

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den **3. Info-Brief 2020** der HumanProtect Consulting GmbH.

## Resilienz - Wahrheit und Mythos

### Was ist Resilienz?

Resilienz bedeutet in aller Kürze Widerstandsfähigkeit. Also die Fähigkeit von Individuen oder Systemen (z.B. Familien, Organisationen) Krisen bzw. belastende Situationen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz ist keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sie wird erworben und ist damit auch erlernbar. Die Grundlagen werden in der Kindheit gelegt (z.B. Aufbau von Vertrauen und Selbstbewusstsein). Resilienz ist keine „stabile Größe“ bzw. eine einmalige Errungenschaft, sondern sie kann sich im Laufe des Lebens auch verändern. Entsprechend kann Resilienz ein Leben lang weiterentwickelt und gestärkt werden. Resilienz zeigt sich in der Rückschau, also wenn ein Mensch eine belastende Situation erfolgreich bewältigt hat, was wiederum nicht unbedingt heißt, dass dieser Mensch die nächste Krise ebenfalls resilient bewältigt.

### Was Resilienz auf gar keinen Fall ist....

- eine Art von „Wunderpille“ für jegliche Art von Belastungen.  
Zum Glück nicht! Als Menschen brauchen wir Grenzen. Resilienz ist vielmehr der intelligente Einsatz von Ressourcen.
- unbegrenztes Durch- und Aushalten!  
Resilienz hilft gewiss kurzfristig durchzuhalten. Aber reines Durch- und Aushalten ist kein Wert an sich. Je stärker die Resilienz, desto geringer ist die Toleranz für Umstände, die den eigenen Vorstellungen, Werten und Bedürfnissen nicht entsprechen.
- Unverwundbarkeit.  
Je sensibler ein Mensch ist, um so verletzbarer ist er. Resiliente Menschen erleben auch Verletzung, Verzweiflung, Krisen und „liegen mal am Boden“. Aber sie kommen schneller wieder „hoch“, erholen sich und „fassen wieder Fuß“.

- Anpassungsfähigkeit für jede Situation.  
Oh, nein! Resiliente Menschen sind flexibel und kommen daher besser mit Veränderungen zurecht. Dabei bleiben sie ihren Werten und Bedürfnissen treu.
- Stabile Immunität, womöglich Härte gegenüber allen Widrigkeiten des Lebens (alles prallt ab).  
Dafür braucht es vor allem mangelndes Bewusstsein und mangelndes Gespür für sich selbst – also reine Anspannung, Anstrengung und reines Funktionieren. Resilienz hingegen hat vor allem mit Bewusstsein und Reflektion zu tun und darüber flexibel zu sein. Hierfür ist es besonders wichtig, Gefühle zu spüren, zu erkennen und sie auch zulassen zu können.

Letztendlich sind 7 Aspekte ausschlaggebend für Resilienz: 3 Grundhaltungen und 4 Verhaltensstrategien.

### 3 Grundhaltungen

- **Akzeptanz** der Situation und der damit verbundenen Gefühle.  
Akzeptanz ist eine Auseinandersetzung mit ungewollten Realitäten. Was kann ich verändern und was kann ich eben (noch) nicht verändern?
- **Optimismus** – Zuversicht.  
Die Überzeugung, dass sich nach schwierigen Zeiten die Dinge auch wieder zum Positiven wenden werden. Hier ist keine Rosarot-Brille, sondern ein realistischer Optimismus gemeint.
- **Lösungsorientierung**.  
Weniger auf die Vergangenheit starren und beklagen, was jetzt nicht mehr da ist. Es geht weniger darum, das Problem zu beseitigen, sondern vielmehr sich von dem Problem zu lösen.

### 4 Verhaltensstrategien

- Sich selbst regulieren  
Im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten, Umgebungen und Situationen sich selbst angemessen steuern zu können: Aktivieren oder Beruhigen, je nachdem, was gebraucht wird.
- Verantwortung übernehmen  
für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen und sich nicht in Schuldzuweisungen an andere, äußere Bedingungen oder an sich selber fesseln.

- Beziehungen gestalten: Qualitätsvolle Beziehungen aufbauen und pflegen, die von Empathie und Wertschätzung getragen sind. In resilienten Beziehungen herrscht eine Balance von Nehmen und Geben.
- Zukunft gestalten. Nicht nur auf aktuelle Anforderungen reagieren, sondern die Zukunft aktiv mit realistischen Zielen mitgestalten. Dabei auch die Wechselfälle des Lebens mit einplanen und darauf vorbereitet sein.

Es wird deutlich, dass die Stärkung und das Training von Resilienz nicht mit Training von Verhaltensweisen zu vergleichen ist – so ähnlich wie beim Fitnesstraining mit 10 Liegestütze und 20 Kniebeugen pro Tag. Hier geht es um Einstellungen und Verhaltensstrategien. Das heißt, Stärkung von Resilienz bedeutet andauernde, detaillierte Reflektionsfähigkeit seiner eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Das ist regelrecht "Reflexions-Arbeit"!



*Sie sind interessiert an früheren Info-Briefen? [www.humanprotect.de/unternehmen/veroeffentlichungen](http://www.humanprotect.de/unternehmen/veroeffentlichungen)*

Impressum:	HumanProtect Consulting GmbH Worringer Str. 25 50668 Köln Telefon: 0221-379993-0 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@humanprotect.de">kontakt@humanprotect.de</a> Homepage: <a href="http://www.humanprotect.de">www.humanprotect.de</a>
Textverantwortung:	Diplom-Psychologin Karin Clemens Diplom-Psychologe Joachim Schottmann
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.

[Wenn sie unseren Info-Brief nicht mehr erhalten wollen, klicken sie hier](#)