

## Resilienz

### Das Immunsystem unserer Seele

#### Der ideale Arbeitnehmer:

Engagiert. Motiviert. Flexibel und rund um die Uhr erreichbar. Er stellt seine persönlichen Bedürfnisse hinter die der Firma zurück. Und selbstverständlich ist er an 220 Arbeitstagen gesund!

#### Die Realität:

Aber wie steht es um unsere Gesundheit? Seit mehr als zehn Jahren verzeichnen wir einen dramatischen Anstieg von Stresserkrankungen. Burnout ist in aller Munde. Nicht allen, aber sehr vielen Menschen fällt das Thema der Abgrenzung schwer. Die Ansprüche, die von Außen an uns herangetragen werden, haben einen sehr hohen Stellenwert und gestellte Aufgaben gilt es, direkt zu erledigen. Die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Wünsche und Sehnsüchte geraten oftmals in den Hintergrund. Die permanent gewünschte Erreichbarkeit kann große negative Folgen für unsere Gesundheit haben. Funktionieren trotz Stress ist angesagt.

#### Unser Wunsch:

Wir möchten auf Veränderungen im Privat- & Berufsleben souverän reagieren können. Belastungen sollen uns nicht aus der Bahn werfen. Wir wollen widerstandsfähig sein und dadurch seelisch stabil den großen und kleinen Krisen des Alltags begegnen können. Wir wollen körperlich und psychisch gesund bleiben.



#### Die Lösung:

Resilienz. Resiliente Menschen können nach Phasen der Belastung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden. Auf Stress und Anspannung folgt Ruhe und Gelassenheit.

#### Doch was ist Resilienz?

Resilienz ist das Immunsystem unserer Seele und unterstützt uns im Umgang mit schwierigen Situationen, die belasten und Stress hervorrufen. Aus dem lateinischen übersetzt bedeutet Resilienz ‚zurückspringen, abprallen‘. In der Psychologie umschreibt es die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz Widrigkeiten im Außen, Niederlagen, Krankheiten oder Schicksalsschlägen zu erholen und wieder aufzurichten.

**„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinung darüber.“** Epiktet

Krisen gehören zum Leben dazu. Einige Menschen sind widerstandsfähiger im Umgang mit ihnen als Andere. Sie besitzen innere Schutzfaktoren, die, zum Teil genetisch verankert oder über Erziehungs-, Lern- und Krisenerfahrungen, ein Leben lang herausgebildet werden. Resiliente Menschen haben ein Gefühl von Selbstbewusstsein und innerer Stärke. Sie sind im „Tun-Modus“ unterwegs, d. h. sie ändern die Dinge, die ungünstig für sie sind und verharren nicht in einer Opferhaltung. Sie übernehmen Selbstverantwortung und sind bereit, sich auf Neues einzulassen und Dinge zu wagen. Resiliente Menschen lernen aus Krisen, sammeln dort Erfahrungen und verändern aufgrund dessen ihre Lebenseinstellung.

Je mehr unterschiedliche Krisen wir gemeistert haben, desto sicherer und flexibler werden wir im Umgang mit schwierigen Situationen im Leben.

Die Resilienz eines Menschen ist nicht



immer und nicht in allen Lebensbereichen gleich stark. Der Aufbau von Resilienz in einem bestimmten Bereich wie z.B. im Berufsalltag versteht sich als ein lebenslanger Lernprozess – er kann erlernt, verlernt und wieder neu erlernt werden.



#### Wie werde ich resilienter?

Wir werden täglich aufs Neue vom Leben eingeladen Erfahrungen zu sammeln, und durch die Bewältigung von Alltagskrisen unsere Widerstandsfähigkeit auf- und auszubauen.

Wir können von Vorbildern profitieren, von Freunden oder Kollegen lernen, indem wir uns von ihnen etwas über deren Werte, Visionen oder Verhaltensstrategien abschauen.

In akuten Belastungskrisen (z.B. Termindruck) können wir nach Entlastung (z.B. einen Kollegen um Hilfe bitten) suchen.

In chronischen Belastungskrisen, wenn wir einer Überforderung über einen langen Zeitraum hinweg ausgesetzt sind und wir beginnen, körperlich und mental darunter zu leiden (z.B. bei Krankheit, pflegebedürftigen Familienangehörigen),

können hier unsere Lernfelder liegen: Hilfe erbitten und annehmen, über Tabuthemen sprechen, alte Ziele loslassen, Neuausrichtung.

Wir können resilienter werden, indem wir uns im Alltag Raum zum Kraft tanken und zur Regeneration erlauben. Ob wir dabei unsere Lieblingsmusik hören oder uns mit Freunden treffen: Wichtig sind die Phasen, in denen wir unserem eigenen Tempo folgen.

Manche Dinge können wir nicht ändern. Die sind, wie sie sind. Diese gilt es zu akzeptieren und Mut zu finden, die veränderbaren Dinge in Bewegung zu bringen.

**„Mut heißt nicht angstfrei. Mut heißt trotz der Angst den ersten Schritt zu tun.“**

Wir können an unseren persönlichen und beruflichen Krisen reifen. Wir sammeln Lebenserfahrung und werden mit der Zeit milder, gelassener und vielleicht weiser. Eine Krise ist nicht zwangsläufig etwas Schlechtes. Wir können mental und körperlich ein Leben lang neue Bewältigungsstrategien erlernen. Und ich bin der Ansicht, dass in jeder schwierigen

Die Hirnforschung zeigt, dass unser Gehirn sich bis ins hohe Alter an neue Gegebenheiten anpassen und sich verändern kann. Diese sogenannte Plastizität des Gehirns ist die Grundlage aller Lernprozesse. Sie ermöglicht es dem Organismus, auf Veränderungen in seiner Umgebung zu reagieren und sich diesen anzupassen. Das bedeutet, dass sich unser Gehirn allein durch Denkprozesse in Struktur und Funktion verändern kann.

Phase unseres Lebens ein Geschenk bereit liegt. Ob wir es annehmen und daraus lernen, kann jeder für sich selbst entscheiden. Ich freue mich jedenfalls auf die Lerngeschenke und sage voller Dankbarkeit zu dem, was kommen wird: „Willkommen!“.

Herzlichst, *Nina Spiel*

### Wieso mehr Resilienz in meinem Leben?

- Um besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen zu können, ebenso mit Stress und Druck
- Damit neue Situationen und Aufgaben leichter gemeistert werden
- Um mit Freude und Sicherheit durchs Leben zu gehen
- Um die allgemeine Gesundheit zu verbessern
- Damit Kreativität, Spontanität und Lebensfreude aktiviert werden
- Zur Steigerung des Selbstbewusstseins
- Um flexibel und anpassungsfähig auf Veränderungen zu reagieren

### Weitere Informationen:

NINA Spiel  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

55425 Waldalgesheim  
Tel. 0 67 21 - 20 39 329

[www.nina-spiel.com](http://www.nina-spiel.com)