

Die eigene Resilienz stärken



Resilienz, die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen und gestärkt aus Situationen hervorzugehen, gewinnt in Zeiten von Krisen eine besondere Bedeutung. Angesichts sowohl persönlicher als auch globaler Herausforderungen wie Pandemien, wirtschaftlicher Unsicherheiten und klimatischer Veränderungen rückt die Frage in den Vordergrund, wie Personen, Gemeinschaften und Gesellschaften im Ganzen mit Stress und Belastungen umgehen können. Viele Personen stehen beispielsweise durch das vergangene Hochwasser vor Herausforderungen. Die Angst vor einem erneuten Auftreten einer solchen Situation kann eine hohe Belastung sein. Hierbei kann es hilfreich sein, die eigene Resilienz durch geeignete Strategien zu fördern, um Krisensituationen gut zu überstehen.

Nach aktuellem Forschungsstand gelten die folgenden Aspekte als bewiesene Faktoren für die Ausbildung einer ausgeprägten Resilienz:

- Ein zentraler Aspekt der Resilienz ist der gute Zugang zu den eigenen Gefühlen. Nehmen Sie sich täglich Zeit, um in sich hineinzuhorchen und Ihre Emotionen wahrzunehmen. Dies kann durch Meditation, Atemübungen oder das Führen eines Tagebuchs geschehen. Schreiben Sie jeden Tag ein paar Zeilen darüber, wie Sie sich fühlen und was Sie beschäftigt. Diese Praxis hilft, Ihre Gefühle zu sortieren und besser zu verstehen, wodurch Sie emotional stabiler werden.
- Zuversicht ist ein weiterer wichtiger Faktor. Arbeiten Sie daran, eine optimistische Haltung zu entwickeln, selbst wenn die Umstände schwierig erscheinen. Versuchen Sie, das Positive in jeder Situation zu sehen und sich darauf zu konzentrieren, was Sie kontrollieren können. Selbstermutigungen und das Visualisieren von positiven Zukunftsszenarien können hierbei hilfreich sein. Erinnern Sie sich daran, dass auch schwierige Zeiten vorübergehen und dass jede Krise eine Chance zur persönlichen Weiterentwicklung bieten kann.
- Ein realistisches Selbstbild zu pflegen ist entscheidend für die Resilienz. Erkennen Sie Ihre Stärken und Schwächen an und setzen Sie sich realistische Ziele. Überfordern Sie sich nicht, sondern feiern Sie kleine Erfolge. Diese Selbstakzeptanz gibt Ihnen die Kraft, sich selbst zu vertrauen und verstärkt den Fokus auf Ihre tatsächlichen Fähigkeiten.
- Die Fähigkeit zum Umdenken, also flexibel auf Veränderungen reagieren zu können, ist in belastenden Situationen besonders wertvoll. Üben Sie, alternative Lösungswege zu finden und sich auf neue Situationen einzustellen. Dies kann durch das Entwickeln von Problemlösungsstrategien und das Üben von Kreativität in alltäglichen Aufgaben unterstützt werden. Indem Sie lernen, flexibel zu reagieren, können Sie Herausforderungen besser meistern und sich schneller an neue Gegebenheiten anpassen.
- Ein starkes soziales Netzwerk ist ein unverzichtbarer Resilienzfaktor. Pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Familie und Freunden und bauen Sie ein unterstützendes Umfeld auf. Suchen Sie aktiv nach Gelegenheiten, um mit anderen in Kontakt zu treten, sei es durch Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder einfach durch gegenseitige Unterstützung in schwierigen Zeiten. Ein stabiles soziales Netz bietet emotionale Sicherheit und hilft, Einsamkeit zu vermeiden.
- Zu guter Letzt ist das Empfinden eines Sinns im Leben entscheidend für die Resilienz. Finden Sie heraus, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist und welche Ziele und Werte Sie verfolgen. Dies kann durch ehrenamtliche Tätigkeiten, Hobbys oder das Verfolgen von Leidenschaften geschehen. Ein tieferer Lebenssinn gibt Ihnen Motivation und Stärke, auch in schweren Zeiten weiterzumachen.

Diese Faktoren tragen insgesamt dazu bei, dass Menschen eine Resilienz ausbilden und ihre psychische Gesundheit in turbulenten Zeiten bewahren können.

Wenn Sorgen und Stress nicht alleine bewältigt werden können, gibt es verschiedene Anlaufstellen, die Unterstützung bieten. Dazu gehören beispielsweise Einrichtungen für psychologische Beratung. Es ist wichtig, gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich nicht zu schämen, denn dafür gibt es keinen Grund.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLГ) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Literatur

Amann, E. G. (2022). *10 Tipps für Ihre tägliche Resilienzförderung*. Zugriff am 08.07. unter <https://www.haufe-akademie.de/blog/themen/fuehrung-und-leadership/10-tipps-fuer-ihre-taegliche-resilienzfoerderung/>.

ARD (2023). *Krisen und Zukunftsangst: Wie wir unsere Resilienz stärken*. Zugriff am 20.06.2024 unter <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Krisen-und-Zukunftsangst-Wie-wir-unsere-Resilienz-staerken,mentalhealth108.html>.

Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung (o. D.). *Psychische Belastung in Krisenzeiten – Auswirkungen und Tipps zur Besserung*. Zugriff am 08.07.2024 unter <https://www.entspannungstrainer-ausbildung.info/psyche-belastungen-krisenzeiten/#bew%C3%A4lti>.

Stenglein, C. (o. D.). *Tipps für mehr Resilienz*. Zugriff am 08.07.2024 unter <https://sedariston.de/expertenrat/resilienz-tipps/>.

SWR (2022). *Wie wir Krisen bewältigen – Resilienz und ihre Grenzen*. Zugriff am 08.07.2024 unter <https://www.swr.de/swrkultur/wissen/resilienz-und-ihre-grenzen-wie-wir-krisen-bewaeltigen-100.html>.

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/resilience.html?filter=all&qview=9068069>



<https://depositphotos.com/de/photos/resilience.html?filter=all&qview=389989576>