

**RESILIENZ-KRISENMANAGEMENT IM EIGENEN ICH**

**RESILIENZ- SPANKRAFT/ BELASTBARKEIT**

# **Warum bewältigen manche Menschen Krisen besser als andere?**

## Faktor: 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 den veränderten Situationen 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.

## **Faktor: Positive 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 mehr Raum als den unangenehmen Gefühlen.

## **Faktor: 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.

## **Faktor: Positive Selbstwahrnehmung**

- 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.

## **Faktor: 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.

## Faktor: 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.

## **Faktor: 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.

## **Eine Zen- Geschichte**

Ein Zen Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahlt.

Er antwortete:

Wenn ich stehe, dann stehe ich  
wenn ich gehe, dann gehe ich  
wenn ich sitze, dann sitze ich  
wenn ich esse, dann esse ich  
wenn ich liebe , dann liebe ich!

Da fielen ihm die Schüler ins Wort und sagten:

Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

wenn ich gehe, dann gehe ich

wenn ich sitze, dann sitze ich

wenn ich esse, dann esse ich

wenn ich liebe , dann liebe ich!

Wieder fielen ihm die Schüler etwas ungeduldig ins Wort und riefen:

Aber das tun wir doch auch!

**Geduldig antwortete der Meister ihnen: Nein!**

**Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon**

**Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon**

**Wenn ihr lauft, dann seit ihr schon am Ziel!**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!  
Paradies-kok@web.de