



Debora Karsch

4 Wege zu mehr Resilienz



*„Die schwierigste Zeit in unserem Leben
ist die beste Gelegenheit,
um innere Stärke zu entwickeln.“*

Dalai Lama



4 Wege zu mehr Resilienz

Wie Sie innere Stärke entwickeln
und Veränderungen meistern



Impressum

Autorin: Debora Karsch, Pfinztal

Projektteam: Jasmin Neumann, Mandy Schäfer, Remchingen

Lektorat: Eva Gößwein, Berlin

Korrektorat: Beate Fuchs, Frankfurt a. M.

Illustrationen: Kerstin Stäblein, Pforzheim

Buchdesign: Kerstin Stäblein, Pforzheim

Druck: Sigert GmbH, Braunschweig

Bildnachweise: S.110 AdobeStock ©XtravaganT, S.124 AdobeStock ©BublikHaus, S.142 AdobeStock © Rawpixel.com, S.152 AdobeStock ©gpointstudio, S.160 AdobeStock ©Volodymyr

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.

1. Auflage, 2020

© 2020 bei der Autorin

© 2020 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 mit angesprochen.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Los geht's mit Ihrer Entdeckungsreise	8
Warum Resilienz so wichtig ist	10
Die nächsten Schritte auf dem Weg zu mehr Resilienz	15
Wie sich Resilienz-Kompetenz erfassen lässt	16
Das persolog® Resilienz-Modell	18
Wo stehen Sie?	20
Akzeptieren – Nehmen Sie sich selbst und das Leben an	28
Fühlen – Gehen Sie mit Ihren Gefühlen achtsam um	32
Orientieren – Finden Sie Orientierung und Unterstützung	36
Verstehen – Reflektieren Sie sich selbst und hinterfragen Sie Situationen	40
Wie Sie die 4 Wege zu mehr Resilienz gehen	46
Weg 1: Akzeptieren-Faktoren	50
Weg 2: Fühlen-Faktoren	68
Weg 3: Orientieren-Faktoren	80
Weg 4: Verstehen-Faktoren	98
Resilienz und Persönlichkeit	110
Resilienz in der Mitarbeiterführung	124
Resilienz in Teams	142
Resilienz in der Partnerschaft	152
Resilienz in der Erziehung	160
Was setzen Sie um?	
Entwickeln Sie Ihre persönliche Veränderungsstrategie	174
Literaturverzeichnis & Tipps zum Weiterlesen	186
Stichwortverzeichnis	188



*„Einen Sturm übersteht
der Biegsame am besten.“*

Aus Japan

Vorwort

Mit innerer Stärke Veränderungen meistern

Wir sind mitten im Sturm. Während ich (Debora) 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 Sie 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.

Gerade in Zeiten tief greifender Veränderungen ist es für Unternehmen entscheidend, Mitarbeiter zu haben, die resilient sind. Menschen, denen es gelingt, sich in dieser Zeit zu dehnen, ohne sich zu überdehnen. Resilienz bedeutet nicht, dass Sie nie aus der Bahn geraten, sondern es bedeutet, dass Sie wieder zurückfinden.

Wenn Sie die vielen praktischen Hinweise in diesem Buch umsetzen, werden Sie Gestalter Ihres eigenen Lebens sein. Nutzen Sie dieses Buch als Quelle für Ihren ganz persönlichen Erfolg! Denn im Sturm geht es nicht darum, möglichst schnell unter den nächsten Regenschirm zu flüchten oder sich wegwehen zu lassen. Sondern durchzuhalten, mitzugehen und die Sonne am Horizont zu suchen.

Debora Karsch
(Geschäftsführer persolog GmbH)

Friedbert Gay

Die persolog GmbH unterstützt bereits seit 1990 Menschen bei ihrer persönlichen Weiterentwicklung mit pragmatischen und gleichzeitig wissenschaftlich fundierten Lerninstrumenten.



Los geht's mit Ihrer Entdeckungsreise



Stellen Sie sich vor, Sie verlieren nach Jahren überdurchschnittlichen Einsatzes aus heiterem Himmel Ihren Job und stehen vor dem Nichts. Oder Sie bekommen den langersehnten Nachwuchs, doch statt rosaroter Zeiten erleben Sie Niedergeschlagenheit. Oder Ihr Partner erkrankt schwer und von einem auf den anderen Tag ist nichts mehr, wie es einmal war.

All diese Beispiele haben eines gemeinsam: Sie sind mit einer großen Veränderung in Ihrem Leben konfrontiert. In so einer Situation brauchen Sie viel Energie und innere Stärke, um diese Veränderung erfolgreich zu meistern. Es müssen aber gar nicht die großen Wendepunkte im Leben sein. 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 Sie solche kleinen Krisen erleben, aber auch, wenn eine große Veränderung ansteht oder Sie in der größten Krise Ihres Lebens sind, benötigen Sie eine Sache, um durchzukommen: Ihre 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 Sie nie fallen, nie stolpern oder nie tief in den stürmischen Ozean stürzen. Sondern es geht darum, Schwierigkeiten als Herausforderungen und Chancen zu verstehen, an denen Sie wachsen können. Und so auf Dauer die Fähigkeit und Ausrüstung zu haben, egal wie tief Sie fallen, wieder an die Oberfläche zu schwimmen.

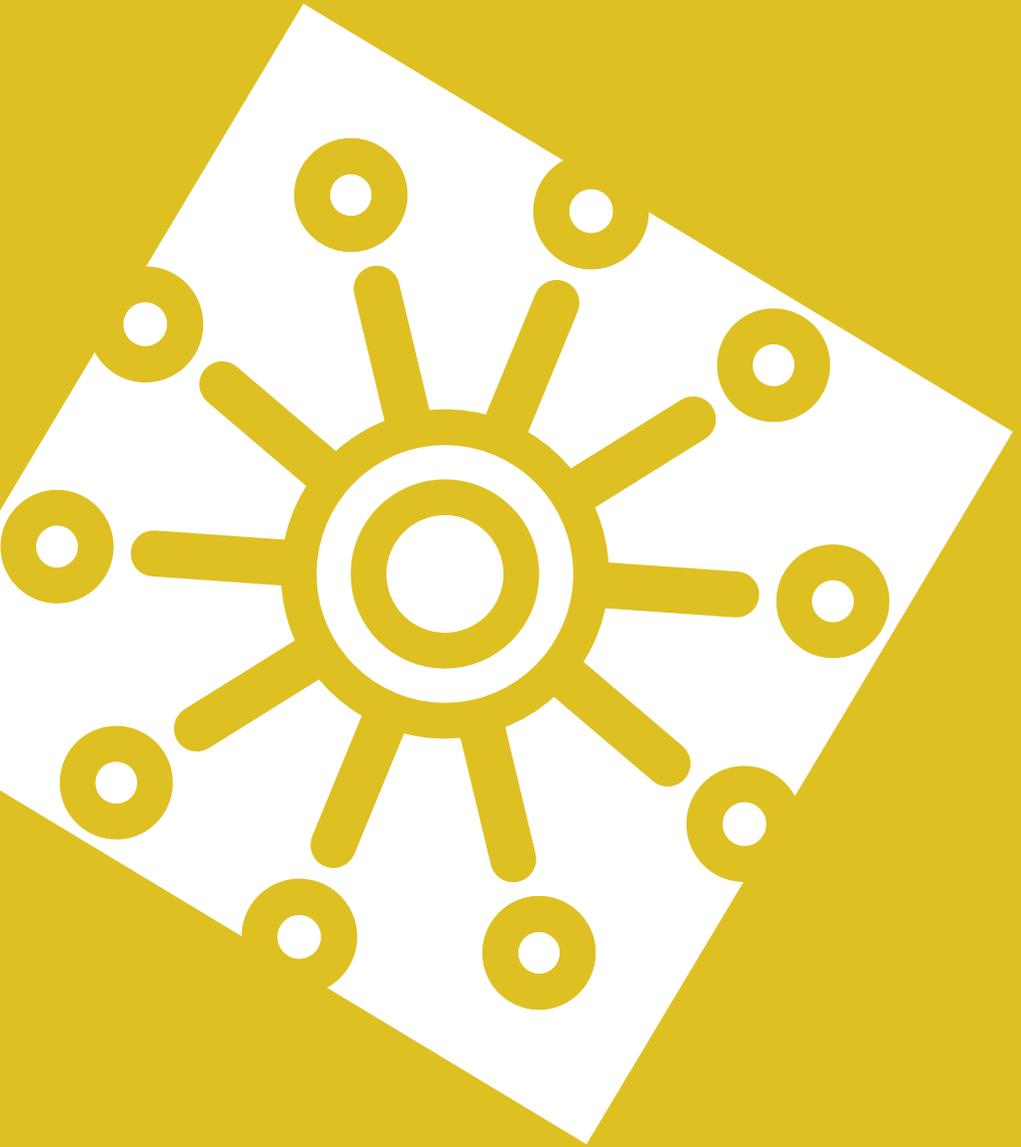
4 Wege zu mehr Resilienz

Es gibt nicht nur einen Weg, Ihre Resilienz zu steigern. Sie haben vier Startpunkte. Sie können sich für einen Weg entscheiden oder alle vier nacheinander gehen. Die Ausgangspunkte sind Akzeptieren, Fühlen, Orientieren und Verstehen.

Was Sie erleben werden

Wenn Sie sich mit den 4 Wegen zu mehr Resilienz beschäftigen, werden Sie zukünftige Herausforderungen als Chance sehen. Sie werden belastbarer und flexibler und steigern Ihre innere Stärke, wodurch Sie positive Veränderungen in Ihrem ganzen Sein wahrnehmen werden. Auf dem Weg zu mehr Resilienz-Kompetenz lernen Sie, 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: Sie werden mehr Wissen und Klarheit darüber gewinnen, wer Sie sind, wie Sie ticken und was Sie wirklich zufrieden macht.

Viel Spaß bei der Umsetzung!



Warum Resilienz so wichtig ist





Warum Resilienz entscheidend für den Verlauf Ihres Lebens ist

Wir alle werden im Laufe unseres Lebens mit unterschiedlichen Herausforderungen und Problemen konfrontiert. Fast immer haben wir es selbst in der Hand, wie wir damit umgehen und wie wir die Situation meistern. Dabei macht Resilienz den Unterschied: Sie versetzt uns in die Lage, Anpassungen und Veränderungen in unserem Leben vorzunehmen, um Herausforderungen unterschiedlichster Art zu bewältigen.

Warum gehen manche Menschen gestärkt aus den schwersten Lebenskrisen hervor und andere kommen nie wieder aus ihrem Loch heraus? Warum gelingt es den einen, mit veränderten Bedingungen von außen umzugehen, während andere in Schockstarre verharren? Krisen im Leben entstehen ganz unterschiedlich, doch sie gehen alle in der Regel mit einer Veränderung einher. Die größten Veränderungen erleben wir zum Beispiel in der Pubertät oder wenn wir in die Rente gehen. Aber auch zwischendurch können wir vor Problemen und scheinbar unlösbaren Herausforderungen stehen. Wie also gelingt es den einen, herausfordernde Lebenslagen so gut zu meistern? Das, was sie von anderen unterscheidet, heißt: Resilienz. Menschen mit einer sehr hohen Resilienz-Kompetenz lassen sich selbst von sehr schwerwiegenden Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen. Im Gegenteil: Sie gehen oft sogar gestärkt aus diesen Situationen hervor.

Angeboren oder antrainiert? Beides stimmt!

Wie schaffen diese Menschen das? Sind sie einfach so geboren? Oder haben sie das gelernt? Tatsächlich trifft beides zu. Es gibt einige wenige Persönlichkeitseigenschaften, die angeboren sind, und andere, die sich schon in frühester Kindheit durch unsere Erziehung und Sozialisation ausbilden. Wie sich die Resilienz hier einordnen lässt, dazu gibt es in der Resilienzforschung unterschiedliche Auffassungen. Oft wird Resilienz als ein Zustand betrachtet, der aus verschiedenen Faktoren erwächst und einen erfolgreichen Umgang mit herausfordernden Situationen ermöglicht. In diesem Fall wäre die Persönlichkeit (Genetik und frühe Prägung) entscheidend für die Resilienz.

Um Resilienz zu trainieren, ist der Blick auf die Aspekte, die wir beeinflussen können – und das sind die meisten – der entscheidende. Der Fokus liegt also nicht darauf, ob man schon eine resiliente Person ist, sondern vielmehr darauf, was man unter



nimmt, um eine Krise zu bewältigen. Das heißt, es müssen mehrere Faktoren in den Blick genommen werden. So haben resiliente Menschen oft schon in der Kindheit ein resilientes Vorbild erlebt und hatten die Möglichkeit, von diesem Vorbild zu lernen, wie schwierige Situationen gemeistert werden können. Oftmals sind diese Vorbilder gleichzeitig auch zuverlässige Ansprechpartner in allen Lebenslagen. Jemand, der das Kind bedingungslos liebt, es unterstützt und an es glaubt. Das hat erwiesenermaßen äußerst positive Auswirkungen auf die Selbstwirksamkeit, also den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, und auf die Resilienz. Darüber hinaus spielen auch persönliche Charaktereigenschaften und Grundhaltungen eine Rolle, die sich im Laufe des Lebens entwickelt und gefestigt haben. Umso mehr Situationen man in seinem Leben schon erfolgreich gemeistert hat, desto höher ist meistens die Resilienz-Kompetenz. Neben einem Mentor spielt auch ein stabiles und unterstützendes Umfeld eine wichtige Rolle beim Aufbau der persönlichen Resilienz-Kompetenzen.

Unbewusst, intuitiv oder reflektiert: Jeder ist auf eine gewisse Art resilient

Jeder von uns hat Resilienz-Kompetenzen. Zum Beispiel indem wir unbewusst gewisse Gewohnheiten pflegen oder uns intuitiv bestimmte Strategien zurechtlegen, die sich im Laufe der Zeit bewährt haben. Sie reagieren vielleicht immer gleich auf bestimmte Ereignisse und nutzen eigene Methoden, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Unbewusst oder intuitiv. Besonders gefordert ist unsere Resilienz jedoch dann, wenn wir sie ganz bewusst einsetzen müssen, um Probleme zu lösen, Hindernisse zu überwinden, eine Veränderung zu meistern oder eine Krise zu überstehen.

Wer über sich und seine Resilienz-Kompetenz nachdenkt, löst damit in Beruf und Privatleben etwas aus. Dadurch verbessern sich

- Belastbarkeit und innere Stärke,
- Umgang mit Veränderungen, Hindernissen, Schwierigkeiten und Krisen im Leben,
- Einflussnahme nach außen sowie Selbstverantwortung und Selbstbewusstsein.

Resilienz ist in jeder Lebenslage lernbar

Voraussetzung dafür ist, dass Sie ehrlich, möglichst unvoreingenommen und transparent mit sich selbst umgehen. Es kommt darauf an, die Situationen zu reflektieren, die belastend und schwierig für Sie sind, und zu analysieren, was verändert werden kann.



Aktion: Auf in Richtung Resilienz! Was bedeutet für Sie innere Stärke?

Wir alle haben unterschiedliche Vorstellungen davon, was innere Stärke für uns bedeutet. Oder anders gesagt: Jeder von uns wünscht sich an anderen Stellen mehr innere Stärke. Was empfinden Sie als innere Stärke?

Anleitung: Machen Sie bei den folgenden 20 Sätzen maximal 5-mal ein Häkchen vor die Aussagen, die für Sie **am ehesten** innere Stärke beschreiben. Setzen Sie maximal 5-mal ein Kreuz vor die Aussagen, die Sie **am wenigsten** beschreiben.



Innere Stärke heißt für mich ...

- Chancen, die ich nicht genutzt habe, nicht nachzutrauern.
- mich selbst so annehmen zu können, wie ich bin.
- Verantwortung für meine Fehler zu übernehmen.
- andere so zu stehenzulassen, wie sie sind.
- meinen Frieden mit der Vergangenheit zu schließen.

AKZEPTIEREN

- mich von meinen Gefühlen nicht runterziehen zu lassen.
- mich von Misserfolgen nicht entmutigen zu lassen.
- meine Emotionen so unter Kontrolle zu behalten, dass ich nicht ausflippe.
- mich selbst motivieren zu können, auch wenn es mir schlecht geht.
- nachzudenken, bevor ich rede.

FÜHLEN

- andere Menschen zu verstehen und mich in ihre Lage hineinversetzen zu können.
- mein eigenes Verhalten immer wieder auf den Prüfstand zu stellen.
- mich selbst zu verändern, wenn es notwendig wird.
- andere Menschen um Feedback zu meinem Verhalten zu bitten.
- in einer Gruppe Rücksicht auf andere und deren Gefühle zu nehmen.

VERSTEHEN

- um Hilfe zu bitten, wenn ich sie benötige.
- mir zu überlegen, wie ich ein Problem lösen kann, wenn ich in der Klemme stecke.
- zuzugeben, dass ich mit etwas allein überfordert bin.
- verschiedene Lösungsoptionen durchzudenken, wenn mein Plan A nicht funktioniert.
- ein starkes Netzwerk zu haben, das ich um Unterstützung bitten kann.

ORIENTIEREN

Haben Sie Schwerpunkte in einem der vier Felder festgestellt? Haben Sie die Markierungen bunt verteilt oder haben Sie alle Häkchen und alle Kreuze in ein bis zwei Feldern angebracht? Alle Kombinationen sind möglich, keine ist negativ oder positiv. Je mehr Kreuze Sie in einem Bereich vergeben haben, desto wichtiger ist Ihrem Empfinden nach innere Stärke in diesem Bereich.



Die nächsten Schritte auf dem Weg zu mehr Resilienz

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit unterschiedlichen Aufgaben, Herausforderungen und Schicksalsschlägen konfrontiert. Viele Ereignisse können wir nicht steuern – wir können aber beeinflussen, wie wir in diesen Situationen denken und fühlen und wie wir auf sie reagieren. Häufig ändert sich unser Denken und Handeln bedingt durch Erfahrungen und oft variiert es auch je nach Lebensbereich und momentaner Lebenssituation. Eine hohe Resilienz-Kompetenz ist keine Garantie dafür, alle Hürden im Leben problemlos zu meistern, dennoch gilt: Je höher die Resilienz-Kompetenz, desto wahrscheinlicher gelingt es, auch schwierige Situationen zu bewältigen, und desto zufriedener sind Sie.

Die Resilienz-Kompetenz eines Menschen kann sich im Laufe seines Lebens immer wieder verändern. Insbesondere in stark herausfordernden Lebensphasen, in denen zum Beispiel eine Trennung oder der Tod eines nahestehenden Menschen verarbeitet werden muss, ist Resilienz gefragt. Doch genau durch solche Situationen kann die eigene Resilienz auch weiter zunehmen.

Menschen fällt es oft schwer, das Leben mit all seinen Facetten anzunehmen und auch in Krisen und turbulenten Lebensphasen positiv nach vorne zu schauen. Häufig haben sich destruktive Denkmuster gefestigt, weil man sich immer wieder darin bestätigt sieht, dass man etwas nicht kann oder dass alles schlecht läuft und man einfach Pech hat. Dann ist es schwierig, unveränderbare Situationen zu akzeptieren, sie als Lernchancen zu betrachten und optimistisch zu sein. Wenn Sie Veränderungen und Herausforderungen zukünftig mit Gelassenheit begegnen und resilient durchs Leben gehen wollen, gilt es, Ihre Gewohnheiten zu erkennen und aufzubrechen. Nur, wenn Sie von sich und Ihren Fähigkeiten überzeugt sind, das Leben annehmen, wie es ist, und achtsam mit sich und Ihren Emotionen umgehen, können Sie auch für unerwartete Situationen Lösungen finden.

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen. Wir unterstützen Sie, neue Gewohnheiten und konstruktive Denkmuster zu entwickeln. Wenn Ihnen das gelingt, wird Sie so schnell nichts mehr aus der Bahn werfen. Sie werden viele Dinge gelassener sehen und auf Unvorhergesehenes entspannter reagieren. Und genau darum geht es, wenn Sie Ihre Resilienz-Kompetenz verbessern möchten.