



Resilienz
Zentrum

Resilienz News

Ermütigung
Lebensfreude
Leichtigkeit

Dezember 2013

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

INHALT DIESER AUSGABE



Resilienzfoto des Monats

Foto © M. Gruhl

Themen: Scheitern und Loslassen

Impuls des Monats

Neuigkeiten

Aktuelle Termine

Weitere Angebote

Impressum

ARTIKEL:

FAQs zu Resilienz



Foto © M.Gruhl

Die FAQs zu Resilienz

von Monika Gruhl

Das Thema Resilienz spricht viele Menschen an, wirft aber auch Fragen auf. Auf einige der häufigsten finden Sie hier eine Antwort.

Was zeichnet Menschen aus, die auch schwierige Lebensphasen und erschütternde Ereignisse unbeschadet überstehen?

Sie besitzen etwas, was man Resilienz nennt. Es ist die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern durch die Bewältigung der Krise die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Was lässt diese Stehauf-Menschen immer wieder auf die Beine kommen?

Man spricht von protektiven Faktoren oder Schutzfaktoren, die bewirken, dass diese Menschen trotz aller Widrigkeiten wieder hoch kommen. Diese sitzen zum großen Teil in den Menschen selber: es ist ihre Grundhaltung dem Leben gegenüber. Zum Teil speisen sie sich aber auch aus den Beziehungsnetzen, etwa aus der Ermutigung, die von anderen kommt.

Sind Optimisten resilient?

Das seelische Immunsystem, das resiliente Menschen aufbauen, erwächst aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Resiliente Menschen sind nicht nur und nicht immer optimistisch. Sie sind außerdem handlungsorientiert, können aber gleichzeitig akzeptieren, dass sich Dinge manchmal einfach nicht ändern lassen. Sie denken lösungs- und nicht problemorientiert. Ihre Frage lautet: Was kann ich tun, um die Lage zu verbessern? und nicht: Warum gerade ich? Diese Strategien ermöglichen es ihnen, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten, ihre innere Balance zu finden.

Wie wird man eigentlich resilient? Ist das eine Eigenschaft, die man hat oder eben nicht hat?

Natürlich bringen wir unterschiedliche Ausstattungen mit auf die Welt. Grundsätzlich kann aber jeder lernen, resilient zu sein. Es ist keine Fähigkeit, die man einmal erwirbt, wie etwa das Fahrradfahren, sondern ein lebenslanger Prozess. In jedem Moment, aber be-

sonders in Krisen können wir unsere Sichtweise und unser Tun überdenken und versuchen, einen neuen, stärkenden Blick auf die Dinge zu finden und entsprechend zu handeln. Man kann Resilienz erlernen und trainieren, indem man sich resiliente Geisteshaltungen, Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu eigen macht. Gewohnheit heißt ja: man hat was gelernt. Und das beinhaltet, dass man auch etwas anderes lernen kann.

Kann denn jeder einfach so aus seiner Haut heraus? Ist das von manchen nicht zu viel verlangt?

Natürlich gibt es Persönlichkeitsstrukturen, grundsätzliche Stile, die überdauernd sind. Und es gibt Menschen, die vom Schicksal begünstigt sind, weil sie ein gewinnendes Natur- oder eine lebensbejahende Haltung haben. Das heißt aber nicht, dass andere nicht lernen könnten, optimistischer zu denken.

Ich glaube nicht, dass es Menschen gibt, die nicht Resilienz entwickeln können, so sie es wollen. Aber ich denke, dass nicht alle das ganz aus sich selbst heraus schaffen. Sondern angewiesen sind auf andere, die ihnen beispielsweise ein positives Selbstbild widerspiegeln, sie ermutigen oder unterstützen.

Wenn Resilienz lernbar ist, wie können Eltern ihren Kindern das vermitteln?

Zum einen, indem sie ihre eigene Resilienz stärken und diese Haltung im Familienalltag vorleben. Wer selbst über alles meckert und die Schuld stets bei anderen sucht, darf sich nicht wundern, wenn die Kinder es einem nachtun. Ganz wichtig ist aber auch, Kindern nicht alle Probleme aus dem Weg zu räumen, sie aber auch nicht allein damit zu lassen. Wenn einem Kind der Wechsel in eine neue Klasse bevorsteht, sollten Eltern die Bedenken nicht abtun, aber gleichzeitig auch fragen: Was könnte denn daran auch gut sein? Gibt es nicht auch einen Vorteil, über den du dich freuen könntest?

Viele Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder und machen sich Druck ihnen die bestmöglichen Chancen zu sichern.

Wir wissen nicht, was in 30 Jahren sein wird, nicht einmal, was in zehn Jahren ist. Wir können auch nicht sicher sein, welche Kompetenzen oder Qualifikationen dann tatsächlich gebraucht werden. Was wir unseren Kindern aber mitgeben können, ist die Überzeugung und das Selbstbewusstsein, mit dem Unvorhersehbaren umgehen zu können. Und diese Stärke entsteht durch Liebe, Geborgenheit, Zutrauen. Im Jetzt, hier und heute.

Was auch wichtig ist: Vorleben, dass das Leben manchmal wirklich nicht einfach ist, dass Schmerzen und Trauer dazugehören, aber dass man fähig ist, das zu ertragen und Probleme zu lösen. Eltern überfordern sich manchmal, weil sie am liebsten jetzt schon sicherstellen möchten, dass ihr Kind wirklich ein Leben lang glücklich und erfolgreich ist. Von dieser Idee sollte man sich verabschieden. Es funktioniert nicht. Es liegt nicht alles in der elterlichen Hand. Eltern können aber darauf vertrauen, dass in aller Regel selbstgestaltende Kräfte in ihren Kindern wirken, die sie in die Lage versetzen, die Probleme ihrer Generation dann auch zu lösen.

Müssen wir heute mehr Unsicherheit aushalten als die Menschen früher? Oder sind wir einfach Weicheier?

Objektiv kann man nichts darüber aussagen, wie die Zeiten sind. Sie werden subjektiv anders empfunden. Objektiv müsste man sagen, wir leben sehr gut in Deutschland. Aber subjektiv ist es offensichtlich anders. Menschen müssen ihre Kräfte einsetzen, um ihre subjektive Befindlichkeit zu ändern.

Andererseits ist es nicht nur eine individuelle Geschichte, wenn sich in unserer Gesellschaft sehr viele Menschen verunsichert fühlen. Sondern da gibt es bestimmte Strukturen, bestimmte Vorgehensweisen, bestimmte Kulturen, die diese Verunsicherung auslösen. Resilienz kann nicht nur auf der individuellen Ebene betrachtet werden. Ebenso kann man fragen, wie resilient ein System ist: Nährt es den Optimismus seiner Mitglieder? Wie sehr fördert es die Bereitschaft zur Selbstverantwortung? Oder blockiert es den Lösungsspielraum seiner Mitglieder und verhindert, dass sie ihre Zukunft in die Hand nehmen?

DIE KUNST DES SCHEITERNS

Erfahrungen des Scheiterns lassen sich nicht vermeiden. Große Ziele stellen sich als unerreichbar heraus, Wunschträume zerplatzen, Pläne werden durchkreuzt. Irgendwann in seinem Leben wird jeder einmal zum Loser, wenn auch in unserer erfolgsorientierten Gesellschaft für Misserfolge kein Platz zu sein scheint.

Scheitern ist eine elementare Lebenserfahrung, in der sich substantiell neue Lösungsansätze verbergen, wenn sie entsprechend verarbeitet wird. Nur wer lösungsorientiert damit umgehen kann, ein Vorhaben oder einen Wunsch aufgeben zu müssen, erkennt den Gewinn, der im Scheitern liegt.

Für Menschen, die im Scheitern für sich die Chance entdecken, ihrem eigentlichen Selbst näher zu kommen, öffnet eine Niederlage bislang verschlossene Türen. Plötzlich sehen sie eine Möglichkeit Neues zu erproben, die beengende Routine hinter sich zu lassen, die bislang brachliegende Kreativität zu entwickeln, sich aus ungunstigen Abhängigkeiten zu lösen und endlich das tun zu können, was sie immer schon tun wollten, aber aus Rücksicht auf die Wünsche anderer nicht getan haben.



Der Nutzen des Scheiterns kann also darin liegen, dass deutlicher wird, was für einen selbst richtig und stimmig ist. Denn wer an einer längst gescheiterten Beziehung festhält, wer nicht wahrhaben will, dass seine beruflichen

IMPULS DES MONATS

Man muss verstehen, die Früchte seiner Niederlagen zu ernten.

Otto Stoessel



Foto © M.Gruhl

oder privaten Pläne sich nicht verwirklichen lassen, wer sich in Selbstbeschwichtigung ergeht oder im Alkohol, im Essen oder in anderen Drogen Vergessen sucht, bringt sich um die Chance, den Gewinn im Verlust zu erkennen. Wer sich das Scheitern mit aller Klarheit eingesteht, begreift auch, dass eine weitere Verfolgung des Ziels aussichtslos und kräfte-raubend ist. Wenn aber die Möglichkeit des Misserfolgs nicht genauso selbstverständlich wie die des Erfolgs einkalkuliert und akzeptiert wird, führt das Scheitern zu Schamgefühlen, Depressionen und Passivität. Wer Niederlagen und Verluste um jeden Preis vermeiden und leugnen muss, der wird um entscheidende Erkenntnisse, Einsichten und Anreize aus dieser Erfahrung betrogen.

Literaturtipp zum Thema:

C. Eurich. Die heilende Kraft des Scheiterns. Ein Weg zu Wachstum, Aufbruch und Erneuerung. Verlag Via Nova 2006

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Aufgeben muss nicht heißen, dass man vor Schwierigkeiten kapituliert. Resilient sein bedeutet keineswegs

Durchhalten um jeden Preis.

Es zeugt auch von innerer Stärke, sich von Zielen und Vorsätzen lösen zu können, wenn sich herausstellt, dass sie mit zu großen Verlusten verbunden sind, dass wir darunter leiden, dass sie ihren Sinn verloren haben.

Wer an Gewohnheiten oder Vorsätzen eisern festhält, die ihn überfordern, verschwendet seine Energie für etwas, das ihm nichts mehr bringt.

Umstände wandeln sich, Menschen ändern ihre Einstellungen und Bewertungen.



Foto © M.Gruhl

Pläne aufgeben, für die der Preis zu hoch (geworden) ist, Beziehungen lösen, die schal geworden sind, eine Arbeitsstelle kündigen, die nur noch als belastend erlebt wird, schafft Platz und Energie für das, was zu einem erfüllten Leben in Gegenwart und Zukunft führen kann. Etwas Beenden und sich neu orientieren kann eine gute Lösung sein und Raum schaffen für eine heilsame Wende.

NEUIGKEITEN

Eine Veränderung gibt es zu diesem

Newsletter:

NEU

Die gewohnten **inhalten Artikel** zu Resilienz und anderen Themen finden Sie ab Januar 2014 auf www.monikagruhl.de

Wenn Sie diese weiter bekommen möchten, können Sie dort den Nachfolger zum Newsletter abonnieren.

Informationen, Neuigkeiten und Aktuelles aus dem Resilienz-Zentrum wird es in anderer Form geben. Lassen Sie sich überraschen.

Resilienz in Großgruppen

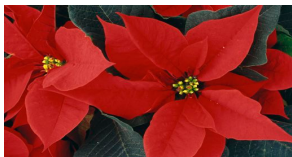
NEU

- Gewinnbringende Verknüpfung -

Ein ganz neues Format. Dieses Angebot bietet Ihnen die Chance auf einen Schlag mehrere Trainer und Themen zu erleben.

Mit Resilienz als Großgruppenveranstaltung bieten wir Ihnen ein Format, in dem bis zu 300 Personen teilnehmen können. Interessant gestaltete Plenarveranstaltungen wechseln mit parallel stattfindenden, unterschiedlichen Workshops ab. Sie können nach Ihren Interessen aus einer breiten Themenpalette auswählen. Immer wieder gibt es die Möglichkeit die erworbenen Kenntnisse weiterzugeben und in der Gruppe zu reflektieren.

Die Impulse dieser Veranstaltung eröffnen Ihnen ein Feld vielseitiger Auseinandersetzung mit den aktuellen Themen und Inhalten für gesundes Wachstum und Burnout-Prophylaxe rund um das Rahmenthema Resilienz. Dieses Format lässt sich gut als Kick-off-Veranstaltung oder als gemeinsames Fortbildungs- oder Personalentwicklungsangebot gestalten.



Liebe Leserinnen und Leser,
wir wünschen Ihnen allen
frohe und entspannte
Weihnachtstage und einen guten
Start ins Neue Jahr.

AKTUELLE TERMINE

Resilienz-Basis-Trainings:

Starke Strategien für schwierige Zeiten

17.01.-19.01.2014
in Uelzen

25.02.-01.03.2014
im Rondo Seminarhaus und Spa Lembruch
(in Kombination mit einer Ayurveda-Kur)

23.05.-25.05.2014
in Freiburg

04.07. – 06.07.2014
im Rondo Seminarhaus Lembruch

21.07. bis 25.07.2014
Bildungsurlaub: Resilienz Intensivwoche
(inkl. Resilienz-Training Basis)

Voraussetzung für die Weiterbildung zum Resilienzcoach und zum Resilienztrainer ist die Teilnahme am Resilienz-Basistraining. Schauen Sie daher zeitig nach passenden Terminen.

Resilienz-Weiterbildung:

Start für die nächste Weiterbildung
Führungskompetenz mit Resilienz
am 03.02.2014

Start für die nächste
Resilienz-Trainer-Weiterbildung
Am 08.05.2014

Start für die nächste
Resilienz-Coach-Weiterbildung
am 04.12.2014

Infos und Anmeldung unter
www.resilienzzentrum.de

Weihnachtsgeschenke-Tipp aus dem Resilienz-Zentrum:



Räume der inneren Stärke
Wege zur Entspannung

ALL Tag
Erzählte Geschichten von Ernst Bach

Beide CDs sind über das Resilienz-Zentrum im Rondo Seminarhaus erhältlich.

WEITERE ANGEBOTE

E-Mail-Seminar

"Das Geheimnis starker Menschen"



Tagesseminar:

„Mit Aloha Spirit durch das Jahr“
Sa, 04. Januar 2014

Anmeldung bis Weihnachten
unter kontakt@monikagruhl.de



HERDER
Jetzt auch als Hörbuch.



Impressum/Copyright
Herausgeber: Resilienz-Zentrum
Redaktion: Monika Gruhl
WEB: <http://www.monikagruhl.de>
Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück
mg@resilienzzentrum.de

WEB: <http://www.resilienzzentrum.de>
EMAIL: info@resilienzzentrum.de
Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Für Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Resilienz-Zentrums.

Abmeldung vom Newsletter:
Bitte schreiben Sie eine Antwortmail und in die Betreffzeile: Abmeldung.