

Faktenblatt Resilienz

In der Psychologie werden diejenigen Menschen als resilient bezeichnet, die psychisch widerstandsfähig sind. Resilienz wirkt wie ein "seelisches Immunsystem", das hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Resiliente Personen reagieren weniger empfindlich auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen.

Wir kennen den Lichtschutzfaktor von den Sonnencremen, je höher dieser ist, desto weniger werden wir einen unangenehmen Sonnenbrand bekommen.

Dazu müssen wir auf jeden Fall den passenden Faktor für unseren Hauttyp nehmen. Nicht jeder Typ ist gleich, so ist es auch bei der Resilienz. Während manche Menschen alles locker wegstecken, gibt es auch jene, die sehr wenig Resilienzfaktor besitzen. Das gute ist, egal welcher Typ Du bist, es gibt Übungen und Techniken, die Du anwenden kannst und dadurch Deinen Resilienzschutzfaktor erhöhen kannst. Allerdings braucht es Zeit die eigene Resilienz zu erhöhen.

Sieben Faktoren



Akzeptanz

Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen. Für sie sind Veränderungen Teil des Lebens und Krisen werden als überwindbare Phasen angesehen. Resiliente Menschen passen sich veränderten Situationen einfacher an. Sie akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt. Sie erkennen, wenn es keine Lösung gibt und sie wissen, dass sie nicht auf jede Frage eine Antwort haben

Positive Gedanke und Emotionen

Jeder Mensch erlebt sowohl Freude als auch Leid. Entscheidend ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden. Resiliente Menschen erleben nicht unbedingt weniger belastende Situationen als andere. Doch nehmen sie die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr. Sie lassen den angenehmen Emotionen und Gedanken mehr Raum als den Unangenehmen.

Optimismus

Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Haben Sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern. Optimismus macht also Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich bieten. In schwierigen oder belastenden Situationen werden optimistische Menschen länger durchhalten oder länger an einer Lösung arbeiten, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen.

Positive Selbstannahme

Die Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher. Das macht sie unabhängig von der Anerkennung durch andere. Sie bewerten sich selbst positiv und sind sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst.

Kontrollüberzeugung

Wenn Ereignisse eintreten, neigen manche Menschen dazu, die Gründe beim Zufall oder bei anderen zu vermuten. Sie sprechen von "Glück gehabt", "Pech gehabt" oder vom Schicksal. Sie meinen, dass das Ereignis eingetreten wäre, egal was sie selbst gewollt haben. Psychologen würden von einer schwach ausgeprägten Kontrollüberzeugung sprechen. Resiliente Menschen haben eine stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Sie führen eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurück. Sie sind überzeugt, dass sie Situationen beeinflussen und steuern können und dass Ereignisse kontrollierbar sind. In Krisensituationen fühlen sie sich nicht machtlos oder der Situation ausgeliefert. Sie nehmen keine Opferrolle ein, sondern übernehmen Verantwortung für ihre Situation.

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als "Selbstwirksamkeitserwartung" bezeichnet. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben selbst meistern können und nehmen potenzielle Stressauslöser als Herausforderung an. Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können (siehe "Kontrollüberzeugung"), vertrauen auf ihre Kompetenzen, sind offener für Veränderungen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen.

Soziales Netzwerk

In belastenden Situationen hilft ein soziales Netz aus Familienangehörigen, Freunden und Kollegen. Je größer und stabiler das soziale Netz, desto mehr kann mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden. Die Hilfe muss noch nicht einmal in Anspruch genommen werden, damit sie die psychischen Belastungen mildert. Allein die Aussicht, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit.