



Infos, Tipps
und kleine
Workouts

Resilienz stärken

Unsere innere Kraft und Widerstandsfähigkeit

AOK. Die Gesundheitskasse.

Resilienz – von der inneren Kraft und Widerstandsfähigkeit

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Leichter gesagt, als getan. Wie überstehen wir eigentlich Krisen und Schicksalsschläge? Wie bewältigen wir beispielsweise Stress im Alltag, ohne dass dieser uns dauerhaft krank macht?

Der Schlüssel liegt in der Resilienz. Die Resilienz wird als die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Ursprünglich stammt der Begriff „Resilienz“ - lateinisch „resilire“ aus der Physik und bedeutet „zurückspringen, abprallen“. Ein Werkstoff, wie beispielsweise eine Metallfeder, springt nach der Verformung wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

Auf uns Menschen bezogen bedeutet dies, dass wir Phasen im Leben durchlaufen, in denen wir „nicht in unserer Mitte“ sind oder uns angeschlagen, traurig oder erschöpft wahrnehmen. Dies ist häufig die Folge von Situationen, die uns plötzlich, kurzfristig oder über einen längeren Zeitraum sehr belasten und uns vor große Herausforderungen stellen. Die Seele ist auerhaft im Alarmzustand und es gibt Fragen, die wir uns erstmal nicht beantworten können. In Krisenzeiten sind wir auf uns selbst zurückgeworfen - die radikalen, kurzfristigen oder sogar plötzlichen Veränderungen erfordern unsere ganze Aufmerksamkeit.

In solchen Zeiten strebt alles in uns nach „Wiederherstellung der ursprünglichen Form“, nach Gleichgewicht. Wir greifen auf unsere innersten Kräfte zurück und gehen los, auch wenn der Weg steinig ist. Dass wir uns auf den Weg machen ist alternativlos, unser Maß an Resilienz sorgt dafür, wie schnell wir losgehen und welche „Gepäckstücke“ wir dabei haben, um den Weg bewältigen zu können.

Sie finden viel Wissenswertes über Resilienz - Ihre innere Kraft - in diesem Faltblatt. Dazu bietet es Ihnen Informationen aus der Forschung, zu den sieben Bausteinen der Resilienz, sowie auch Tipps zum Training Ihrer inneren Stärke. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Fähigkeit auszubauen, schwierige und schwerste Lebenssituationen gesund zu überstehen.

Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.



Resilienzforschung

Historisch findet die Resilienzforschung ihren Ursprung in der sogenannten „Kauai Studie“. In dieser wurde bereits in den 1950er Jahren untersucht, welche seelischen Schutzfaktoren dazu beitragen, dass Kinder zu lebensstüchtigen und psychisch gesunden Erwachsenen heranwachsen. Einen besonderen Beitrag zur Resilienzforschung leistete in der Folge der Sozialmediziner Aaron Antonovsky mit seinem Konzept der „Salutogenese“. Sein Modell stellt die Frage danach „was den Menschen gesund erhält“ und löste die pathogene Sichtweise, die danach fragt

„wie Krankheit entsteht“ weitestgehend ab.

Mittlerweile werden Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich, psychologisch und genetisch untersucht, um daraus wirksame Interventionen zu entwickeln. Diese setzen einerseits am Individuum und unserem individuellen Verhalten an, andererseits nehmen sie mehrdimensional unsere Lebens-, Arbeits- und Umwelt-Bedingungen in den Fokus. Die Resilienzforschung ist noch lange nicht abgeschlossen.

Kurz und knapp

Heute wird Resilienz als „lebenslanger, dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess“ verstanden, der sich im Wechselspiel zwischen Person und Umwelt entwickelt.

Das Konzept der Resilienz legt den Fokus auf die Entwicklung von **Fähigkeiten, Ressourcen und Stärken** jedes einzelnen Menschen. Dabei werden Probleme nicht ignoriert, sondern mit einbezogen. Resilienz ist nicht angeboren, sondern **erlernbar und trainierbar**. Die Entwicklung der Resilienz liegt einerseits in der **Person** des Menschen, andererseits in seiner **Lebensumwelt**.

Die sieben Bausteine der Resilienz

Was zeichnet einen resilienten Menschen aus? Welche Fähigkeiten besitzen resiliente Menschen? Und welche Bedingungen nutzen resiliente Menschen, um ihre inneren Kräfte abzurufen? Die Forschung und die angewandte Praxis liefern uns bereits sinnvolle Antworten:

1. Realistischer Optimismus

Resiliente Menschen können „positiv denken“ und reflektieren ihre Rolle/ ihr Selbstbild in der jeweiligen Situation. Sie können diese realistisch einschätzen, sowie eine bewusste positive Neubewertung vornehmen.

2. Selbstwirksamkeit

Resiliente Menschen haben erlebt, dass sich etwas verändert, wenn sie handeln. Sie übernehmen Eigenverantwortung für ihr Handeln, um Veränderungen herbeizuführen.

3. Soziale Beziehungen

Resiliente Menschen haben ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz. Sie haben zu sich selbst eine gute Beziehung, sind in ein soziales Netz eingebunden und haben tragfähige Beziehungen zu anderen.

Kurz und knapp

Resiliente Menschen haben Schutzfaktoren, auf die sie zurückgreifen können. Grundlegend ist, dass hierfür ein Bewusstsein entwickelt wird. Auch Sie können sich ihre Schutzfaktoren bewusst machen und erweitern, sichern und trainieren. Sie können Krisen nicht verhindern, aber ihren Blick darauf! Und Sie können ihre Gedanken beeinflussen! Die gesamten Lernprozesse, die Sie über das Leben hinweg erfahren, sind wichtige Faktoren in der Ausbildung Ihrer Resilienz. Sie können lernen, Ihre eigenen Kräfte wahrzunehmen und zu stärken!

4. Lösungs- und Zielorientierung

Resiliente Menschen nehmen kontrollierte Überlegungen vor, statt impulsiv zu handeln. Sie richten ihren Blick auf die Lösung eines Problems und fokussieren nicht ausschließlich auf das Problem.

5. Akzeptanz

Resiliente Menschen können Krisen nicht verhindern, aber ihren Blick darauf und ihre Gedanken! Sie besitzen die Fähigkeit eingefahrene Denkpfade zu verlassen.

6. Emotionsregulation

Resiliente Menschen sind reflexionsfähig und in der Lage ihre Gefühle zu äußern, ohne dass diese sie „überrollen“. Das führt zu mehr Gefühlsstabilität.

7. Achtsamkeit

Resiliente Menschen können sich fokussieren, was bedeutet, dass sie etwas ganz im „Hier und Jetzt“ tun, sie denken nicht darüber nach, was als nächstes folgt. Sie können ihre Wahrnehmung voll und ganz auf einen Moment ausrichten.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann.

Gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Reinhold Niebuhr)



Tipps für mehr Resilienz

Realistischer Optimismus

- Haben Sie „Hoffnung“ als vertrauensvolle Grundgestimmtheit.
- Entwickeln Sie Zuversicht: Jetzt ist es schwer aber es wird besser!

Selbstwirksamkeit

- Nehmen Sie Herausforderungen an und lernen Sie daraus. Wir können mehr als wir denken!
- Seien Sie selbstfürsorglich.
- Loben Sie sich für die vielen Situationen, in denen Sie bereits resilient waren. Loben Sie sich für die „Überwindungsleistung“ (Übung „Eigenlob stimmt“).
- Stärken Sie Ihren Kohärenz-Sinn, d.h. Sinn im Leben zu sehen. Wenn Sie wissen, wofür Sie etwas machen, dann gibt es Ihnen die Kraft viel durchzustehen und viel zu schaffen (Übung „Erfolgserlebnis“).

Soziale Beziehungen:

- Sorgen Sie für Ihr „soziales Netzwerk“ und stabile Beziehungen (Übung „Mein soziales Netz“).
- Seien Sie sich selbst eine gute Freundin, ein guter Freund.

Lösungs- und Zielorientierung

- Überprüfen Sie Ihr Leben auf Harmonie und Dissonanz: Wo wird Stress aufgebaut, den Sie nicht brauchen?
- Erlernen Sie Problemlösestrategien.
- Machen Sie sich Ihre Werte bewusst und achten Sie darauf.

Akzeptanz

- Üben Sie den Perspektivwechsel, nehmen Sie bewusst positive Neubewertungen vor.

Emotionsregulation

- Nehmen Sie Ihre Gefühle an und unterdrücken Sie diese nicht! Auch Trauer, Wut, Zorn und Angst. Sprechen Sie über ihre Gefühle (Übung „Stoppübung“).
- Ermutigen Sie sich selbst! Und denken Sie daran: Angst ist ein Hinweis auf Gefahr. Mehr nicht.
- Üben Sie positive Selbstinstruktionen.
- Entwickeln Sie einen Sinn für nicht-materielle Werte (Übung „Kurz-tagebuch“).
- Schöpfen Sie Kraft aus und in der Natur.
- Sorgen Sie für Ausgleich. Wenn der Tag reizüberflutet ist hilft Stille.
- Lernen Sie Stressbewältigungsmethoden, die zu Ihnen passen!

Achtsamkeit

- Seien Sie achtsam – nehmen Sie den Unterschied von Herausforderung und Überforderung wahr.

Kurz und knapp

Achten Sie auf sich und machen Sie sich Ihre inneren Kräfte und Ihre äußeren Unterstützungsparameter bewusst. Nehmen Sie sich Zeit für Selbstreflexion und nehmen Sie Herausforderungen an. Schauen Sie hin: Was stärkt mich von außen und wo sollte ich etwas verändern? Lernen Sie aus Ihrem Leben. Resilienz ist die Kompetenz, sinnvoll in die Anspannung zu gehen und sich zu aktivieren. Und genauso auch bewusst in die Inaktivität und Erholung zu gehen, um eine innere Balance herzustellen.

Außerdem trägt eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung erheblich dazu bei, dass Sie Ihre Resilienz sichern und stärken können.



Probieren Sie die kleinen Workouts aus

Mein soziales Netz

Schreiben Sie auf, wer sich in ihrem „Netzwerk“ befindet. Teilen Sie dazu z. B. ein Rechteck in vier Felder auf und schreiben Sie in ein Feld Menschen aus Ihrer Familie und Verwandtschaft, in ein Feld Menschen aus Ihrem beruflichen Umfeld, in ein Feld Freunde und gute Bekannte, in das vierte Feld Nachbarn usw. Machen Sie sich damit bewusst, wer an Ihrer Seite ist und wer Sie im Bedarfsfall unterstützen könnte. Und machen Sie sich außerdem bewusst, wo Sie dieses Netzwerk noch ausbauen möchten!

Kurztagebuch

Beantworten Sie sich täglich oder mehrmals wöchentlich die folgenden Fragen:

Wofür bin ich heute dankbar?

Was hat meinen Tag heute zu einem besonderen Tag gemacht?

Eigenlob stimmt

Schreiben Sie eine Liste mit allen positiven Eigenschaften, die Sie von sich kennen. Wie haben Sie bereits in der Vergangenheit „schwere Zeiten“ überwunden? Was haben Sie geschafft? Und klopfen Sie sich unbedingt selbst mal auf die Schulter!

Positive Momente sammeln

Stecken Sie sich morgens drei oder mehr kleine Steinchen oder Kaffeebohnen in die linke Hosentasche. Immer wenn ein positiver Moment über Tag in ihr Bewusstsein kommt, stecken Sie ein Steinchen/eine Kaffeebohne in die rechte Tasche.

Erfolgserlebnis

Erleben Sie Selbstwirksamkeit durch etwas, was Sie gerne und gut machen, z. B. kochen.

Stoppübung

Um aus einem Gedankenkarussell von „ich schaffe das nicht“ auszu-steigen, stellen Sie sich im Kopf ein Stoppschild vor, halten kurz inne und bewerten nach einer kurzen Pause neu.

Atemübung

Zählen Sie beim Einatmen bis vier, halten Sie dann sieben Zählzeiten den Atem an und zählen Sie beim Ausatmen bis acht. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus bis zu viermal. Führen Sie die Übung zwei- bis dreimal am Tag durch, insbesondere vor dem Einschlafen, sollte das mal nicht klappen.

Kurz und knapp

- Raus aus der „Problemtrance“: Setzen sie Ihren Fokus auf Lösung!
- Machen Sie so oft wie möglich etwas Schönes und machen Sie es sich bewusst!
- Nehmen Sie sich Zeit, Lösungen zu finden!
- Notfall: Wenn der „Koffer“ mit allen Kraftquellen und Methoden darin mal nicht ausreicht holen Sie sich unbedingt Hilfe und lassen Sie Unterstützung zu!

Mit Rat und Tat immer für Sie da



Wir unterstützen Sie und Ihre Familien auch dabei, Ihre Resilienz zu stärken.

Zum einen bieten wir Ihnen vielfältige Informationen und immer wieder neue Impulse im AOK-Gesundheitsmagazin (auch online auf aok.de/magazin), auf dem AOK-Gesundheitskanal auf YouTube sowie im AOK-Gesundheitsnewsletter. Zum anderen geben Ihnen unsere Kurse zur Entspannung vor Ort,

Online-programme wie „Stress im Griff“ und Onlinecoaches wie „moodygym – aktiv aus der Depression“ oder „Familiencouch Pflege“ Hilfe zur Selbsthilfe.

Checken Sie Ihre regionalen Angebote sowie Bonus- und Prämiensprogramme auf aok.de.

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse

© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver

Autorin: Martina Ries, Spezialistin Psychosoziale Gesundheit - AOK NordWest

Fotos: AOK, freepik.com

Stand: Mai 2023, Bestell-Nr.: 4078

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.