

Resilienz

Die Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Krisen, Burn-out, Infarkte, schwere Krankheiten, Verlust eines Menschen, Invalidität, Kündigung, Burn-out, Schlaganfall usw. belasten manche Menschen ein Leben lang; andere dagegen sind nach einer großen Belastung wieder fit und voll belastbar.

Diese Widerstandskraft, die Menschen in die Lage versetzt, physische, psychische und soziale Katastrophen ohne langfristige Folgen zu überstehen, wird Resilienz genannt.

Seit unser Gesundheitssystem allmählich versteht, dass jede Krankheit sowohl vom Körper als auch von der Psyche, als auch von unserem Sozialverhalten verursacht werden kann, wissen wir auch, dass diese drei Komponenten menschliche Katastrophen auch heilen und abwehren können.

Je mehr Sie dazu tendieren, die Verantwortung für Ihre Genese nach einer Krise an Ihre Therapeuten zu delegieren oder in Agonie und Passivität oder Hilflosigkeit zu verfallen, desto größer ist die Gefahr, dass Sie Ihre Lebensfreude verlieren und bleibende psychische und soziale Schäden behalten.

Je mehr Sie davon träumen, dass der alte Zustand wiederkommt oder dass das erlebte Defizit verschwindet, desto weniger haben Sie eine Chance, Ihren Lebensmut und damit Ihre Lebensqualität wiederzugewinnen.

Je schneller Sie die Realität Ihrer Katastrophe akzeptieren, je schneller Sie neue realistische Ziele entwickeln, desto schneller werden Sie die aktuelle Katastrophe bewältigen. Darüber hinaus können Sie durch das Bewältigen einer Krise einen Lebenswillen und Nehmerqualitäten entwickeln, die Sie vorher nicht besaßen.

Resilienz Training

Nur Sie selbst können Ihre eigene Resilienz entwickeln bzw. stärken. Wichtige Komponenten für Ihre Resilienz sind:

Akzeptanz

Akzeptieren Sie die neue Realität nach einer Krise. Verzichten Sie auf Selbstmitleid. Entwickeln Sie neue realistische Ziele und Pläne und tun Sie alles, um diese zu erreichen.

Selbstreflexion

Nehmen Sie sich jeden Tag 5 Minuten Zeit, um über Ihren aktuellen Status nachzudenken. Machen Sie sich Ihre eigenen Werte bewusst, entwickeln Sie evtl. neue. Legen Sie Konditionierungen aus Ihrer Erziehung ab, um innere Freiheit zu gewinnen. Registrieren Sie Ihre Fortschritte und den Handlungsbedarf.

Unterstützung

Gute Freunde und ein stabiles soziales Netz unterstützen die Resilienz außerordentlich. Ein soziales Netz erst in der Krisensituation aufzubauen, ist sehr schwierig - es sollte dauerhaft vorhanden sein.

Eigenverantwortung

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Resilienz. Nach Albert Schweitzer haben die Ärzte primär die Aufgabe, die Selbstheilungskräfte der Patienten zu unterstützen - nicht die Therapeuten. Sie selbst haben die Verantwortung für Ihre Genesung. Es ist wichtig, dass Sie sie aktiv betreiben.

Selbstwirksamkeit

Wenn Sie die subjektive Gewissheit entwickeln, auch schwierige Herausforderungen meistern zu können, hat das eine stark schützende und heilende Wirkung.

Eigen-Sinn

Überlegen Sie bei allem, was Sie tun, was das, was für Sie einen Sinn macht. Dieser Eigen-Sinn hilft Ihnen, ein Erfülltes Leben zu führen, und das stärkt wesentlich Ihre Resilienz.

Selbstwertgefühl

Gestalten und stärken Sie bewusst Ihr Selbstwertgefühl. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst. Registrieren Sie Lob und positive Aussagen über Sie. Führen Sie ein Erfolgstagebuch.

Positive Grundeinstellung

Hören Sie auf, in Problemen und Schwierigkeiten zu denken - denken Sie in Lösungen! Nur, wenn Sie aktiv Handlungsstrategien entwickeln und diese umsetzen, können Sie die Verantwortung für Ihre Resilienz übernehmen.

Positive Emotionen

Leben und pflegen Sie Ihre positiven Emotionen. Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, die Ihnen die Chance bietet, Freude und Schönes zu erleben, Spaß zu haben. Sprechen Sie mit Ihrem Partner möglichst oft über positive emotionale Erlebnisse in der Vergangenheit. (Das tut auch Ihrer Beziehung gut.)

Genießen

Je mehr Sie genießen, desto mehr zeigen Sie sich selbst, dass Sie sich mögen, dass Sie wertvoll sind - und das gibt Ihnen die Energie für Ihre Resilienz. Egal, was Sie genießen,- ein Glas Wein, einen Sonnenuntergang, ein Buch usw.- erleben Sie es unter dem Motto "Ich tue es für mich, ich gönne mir etwas".

Resiliente Menschen streuen in Krisensituationen Neurotrophine, die dafür sorgen, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten bleibt und Sie dadurch in Krisensituationen handlungsfähig bleiben.

Mit einer stabilen Resilienz bewältigen Sie auch Stress und Alltagsbelastungen besser.

Gedankensplitter

- Je schneller Sie die neue Situation akzeptieren, desto schneller kommen Sie weiter.
- Nur Sie allein sind für Ihre Lebensqualität nach einer Krise verantwortlich.
- Resilienz können Sie lernen.
- Es ist nicht wichtig, wie oft Sie hinfallen, es ist wichtig, wie oft Sie aufstehen.
- Hinfallen kann passieren - aufstehen müssen Sie selbst.
- Denken Sie nie über Dinge nach, die Sie nicht ändern können. Denken Sie nur über Dinge nach, die Sie ändern wollen.
- Ängste und Sorgen sind Sondermüll.



© Cartoon
Erik Liebermann

Therapeuten sind nur Ihre Gehilfen

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber