

PODCAST FOLGE #3

RESILIENT DENKEN UND HANDELN

Die 7 Säulen der Resilienz

Die Quintessenz

Babette Halbe-Haenschkes
Resilienz-Tipp:

"Es sind nicht die Dinge, die gut oder schlecht sind, sondern die Art und Weise, wie ich sie bewerte."

Eine Produktion von:
Benefit BGM | <https://www.benefit-bgm.de>

Interview & technische Umsetzung:
Maike Rummich



DIE QUINTESSENZ: Resilient denken und handeln.

Executive Coach & Key Note Speakerin
Babette Halbe-Haenschke erklärt:

Was soll der Hype um Resilienz?

- das Leben ist voller Überraschungen - aktuell durch die Corona-Pandemie besonders - und da braucht es den richtigen Umgang
- Resilienz hilft bei Dingen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, die Sorgen bereiten, die ungewollt sind, die uns emotional betreffen
- Menschen sind unterschiedlich in der Lage, mit Krisen umzugehen: die einen sind Stehaufmännchen/-weibchen, die anderen weniger
- Krisen sind nützlich!

Resilienz = lateinisch "abprallen/ zurückspringen"

- resiliente Menschen sind in der Lage, die Dinge so zu nehmen, wie sie wirklich sind
- sehen auch Positives in der Herausforderung und blicken in die Zukunft
- finden schneller einen Weg aus der Krisensituation und dem psychischen Leistungsabfall
- resiliente Menschen leiden auch; kommen aber schneller wieder aus dem Tief und erholen sich besser



Kommen wir resilient auf die Welt? Oder haben die einen Glück und die anderen Pech?

- wir werden nicht so geboren, Resilienz bilden wir im Laufe des Lebens aus
- in Teilen auch von den eigenen Eltern vermittelt bzw. abgeschaut, aber in großen Teilen erlern- und trainierbar
- Forschung bestätigt, dass frühkindliche, enge emotionale Beziehungen die Fähigkeit zum Ausbilden von Resilienz begünstigen
- emotionale Zuwendung legt ersten Grundstein
- es braucht die ein oder andere (Lebens)Krise, um widerstandsfähig zu werden!

"Widerstandsfähiges Denken entscheidet darüber, mit welcher Verfassung (mental und emotional) wir in diesen Krisenzeiten voranschreiten und ob wir handlungsfähig bleiben."

Resilienzforschung unterscheidet 2 Typen:

- Typ 1: braucht viel kürzere Zeit, um das Zepter während der Krise aktiv wieder in die Hand zu nehmen
- Typ 2: hat (fast) keinen Leistungsabfall und bleibt emotional noch stärker als Typ 1



DIE QUINTESSENZ: Resilient denken und handeln.

Executive Coach & Key Note Speakerin
Babette Halbe-Haenschke erklärt:

Was Resilienz ausmacht - die 7 Säulen erklärt:

- **Akzeptanz** - die Fähigkeit, die Dinge, die wir nicht verändern können, in unser Leben zu integrieren. Hilft, negative Gefühle zu vermeiden. Einfach(er) zulassen.

Einige Übungen (von leicht zu schwerer):

Das Wetter oder den Stau akzeptieren. Die lange Schlange an der Supermarktkasse akzeptieren. Akzeptieren, dass Pubertierende ihr Zimmer nicht aufräumen. Den/die Partner*in so akzeptieren, wie er /sie ist.

- **Zukunftsorientierung** - die eigenen Ziele & Visionen auch in der Krise nicht aus dem Blick verlieren. Wo könnten Chancen liegen? Was fällt auf? Was kann ich mitnehmen?
- **Optimismus** - der Zukunft eine Chance geben können. Positive Weltsicht und ein positives Selbstkonzept. Dankbarkeit trotz Belastungen zeigen.
- **Selbstwirksamkeit** - Rückblick in die Vergangenheit: Welche meiner Eigenschaften hat mir geholfen, mit einer Krisensituationen umzugehen und sogar gestärkt aus ihr hervorzugehen? Vertrauen und Zuversicht in die eigene Kompetenz und die eigenen Stärken. Was hat mir schon mal geholfen?
- **Verantwortung** - für die eigenen Gefühle und den Umgang mit ihnen. Und die Handlungsräume - was außer jammern kann ich tun? Die Opferrolle verlassen.

Wissenschaftliche Quellen:

- **Begründerin der Begrifflichkeit Resilienz basierend auf einer 50er Studie an Kindern:** "Protective factors and individual resilience", Werner, E. (2000)
- **Konzept der 7 Säulen der Resilienz aus der positiven Psychologie:** The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles., Reivich, K., & Shatté, A. (2002)
- **Heutige Resilienzforschung mit Blick auf die Neurobiologie:** Gründung des Deutschen Resilienz-Zentrum DRZ von der Johannes-Gutenberg-Universität (JGU) und ihrer Universitätsmedizin mit fachübergreifenden Kompetenzen aus Neurowissenschaftl, Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaftl mit dem Ziel Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, darauf aufbauend mit Präventionsstrategien vorzubeugen und darauf hinzuwirken, Lebensumfelder so zu verändern. <https://lir-mainz.de/>
- **Resilienz im Internet mit Corona-Bezug** <https://lir-mainz.de/publikationen-corona-studien-ma-im-gesundheitswesen> und https://lir-mainz.de/assets/downloads/10tipps_sprachen/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.doc.pdf
- **Resilienzthemen allgemein:** <http://www.resilience-project.eu/>

- **Netzwerkorientierung** - Austausch mit anderen Leuten in ähnlicher Situation hilft ungemein. Andere sind vielleicht schon weiter und haben Lösungsansätze, die auch für mich passen. "Energievampire" ausfindig machen.
- **Lösungsorientierung** - nicht in der Problemsituation verharren. Hirnforschung besagt: Resiliente Menschen stellen sich die richtigen Fragen, wie etwas gehen könnte. Unterbewusstsein liefert oftmals Antworten. => Alle 7 Säulen bedingen einander und sind verwoben.

Wie kann ich die 7 Säulen in der Praxis anwenden?

- Resilienz hilft im Alltag. Ist nichts auf einer Metaebene, sondern praxisnahe Soforthilfe.

Übungen:

1. Jeden Tag üben, eine bestimmte unabänderbare Situation zu akzeptieren. Dabei beobachten, wie man sich fühlt: Was macht das Annehmen ohne Bewerten mit mir?
2. Kleine Minigewohnheiten einführen.
3. Optimismus üben: Jeden Abend 3 Dinge aufschreiben, die super waren, was positiv war, wofür man dankbar ist.
4. Die eigene Selbstwirksamkeit hinterfragen: Woran lag es, dass ich in der Vergangenheit gut/mäßig durch bestimmte Situationen gekommen bin? Ist es der Glaube an mich selbst? Stärken mich meine Bekannten/ Verwandten? Wer gibt mir Energie? Ist es, weil ich selbstbewusst bin?

**"Wir lernen Resilienz nur,
wenn wir herausgefordert sind!"**

**"Ich allein übernehme die
Verantwortung dafür, ob heute ein
guter oder schlechter Tag wird."**