



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den [2. Newsletter 2011](#) der **HumanProtect Consulting GmbH**.

Wie in den vorangegangenen Newslettern wollen wir Sie über Aktuelles aus unserem Haus und über ein allgemeines Quartalsthema informieren.

Aktuelles

Am 19. Mai 2011 fand in der Schön Klinik Bad Staffelstein das Symposium „psychosomatische Erkrankungen/Burnout in der Arbeitswelt“ als Kooperationsveranstaltung der Schön Klinik Bad Staffelstein und HPC statt. Die rege Teilnahme und die engagierten Fragen zeigten uns, wie aktuell das Thema nach wie vor ist. Für uns wurde besonders deutlich, dass das Thema des Symposiums erst dann in seinem ganzen Facettenreichtum sichtbar wird, wenn es aus den unterschiedlichsten Perspektiven betrachtet wird: An diesem Tag wurden die therapeutische, die organisationspsychologische, die präventive und die Teamentwicklungs-Perspektive vorgestellt. Eine spannende Mischung, aber gewiss keine erschöpfende interdisziplinäre Darstellung. In diesem Sinne wünschen wir uns noch mehr dieser anregenden, fachübergreifenden Austauschmöglichkeiten.

Quartalsthema: „Die Psyche stärken – wie bleibe ich psychisch gesund?“

Der Begriff „Ressource“ ist allgegenwärtig und hat auch im Bereich psychischer Gesundheit einen hohen Bedeutungsgrad erreicht. Um psychischen Störungen wirkungsvoll zu begegnen, ist immer eine Aktivierung von Ressourcen notwendig. Im Folgenden wollen wir skizzieren, was sich hinter dem Begriff „psychische Ressourcen“ verbirgt und darauf eingehen, wie die diese eingesetzt werden können, um die eigenen Psyche zu stärken und psychisch gesund zu bleiben.

Unser Leben ist ein permanenter Balanceakt zwischen den Anforderungen, die an uns gestellt werden (oder die wir selbst an uns stellen) und unserer Fähigkeit, diese Anforderungen

zu bewältigen. Wie gut ein Mensch mit Beanspruchungen und Anforderungen umgehen kann, hängt unter anderem davon ab, ob er auf persönliche Ressourcen zurückgreifen kann. Letztlich hängen die psychische und physische Gesundheit sowie das persönliche Wohlbefinden von der Verfügbarkeit und dem Einsatz der eigenen Ressourcen ab.

Doch was sind persönliche Ressourcen? Sehr allgemein kann man Ressourcen als **Kraftquellen** bezeichnen, aus denen man schöpft, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. Um ein zufriedenstellendes Leben zu führen, braucht man Ressourcen. In einer ressourcenorientierten Weltsicht wird betont, dass neben bestehenden Problemen, immer auch eigene Stärken existieren, die aktiviert werden können.

Ein erster Schritt, die eigene Psyche zu stärken, ist es, sich der eigenen Ressourcen oder Kraftquellen bewusst zu werden. Die Ressourcen sind individuell sehr verschieden. Dazu können gehören:

- klare persönliche Zielsetzungen
- vorhandene Fähigkeit, Probleme zu lösen
- innere Ruhe und Gelassenheit
- eigene Werte und die Grundeinstellung zum Leben an sich
- die Fähigkeit, sich zu entspannen
- Hobbys
- positive Erinnerungen
- Fähigkeiten/Fertigkeiten (personale Ressourcen)
- soziale Ressourcen (Freunde, Partner, Eltern, Kinder, Arbeitskollegen, Vereine usw.)
- materielle Dinge wie Haus/Wohnung, Auto, Geld

In Zeiten, in denen wir aus der Balance zu geraten drohen oder vielleicht auch schon geraten sind, erscheint ein Rückgriff auf unsere Stärken oder Ressourcen besonders wichtig, um psychisch gesund zu bleiben.

Allgemeine Fragen zur Stärkung der eigenen Psyche können sein:

- „Welche günstigen Lebensbedingungen habe ich?“
- „Welche gesunden Lebensziele habe ich?“
- „Habe ich besondere Stärken?“
- „In welchen Lebensbereichen empfinde ich Wohlbefinden?“
- „Was ist ein Lebenstraum von mir?“

Da Gesundheit wie auch Krankheit immer von biologischen, bzw. physiologischen, sozialen und psychologischen Faktoren beeinflusst werden, kann man auch die Ressourcen gezielt in diesen drei Bereichen suchen.

Möchte man sich der **sozialen** Kraftquellen bewusst werden, können Fragen helfen wie zum Beispiel:

- „Welche hilfreichen Beziehungen zu anderen Menschen habe ich?“ oder auch einfach „Mit welchen Menschen bin ich gerne zusammen?“

Um die **biologisch-physiologische** Ebene zu stärken, helfen Fragen wie:

- „Wie kann ich für meinen Körper sorgen?“
- „Wie kann ich mich entspannen?“
- „Welche Arten von Musik und Bewegung machen mir Vergnügen?“

Auf **psychischer** Ebene kann es hilfreich sind, sich bewusst zu machen:

„Über welche hilfreichen Gedanken und Überzeugungen verfüge ich?“

„Wie drücke ich Gefühle aus und wie gehe ich mit ihnen um?“

„Was gibt mir Sicherheit?“

„Was gibt meinem Leben Bedeutung und Bestimmung?“

„Was sind meine spirituellen Bedürfnisse und Tröstungen?“

Je besser es gelingt, die eigenen Bedürfnisse und Kraftquellen im Alltag zu beachten und zu nutzen, desto mehr gelingt es auch, die eigene Psyche zu stärken. Die Herausforderung besteht darin, eine dynamische Balance zwischen den Anforderungen und Beanspruchungen auf der einen Seite und den Ressourcen auf der anderen Seite herzustellen.

Seien Sie neugierig, welche Kraftquellen Sie bei sich (wieder-) finden!

Impressum:	HumanProtect Consulting GmbH Worringer Str. 25 50668 Köln Telefon: 0221-379993-0 E-Mail: kontakt@humanprotect.de Homepage: www.humanprotect.de
Textverantwortung:	Diplom-Psychologin Karin Clemens Diplom-Psychologin Tanja Fokkink
Gewährleistungsausschluß:	Wir prüfen und aktualisieren die Informationen auf unserer Webseite ständig. Trotz aller Sorgfalt können sich die Angaben inzwischen verändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die HumanProtect Consulting GmbH ist nicht für den Inhalt und die Darstellung von anderen Webseiten verantwortlich, auf die mittels Hyperlink verwiesen wird. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Informationen auf Webseiten Dritter, die per Link auf die HumanProtect Webseiten verweisen.
Urheberrechte:	Die hier veröffentlichten Informationen unterliegen dem Copyright der HumanProtect Consulting GmbH. Eine Reproduktion oder Wiedergabe des Ganzen oder von Teilen ist ohne die schriftliche Genehmigung der HumanProtect Consulting GmbH ausgeschlossen.