilienz eines Menschen beeinflussen. Das Modell ermöglicht dir, deine eigene Resilienz-Kompetenz zu erkennen und zu steigern.

Egal, bei welchem Kompetenz-Niveau du aktuell stehst ...

... Du lernst ganz konkrete Schritte kennen, wie du deine Kompetenz steigern kannst. Du wirst erleben, was es bedeutet, wenn du das, was das Leben dir bietet, wirklich akzeptierst. Du wirst lernen, wie du plötzlich mit Leichtigkeit aus einem emotionalen Tief kommst, wie du in schwierigen Lagen Orientierung findest, die vorher kilometerweit weg schien, und wie du deine Reflexionsfähigkeit nutzt, um resilienter zu werden.

Akzeptieren

Fühlen

Orientieren

Verstehen

Die 4 Wege zu mehr Resilienz sind der Schlüssel, um innere Stärke zu entwickeln.

4 Wege zu mehr Resilienz: Akzeptieren

Akzeptieren – Nehme dich selbst und das Leben an

Bei diesem Weg geht es darum, ob du in der Lage bist, die Karten, die das Leben dir gibt, zu akzeptieren. Einerseits geht es dabei um dich selbst. Kannst du dich selbst so annehmen, wie du bist? Andererseits gehört es auch zu diesem Weg, die Umstände, vertane Chancen oder Schwierigkeiten anzunehmen und bestmöglich mit diesen Karten zu spielen. Das bedeutet auch, dass du die volle Verantwortung für dein eigenes Leben übernimmst und die Schuld für die schlechten Karten nicht bei anderen suchst. Sondern du daran wachsen kannst und so auf Dauer die Fähigkeit und Ausrüstung hast, egal wie tief du fällst, wieder an die Oberfläche zu schwimmen.

Sieben typische Gedanken von Menschen mit hoher Akzeptieren-Kompetenz

- Ich weiß, dass ich nicht perfekt bin, und akzeptiere mich trotzdem.
- Verpasste Chancen in der Vergangenheit lasse ich in der Vergangenheit.
- Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten.
- Misserfolge sind Lernchancen.
- Ich stehe zu mir selbst, meinen (Fehl-) Entscheidungen und deren Konsequenzen.
- Ich lasse mich nicht so einfach vom Weg abbringen.
- Ich akzeptiere meine Vergangenheit als unveränderlichen Teil meines Lebens.



Real-Life-Story:

Maja, selbstständige Wedding-Plannerin

Vor einigen Jahren ist meine Mutter an Krebs gestorben. Seitdem hadere ich damit. Denn für mich ist es einfach nicht fair, dass sie so früh aus dem Leben geholt wurde. Sie war meine engste Bezugsperson, diejenige, auf die ich mich immer verlassen konnte. Ich bin in ein richtiges Loch gefallen. Keiner konnte verstehen, warum ich mich einfach nicht mehr besser fühle. Alle haben mir gesagt „Es ist schrecklich, aber so ist es. Du wirst lernen, es zu akzeptieren.“ Doch leider ist mir das lange nicht gelungen. Das hatte Auswirkungen auf mein ganzes Leben. Ich fühlte mich ständig wie am Boden.

4

Vier Strategien zu mehr Resilienz

- 1. Ich akzeptiere das, auch wenn es mich nicht erfreut!** Dieses Mantra ist eine Einstellung im Leben. Mache dir diese Einstellung zu eigen. Wenn du alles versucht hast, um etwas zu verändern, aber es nicht geklappt hat, bleibt dir nur diese Lösung.
- 2. Einbahnstraße:** Mache dir bewusst, dass es Dinge im Leben gibt, die nicht in deinem Einflussbereich liegen, sondern von der Entscheidung anderer abhängig sind. Wenn du hier versuchst, etwas zu verändern, endet das meist in einer Einbahnstraße. Du kommst irgendwann nicht mehr weiter.
- 3. Failing for Learning:** Sehe Misserfolge als Lernchance. Nicht alles im Leben wird dir gelingen. Verabschiede dich von dieser Erwartungshaltung.
- 4. To-accept-Liste:** Mache dir eine Liste mit allen Dingen, die du bisher einfach nicht akzeptieren konntest und bearbeite dann eine Sache nach der anderen, ähnlich wie bei einer To-do-Liste.

4 Wege zu mehr Resilienz: Fühlen

Fühlen – Gehe mit deinen Emotionen achtsam um

Bei diesem Weg geht es darum, die eigenen Emotionen im ersten Schritt wahrzunehmen und im zweiten Schritt achtsam mit ihnen umzugehen. Innere Blockaden werden durch den bewussten Umgang mit den eigenen Reaktionen auf das, was emotional in dir vorgeht, aufgelöst. Besonders in Krisen und Herausforderungen ist es entscheidend, sich nicht von Emotionen blockieren zu lassen, sondern sie wahrzunehmen und dann ins Positive zu verändern. Das bedeutet auch, nicht jedem Impuls sofort nachzugeben, sondern in der Lage zu sein, Automatismen zu durchbrechen, um so das eigene Verhalten und Fühlen zu verändern.

Sieben typische Gedanken von Menschen mit hoher Fühlen-Kompetenz

- Ich lasse meine Gefühle zu.
- Ich führe positive Selbstgespräche.
- Ich kann mich selbst motivieren.
- Ich behalte auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf.
- Nach einer Niederlage oder Enttäuschung rappel ich mich schnell wieder auf.
- Auch in aufreibenden Situationen fahre ich nicht schnell aus der Haut.
- Ich kann meine Emotionen so beeinflussen, dass ich mich besser fühle.

Real-Life-Story: Hanna, Sachbearbeiterin

Ich mache mir praktisch immer Sorgen. Darum, ob ich meinen Kindern gerecht werde. Darum, ob ich den Teilzeit-Job schaffe, besonders wenn dann noch eine Kollegin krank wird. Darum, ob wir finanziell alles stemmen können. Oder auch, drastisch gesagt, darum, ob mein Mann noch lebt, wenn er ein paar Stunden später, als er gesagt hat, nach Hause kommt.

4 Vier Strategien zu mehr Resilienz

- 1. Respekt:** Respektiere deine Emotionen! Sei dankbar dafür, dass du dich gerade so fühlst, wie du dich fühlst, auch wenn du dich gern anders fühlen würdest.
- 2. Embodiment:** Wenn du deinen Gesichtsausdruck, deine Haltung und deine Stimme bei Erfolgserlebnissen kennst, kannst du versuchen, genau das in schwierigen Situationen abzurufen. Du nutzt also gezielt deinen Körper, um dich in eine gute Stimmung zu bringen.
- 3. Vogelperspektive:** Sobald du von starken Emotionen überrollt wirst, kannst du dir vorstellen, wie jemand anderes die Situation deuten würde. Überlege dir, welche Emotion du selbst gern zeigen möchtest und wie dir das beim nächsten Mal gelingen könnte.
- 4. Hund aus dem Tierheim:** Uns selbst gegenüber sind wir meistens nicht sehr nachsichtig, wenn uns ein Fehler passiert. Versuche beim nächsten Mal, nicht zu hart zu dir zu sein. Denke zum Beispiel an einen Hund, den du aus dem Tierheim geholt hast. Den würdest du auch nicht anschreien, wenn er aus Angst in deine Wohnung pinkelt.

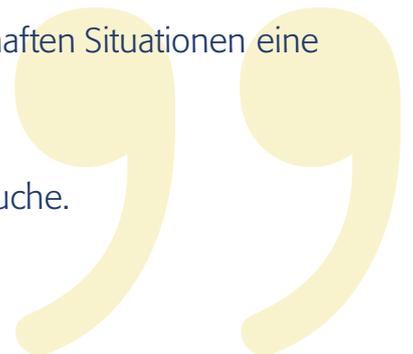
4 Wege zu mehr Resilienz: Orientieren

Orientieren – Gelingt es dir, Orientierung und Unterstützung zu finden?

Bei diesem Weg geht es darum, in schwierigen Zeiten nach Orientierung zu suchen und diese auch zu finden. Das bedeutet einerseits, bewusst nach anderen Lösungen zu suchen, statt stur an einem alten Plan festzuhalten, der nicht mehr realisierbar ist. Es bedeutet aber auch, Unterstützung im sozialen Umfeld zu finden und diese auch anzunehmen. Es ist wichtig, zu erkennen, wann es Zeit ist, sich nicht nur auf sich selbst zu verlassen, sondern Hilfe anzunehmen.

Sieben typische Gedanken von Menschen mit hoher Orientieren-Kompetenz

- Ich finde so gut wie immer eine Lösung.
- Ich mache das Beste aus dem, was mir widerfährt.
- Ich gehe davon aus, dass in jeder Situation etwas Gutes steckt.
- Ich habe Freunde, auf die ich mich verlassen kann.
- Ich überlege schon frühzeitig, welche Chancen und Risiken Probleme mit sich bringen.
- Ich nutze unterschiedliche Strategien, um auch in krisenhaften Situationen eine Lösung zu finden.
- Ich weiß, dass jemand für mich da ist, wenn ich Hilfe brauche.



Real-Life-Story: Alexander, Ingenieur

Besonders, wenn zu viele Themen aus zu vielen Lebensbereichen auf mich einprasseln, weiß ich ganz oft nicht, wie es überhaupt funktionieren soll. Ich habe dann das Gefühl, dass von überall her eine Erwartung an mich gerichtet wird, die ich nicht erfüllen kann. Dann geht es mir so, dass ich keinen Überblick mehr habe. Ich weiß bei kleinsten Dingen nicht, wie ich sie angehen soll, und denke, dass sowieso nichts klappen wird. Mir dann Unterstützung zu holen, fällt mir besonders schwer, weil ich ja nicht mal weiß, wohin mit mir selbst.

5

Fünf Strategien zu mehr Resilienz

- 1. Glaube versetzt Berge:** Glaube (egal an was) hilft dabei, darauf zu vertrauen, dass alles im Leben einen Sinn hat. Woran glaubst du? Oder woran möchtest du glauben, um eine optimistische Haltung zu entwickeln?
- 2. Kopfkino-Regisseur:** Führe selbst Regie. Schreibe ein Happy End, wenn du das nächste Mal feststellst, dass in deinem Kopf die Katastrophe schon eingetreten ist. Frage dich, wie der Film in deinem Kopfkino gut ausgehen könnte, und schreiben dein Happy End auf.

- 3. Lösungsquadrat:** Nimm dir ein Blatt und falte es so, dass du vier Felder hast. Für jedes Feld überlegst du dir dann eine mögliche Lösung für dein Problem. So kannst du sicherstellen, dass du mehrere Alternativen durchdacht und dich für die bestmögliche Lösung entschieden hast.

- 4. Netzwerk-Challenge:** Nimm dir jeden Freitag 15 Minuten Zeit, die du in einen Menschen aus deinem Netzwerk investierst: Rufe an, schicke eine WhatsApp-Nachricht oder Ähnliches.

- 5. Nutze die Selbstoffenbarung:** Eine Möglichkeit, mit der du den Kontakt zu anderen Menschen vertiefen kannst, ist die Selbstoffenbarung. Das heißt, du berichtest über Schwächen. Teile etwas, das du in der Regel mit dir selbst ausmachst, mit einem Freund und schau mal, was passiert.

4 Wege zu mehr Resilienz: Verstehen

Verstehen – Reflektiere dich selbst und hinterfrage deine Situationen

Bei diesem Weg geht es darum, Automatismen zu erkennen und zu durchbrechen. Das gelingt einerseits über das Reflektieren der eigenen Person und des eigenen Verhaltens. Andererseits gelingt es über Empathie gegenüber dem Umfeld. Es ist entscheidend, sich in andere Menschen hineinversetzen zu können, um zu verstehen, wie schwierige Situationen entstehen. Durch das Verständnis des eigenen Verhaltens und der Gefühls- und Gedankenwelt anderer kannst du komplexe Zusammenhänge nachvollziehen und erkennen, wie manche schwierige Situation überhaupt zustande kommen konnte. Nur durch diese Analyse kannst du diese in Zukunft verhindern.

Sieben typische Gedanken von Menschen mit hoher Verstehen-Kompetenz

- Ich analysiere, wie Situationen zustande gekommen sind.
- Ich weiß, wann mich mein Verhalten behindert.
- Ich kann die Risiken und Auswirkungen meines Verhaltens gut einschätzen.
- Es fällt mir leicht, mich in andere Menschen hineinzusetzen.
- Wenn mir etwas misslingt, überlege ich, was ich selbst ändern kann.
- Ich merke, wenn es jemandem in meinem Umfeld schlecht geht.
- Ich kann mein Verhalten flexibel an Situationen anpassen.

Real-Life-Story: Max, Marketing-Manager

Ich kann es einfach nicht nachvollziehen, warum mein Kollege es nicht auf die Kette kriegt, so zu arbeiten, wie ich mir das vorstelle. Wir kommen mit unserem Projekt nicht voran. Ich pushe und pushe, aber es hilft nichts. Ich tue alles, um ihn zu motivieren. Er kriegt es einfach nicht hin. Wenn alle so wie ich arbeiten würden, wäre das für mich deutlich leichter. Dann könnten wir hier richtig was rocken.

5

Fünf Strategien zu mehr Resilienz

- 1. Ursachen-Ketten:** Wenn du ein Problem hast, schreibe dir alle Ursachen, die dir dafür einfallen, auf und überlege, welche wie zusammenhängen. Häufig liegt die Lösung darin, mehrere Ursachen zu beheben.
- 2. Treffe Grundsatzentscheidungen:** Häufig haben wir ähnliche Probleme in ähnlichen Lebensbereichen (z. B. Finanzen / Ernährung). Wenn du einmal eine Grundsatzentscheidung triffst (z. B. ich gebe nur noch Geld aus, wenn es notwendig ist / ich esse keinen Nachtisch), sparst du dir Zeit und Energie und löst mehrere Probleme gleichzeitig.

- 3. Trainiere deine Gegenwartsfähigkeit:** Wir sind oft gedanklich bei dem, was war, oder dem, was kommt, und wenig bei dem, was ist. Lasse dich bewusst voll auf andere Menschen ein. Kein Smartphone oder Ähnliches. Nur der Mensch.
- 4. Empathie-Spion:** Beobachte fremde Menschen. Schalte dabei teilweise wie in einem Spielfilm den Ton ab und überlege, was dir Mimik und Gestik verraten.
- 5. Bodyswitch:** Du kennst Filme, in denen Menschen morgens in einem anderen Körper aufwachen und so lernen, den anderen besser zu verstehen. Versuche, wenn du als Empathie-Spion unterwegs bist, gedanklich ebenfalls einen solchen Bodyswitch zu vollziehen und dich in den anderen „hineinzuspüren“.

5 Schritte zu mehr Resilienz

Um an deiner Resilienz zu arbeiten, solltest du schrittweise vorgehen. Dadurch vergrößerst du die Wahrscheinlichkeit, deine Ressourcen gut zu nutzen.

1. Schritt:

Entscheide, an was du arbeiten willst

Festlegen, welchen Resilienz-Faktor du trainieren wirst

2. Schritt:

Legen deine Resilienz-Strategien fest

Resilienz-Strategien festlegen und im Alltag ausprobieren

3. Schritt:

Erarbeite dir neue Gewohnheiten

Sich neues Verhalten antrainieren

4. Schritt:

Überprüfe deine Veränderungserfolge

Veränderungserfolge unter die Lupe nehmen

5. Schritt:

Entscheide, an was du arbeiten willst

Weitere Maßnahmen für deinen Alltag festlegen

Schritt 1:

Entscheide, an was du arbeiten willst

Wenn wir uns verändern wollen, tendieren wir dazu, den Fokus auf unsere Schwächen zu richten. Wir vergessen, dass wir nicht unbedingt unsere Schwächen ausmerzen müssen, sondern stattdessen auch unsere Stärken stärken können. Die Frage ist immer: Was steht uns am meisten im Weg? Wenn du dir dein Leben anschaust: Welcher der vier Wege ist der, mit dem du am meisten haderst? Oder: Welcher der vier Wege könnte dich am meisten pushen, wenn du daran arbeiten würdest?

Markieren deinen Resilienz-Weg, an dem du arbeiten willst:

 Akzeptieren Fühlen Orientieren Verstehen

Was soll sich durch dein Arbeiten an diesem Weg in deinem Leben verändern?

Was soll anders, mehr, weniger oder besser werden?

Mal angenommen, du hättest es geschafft, deine Kompetenzen auf diesem Resilienz-Weg zu steigern: Was genau wäre jetzt anders als früher?

Kannst du dir aus diesen Wünschen ein Ziel formulieren?

Was willst du bis wann ganz konkret schaffen?

Schritt 2:

Lege deine Resilienz-Strategie fest

Nicht jede Resilienz-Strategie ist für jeden gleich gut geeignet und jeder bringt seine **individuellen Ressourcen** mit, die dabei helfen, Resilienz-Strategien zu trainieren.

Blicke noch einmal auf den Weg, den du in deinem Resilienz-Projekt trainieren willst. Gehe dann auf die entsprechende Seite und lese noch einmal die zugehörigen Resilienz-Strategien durch. Entscheide dich für **zwei Strategien**, die du in den nächsten Wochen und Monaten **im Alltag anwenden** wirst.

Resilienz-Strategien, die du im Alltag anwenden willst:

Wie wirst du das konkret machen? In welchen Situationen wirst du die Strategie anwenden?

Schritt 3:

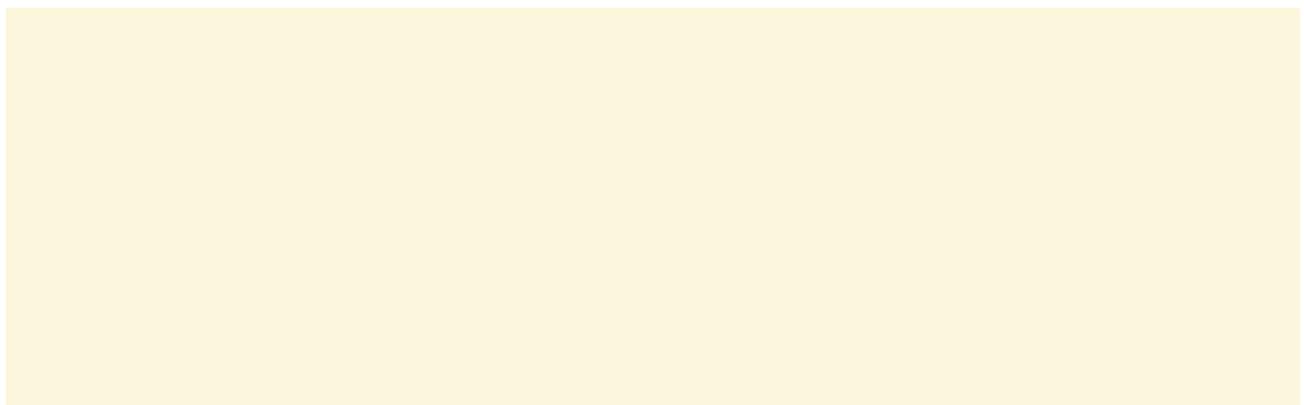
Erarbeite dir neue Gewohnheiten

Damit aus deinem Vorhaben Wirklichkeit wird, ist es entscheidend, dass du einerseits die **Motivation** aufbringst, Anstrengungen und Mühen auf dich zu nehmen, und andererseits dauerhaft dein eigenes Verhalten veränderst. Der Schlüssel dazu ist, alte Gewohnheiten zu durchbrechen und **neue Gewohnheiten** zu etablieren.

Gewohnheiten lassen sich am besten trainieren, wenn du etwas jeden Tag machst, und zwar in kurzen Einheiten. Das ist erfolgsversprechender als lange Einheiten, die aber nur einmal im Jahr stattfinden. Stelle dir vor: Du putzt jeden Tag deine Zähne für drei Minuten. Der Effekt ist, dass deine Zähne bis ins hohe Alter hoffentlich in einem akzeptablen Zustand bleiben und du nicht schon mit 35 ein Gebiss brauchst. Hättest du dir hingegen noch nie im Leben die Zähne geputzt und würdest dir nun vornehmen: „Ich putze mir jetzt jede Woche eine Stunde lang die Zähne“, wäre dieses Vorhaben viel schwieriger umsetzbar als jeden Tag drei Minuten Zähneputzen – mal abgesehen davon, dass es auch weniger bringen würde. Was heißt das, auf die Resilienz übertragen?

Angenommen, du willst am Weg „Orientieren“ arbeiten, weil du bemerkt hast, dass du zu wenig soziale Unterstützung in deinem Umfeld hast. Dann ist es besser, du investierst jeden Tag 15 Minuten in Freundschaften, als einmal die Woche zwei Stunden. Die **Erfolgsaussichten sind dann höher** und vermutlich werden aus den 15 Minuten sowieso einmal pro Woche zwei Stunden werden, weil du mit einem Freund etwas trinken gehst.

Schaue dir die Strategie an, die du dir für dich ausgewählt hast. **Was** kannst du jeden Tag für 15 Minuten machen, das dir dabei hilft, diese Strategie in deinen Alltag zu integrieren? Und **wann** genau willst du das machen?



Schritt 4:

Überprüfe deine Veränderungserfolge

Woran erkennst du deine Veränderungserfolge?

Die Ziele deines Resilienz-Projekts helfen dir dabei, deine **Veränderungserfolge** zu messen. Neben dem Erreichen deiner Ziele wirst du auch in anderen (Lebens-)Bereichen Veränderungen spüren, wenn du deine Resilienz trainierst. Oftmals machen uns erst andere Menschen darauf aufmerksam, dass wir uns verändert haben.

Es ist natürlich schön, wenn uns andere auf positive Veränderungen ansprechen, aber noch besser ist es, wenn wir sie auch selbst spüren. Oftmals vergessen wir in Veränderungsprozessen, innezuhalten und zu reflektieren, was sich schon alles verändert hat.

Prüfe einmal wöchentlich, welche Veränderungserfolge du spürst

Es wird sich nicht alles von heute auf morgen verändern. Nimm dir die nächsten acht Wochen **jede Woche zehn Minuten** Zeit, um deine Veränderungserfolge zu prüfen. Das ist auch der Moment, in dem du stolz auf dich sein darfst. Acht Wochen deshalb, weil es ungefähr so lange dauert, bis eine **Veränderung zur neuen Gewohnheit** wird.

Notiere dir in den nächsten Wochen deine Veränderungserfolge:

Schritt 5:

Lege weitere Resilienz-Strategien fest

Vermutlich ist dir nicht nur bei einem Weg die Idee gekommen, dass du hier an etwas arbeiten könntest. Es ist aber leichter, erst einmal **mit einer Sache anzufangen** und diese in den Alltag zu integrieren. Wenn du also nach acht Wochen merkst, dass dein Projekt erfolgreich ist, kannst du mit dem nächsten Thema weitermachen. Wenn du pro Quartal an einem Thema arbeitest, kannst du so im Jahr vier neue Verhaltensweisen dauerhaft einüben, ohne dass du dich selbst überforderst. Da das Wissen jetzt gerade frisch ist, **notiere dir direkt, an was du arbeitest**, wenn du mit deinem ersten Ziel durch bist:

Weitere Resilienz-Strategien, die du im Alltag anwenden willst

Herzliche Grüße,

Deine

Debora Karsch

Geschäftsführerin persolog GmbH



Über die Autorin Debora Karsch

„Ich liebe es, Gedanken durch Worte zu formen. Über Stärke, die von Innen kommt. Genau darüber spreche ich als Impulsgeberin vor kleinen und großen Menschenmengen. Und schreibe darüber in Büchern, Magazinen und Blogs.

Über die positive Kraft von Veränderungen. Darüber, wie man Herausforderungen meistert. Und darüber, was es heißt, ein inspirierendes Leben zu führen. Es bewegt mich, dass so viele Menschen von Wochenende zu Wochenende leben und das was dazwischen ist als notwendiges Übel ansehen. Dabei geht doch so viel mehr.

Ich bin davon überzeugt, dass Menschen nur das volle Potenzial im Leben nutzen können, wenn sie Stärke entwickeln, die von innen kommt. Die nicht durch Stürme von außen leicht umzuwerfen ist, sondern die bleibt.

Mein Ziel ist es, Menschen und Organisationen Impulse zu geben. Damit sie sich akzeptiert und verstanden fühlen. Damit sie die Angst vor dem nächsten Schritt im Leben verlieren und Ideen bekommen, wie ihr Leben sein könnte. Es treibt mich an, wenn ich sehe, wie Menschen und Organisationen den Schritt aus ihrer Komfortzone wagen und Unglaubliches schaffen.“

Lust auf mehr?

Du willst zu einem richtigen Resilienz-Experte werden und selbst Trainings zum Thema Resilienz geben?

Dann werde Trainer/in für das persolog® Resilienz- Modell



Mit der Zertifizierung zum persolog® Resilienz-Modell lernst du Menschen dabei zu unterstützen ihre Resilienzkompetenz auszubauen, für mehr Gelassenheit und Flexibilität im Alltag.



Jetzt mehr erfahren...

<https://bit.ly/3JNuUpT>

Impressum

Herausgeber: persolog GmbH, Königsbacher Str. 51, 75196 Remchingen

Autorin: Debora Karsch, Pfinztal

Design: Jessica Knöppler, Wimsheim

Bildnachweise: Titelbild AdobeStock

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Freigrenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2022 bei der Autorin

© 2022 bei der persolog GmbH, Verlag für Lerninstrumente, Königsbacher Straße 51, 75196 Remchingen

Zugunsten einer besseren Lesbarkeit und der Einfachheit halber haben wir uns in unseren Formulierungen grammatikalisch auf die männlichen Formen beschränkt, zum Beispiel „der“ Partner. Selbstverständlich sind auch unsere Leserinnen in gleicher Weise angesprochen.