

Resilience

American psychological association

Stärkung der Resilienz

Wir alle sind mit Traumata, Widrigkeiten und anderen Stressfaktoren konfrontiert. Hier finden Sie einen Fahrplan, wie Sie sich an lebensverändernde Situationen anpassen und daraus gestärkt hervorgehen können.



Zuletzt aktualisiert: Februar 1, 2020 Erstellt am: 1. Januar 2012

Der Weg zur Resilienz

Stellen Sie sich vor, Sie wollen eine Floßfahrt auf einem Fluss unternehmen. Ihre Karte zeigt, dass Sie neben langsamem Wasser und Untiefen auch auf unvermeidliche Stromschnellen und Kurven stoßen werden. Wie würden Sie sicherstellen, dass Sie die rauen Gewässer sicher durchqueren und unerwartete Probleme bewältigen können, die sich aus der Herausforderung ergeben?

Vielleicht würden Sie bei der Planung Ihrer Route die Unterstützung erfahrener Rafter in Anspruch nehmen oder sich auf die Gesellschaft vertrauter Freunde verlassen, die Sie auf dem Weg begleiten. Vielleicht würden Sie eine zusätzliche Schwimmweste einpacken oder ein stärkeres Floß in Betracht ziehen. Mit den richtigen Hilfsmitteln und der richtigen Unterstützung ist eines sicher: Sie werden nicht nur die Herausforderungen Ihres Flussabenteuers meistern. Sie werden auch als selbstbewusster und mutigerer Rafting-Teilnehmer hervorgehen.

Was ist Resilienz?

Das Leben hat vielleicht keine Landkarte, aber jeder erlebt Wendungen, von alltäglichen Herausforderungen bis hin zu traumatischen Ereignissen mit nachhaltigeren Auswirkungen, wie dem Tod eines geliebten Menschen, einem lebensverändernden Unfall oder einer schweren Krankheit. Jede Veränderung wirkt sich anders auf die Menschen aus und bringt eine einzigartige Flut von Gedanken, starken Gefühlen und Unsicherheit mit sich. Dennoch passen sich Menschen im Allgemeinen im Laufe der Zeit gut an lebensverändernde Situationen und Stresssituationen an - zum Teil dank ihrer Widerstandsfähigkeit.

Psychologen definieren Resilienz als den Prozess, sich angesichts von Widrigkeiten, Traumata, Tragödien, Bedrohungen oder bedeutenden Stressquellen - wie Familien- und Beziehungsproblemen, ernsthaften gesundheitlichen Problemen oder Stressfaktoren am Arbeitsplatz und im Finanzbereich - gut anzupassen. Resilienz bedeutet nicht nur, sich von diesen schwierigen Erfahrungen zu erholen, sondern kann auch ein tief greifendes persönliches Wachstum bedeuten.

Obwohl diese widrigen Ereignisse, ähnlich wie raue Flussläufe, sicherlich schmerzhaft und schwierig sind, müssen sie nicht den Ausgang Ihres Lebens bestimmen. Es gibt viele Aspekte in Ihrem Leben, die Sie kontrollieren, verändern und an denen Sie wachsen können. Das ist die Rolle der Resilienz. Resilienz hilft Ihnen nicht nur dabei, schwierige Umstände zu überstehen, sondern gibt Ihnen auch die Möglichkeit, zu wachsen und Ihr Leben auf diesem Weg zu verbessern.

Was Resilienz nicht ist

Resilienz bedeutet nicht, dass eine Person keine Schwierigkeiten oder Kummer erlebt. Menschen, die in ihrem Leben große Widrigkeiten oder Traumata erlitten haben, erleben häufig emotionale Schmerzen und Stress. Tatsächlich ist der Weg zur Resilienz wahrscheinlich mit erheblichen emotionalen Belastungen verbunden.

Auch wenn bestimmte Faktoren manche Menschen widerstandsfähiger machen als andere, ist Resilienz nicht unbedingt ein Persönlichkeitsmerkmal, das nur manche Menschen besitzen. Im Gegenteil, Resilienz umfasst Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die jeder lernen und entwickeln kann. Die Fähigkeit, Resilienz zu erlernen, ist ein Grund dafür, dass die Forschung gezeigt hat, dass Resilienz etwas Alltägliches und nichts Außergewöhnliches ist. Ein Beispiel dafür ist die Reaktion vieler Amerikaner auf die Terroranschläge vom 11. September 2001 und die Bemühungen der Menschen, ihr Leben nach der Tragödie wieder aufzubauen.

Wie der Aufbau eines Muskels erfordert auch die Steigerung der Resilienz Zeit und Absicht. Die Konzentration auf vier Kernkomponenten - Verbindung, Wohlbefinden, gesundes Denken und Bedeutung - kann Sie befähigen, schwierige und traumatische Erfahrungen zu überstehen und daraus zu lernen. Wenden Sie diese Strategien an, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu steigern und Schwierigkeiten zu überstehen und daran zu wachsen.

.....

Bauen Sie Ihre Beziehungen auf

Priorisieren Sie Beziehungen. Der Kontakt zu einfühlsamen und verständnisvollen Menschen kann Sie daran erinnern, dass Sie inmitten von Schwierigkeiten nicht allein sind. Konzentrieren Sie sich darauf, vertrauenswürdige und mitfühlende Menschen zu finden, die Ihre Gefühle bestätigen, was die Fähigkeit zur Resilienz fördert.

Der Schmerz traumatischer Ereignisse kann manche Menschen dazu bringen, sich zu isolieren, aber es ist wichtig, Hilfe und Unterstützung von Menschen anzunehmen, die sich um Sie sorgen. Egal, ob Sie sich wöchentlich mit Ihrem Ehepartner verabreden oder ein Mittagessen mit einem Freund planen, versuchen Sie, sich mit Menschen zu treffen, die Ihnen wichtig sind.

Treten Sie einer Gruppe bei. Neben persönlichen Beziehungen stellen einige Menschen fest, dass die aktive Teilnahme an Bürgergruppen, Glaubensgemeinschaften oder anderen lokalen Organisationen soziale Unterstützung bietet und Ihnen helfen kann, neue Hoffnung zu schöpfen. Recherchieren Sie nach Gruppen in Ihrer Umgebung, die Ihnen Unterstützung und ein Gefühl von Sinn und Freude bieten können, wenn Sie es brauchen.
Fördern Sie Ihr Wohlbefinden

Kümmern Sie sich um Ihren Körper. Selbstfürsorge mag ein beliebtes Schlagwort sein, aber sie ist auch eine legitime Praxis für die psychische Gesundheit und den Aufbau von Widerstandsfähigkeit. Denn Stress ist ebenso körperlich wie emotional. Die Förderung positiver Lebensstilfaktoren wie richtige Ernährung, ausreichend Schlaf, Flüssigkeitszufuhr und regelmäßiger Sport können Ihren Körper stärken, damit er sich an Stress anpassen kann, und die Auswirkungen von Emotionen wie Angst oder Depression verringern.

Üben Sie Achtsamkeit. Achtsames Tagebuchschreiben, Yoga und andere spirituelle Praktiken wie Gebet oder Meditation können Menschen dabei helfen, Verbindungen aufzubauen und die Hoffnung wiederherzustellen, was sie in die Lage versetzen kann, mit Situationen umzugehen, die Resilienz erfordern. Wenn Sie ein Tagebuch führen, meditieren oder beten, denken Sie über die positiven Aspekte Ihres Lebens nach und erinnern Sie sich an die Dinge, für die Sie dankbar sind, auch wenn Sie persönliche Schwierigkeiten haben.

Vermeiden Sie negative Auslöser. Es mag verlockend sein, den Schmerz mit Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen zu überdecken, aber das ist, als würde man einen Verband auf eine tiefe Wunde legen. Konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, Ihrem Körper Ressourcen zur Stressbewältigung zur Verfügung zu stellen, anstatt zu versuchen, das Stressgefühl ganz zu beseitigen.
Finden Sie einen Sinn.

Helfen Sie anderen. Ganz gleich, ob Sie sich ehrenamtlich in einem Obdachlosenheim engagieren oder einfach einen Freund in seiner Not unterstützen - Sie können ein Gefühl der Sinnhaftigkeit entwickeln, Ihr Selbstwertgefühl stärken, Kontakte knüpfen und anderen spürbar helfen - all das kann Ihre Widerstandsfähigkeit stärken.

Seien Sie proaktiv. Es ist hilfreich, Ihre Gefühle in schwierigen Zeiten anzuerkennen und zu akzeptieren, aber es ist auch wichtig, Ihre Selbsterkenntnis zu fördern, indem Sie sich fragen: "Was kann ich gegen ein Problem in meinem Leben tun?" Wenn die Probleme zu groß erscheinen, um sie anzugehen, zerlegen Sie sie in überschaubare Teile.

Wenn Sie zum Beispiel bei der Arbeit entlassen wurden, können Sie Ihren Chef vielleicht nicht davon überzeugen, dass es ein Fehler war, Sie zu entlassen. Aber Sie können jeden Tag eine Stunde damit verbringen, Ihre größten Stärken auszubauen oder an Ihrem Lebenslauf zu arbeiten. Wenn Sie die Initiative ergreifen, werden Sie daran erinnert, dass Sie auch in stressigen Phasen Ihres Lebens Motivation und Zielstrebigkeit aufbringen können, und das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie in schmerzhaften Zeiten wieder aufstehen.

Bewegen Sie sich auf Ihre Ziele zu. Setzen Sie sich realistische Ziele und tun Sie regelmäßig etwas - auch wenn es nur eine Kleinigkeit zu sein scheint -, das Sie auf die Dinge, die Sie erreichen wollen, vorantreibt. Anstatt sich auf Aufgaben zu konzentrieren, die unerreichbar scheinen, fragen Sie sich: "Was kann ich heute erreichen, das mir hilft, in die Richtung zu gehen, in die ich will?" Wenn Sie zum Beispiel mit dem Verlust eines geliebten Menschen zu kämpfen haben und vorankommen wollen, könnten Sie sich einer Trauergruppe in Ihrer Nähe anschließen.

Suchen Sie nach Möglichkeiten der Selbstentdeckung. Menschen stellen oft fest, dass sie in irgendeiner Hinsicht durch einen Kampf gewachsen sind. Nach einer Tragödie oder Notlage berichten Menschen beispielsweise von besseren Beziehungen und einem größeren Gefühl der Stärke, selbst wenn sie sich verletzlich fühlen. Das kann Ihr Selbstwertgefühl steigern und Ihre Wertschätzung für das Leben erhöhen.

Nehmen Sie gesunde Gedanken an.

Behalten Sie die Dinge im Blick. Die Art und Weise, wie Sie denken, kann eine wichtige Rolle dabei spielen, wie Sie sich fühlen - und wie belastbar Sie sind, wenn Sie mit Hindernissen konfrontiert werden. Versuchen Sie, irrationale Denkmuster zu erkennen, z. B. die Tendenz, Schwierigkeiten zu katastrophalisieren oder anzunehmen, dass die Welt es auf Sie abgesehen hat, und nehmen Sie ein ausgewogeneres und realistischeres Denkmuster an. Wenn Sie sich beispielsweise von einer Herausforderung überwältigt fühlen, erinnern Sie sich daran, dass das, was Ihnen passiert ist, kein Indikator dafür ist, wie Ihre Zukunft verlaufen wird, und dass Sie nicht hilflos sind. Vielleicht können Sie ein sehr belastendes Ereignis nicht ändern, aber Sie können ändern, wie Sie es interpretieren und darauf reagieren.

Akzeptieren Sie Veränderungen. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind. Bestimmte Ziele oder Ideale können durch widrige Umstände in Ihrem Leben nicht mehr erreicht werden. Wenn Sie Umstände akzeptieren, die Sie nicht ändern können, können Sie sich auf die Umstände konzentrieren, die Sie ändern können.

Behalten Sie einen hoffnungsvollen Ausblick bei. Es ist schwer, positiv zu sein, wenn das Leben nicht nach Ihren Vorstellungen verläuft. Eine optimistische Einstellung lässt Sie erwarten, dass Ihnen gute Dinge widerfahren werden. Versuchen Sie, sich vorzustellen, was Sie sich wünschen, anstatt sich über das zu sorgen, was Sie fürchten. Achten Sie auf subtile Weise darauf, wie Sie sich besser fühlen, wenn Sie mit schwierigen Situationen umgehen.

Lernen Sie aus Ihrer Vergangenheit. Wenn Sie sich vor Augen führen, wer oder was Ihnen in früheren Notlagen geholfen hat, können Sie herausfinden, wie Sie auf neue schwierige Situationen wirksam reagieren können. Erinnern Sie sich daran, wo Sie in der Vergangenheit Kraft gefunden haben, und fragen Sie sich, was Sie aus diesen Erfahrungen gelernt haben.

Hilfe in Anspruch nehmen

Sich Hilfe zu holen, wenn Sie sie brauchen, ist entscheidend für den Aufbau Ihrer Widerstandsfähigkeit.

Für viele Menschen reicht es aus, ihre eigenen Ressourcen zu nutzen und die oben genannten Strategien anzuwenden, um ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Manchmal kann es jedoch vorkommen, dass man auf dem Weg zur Resilienz nicht weiterkommt oder Schwierigkeiten hat, Fortschritte zu machen.

Eine zugelassene Fachkraft für psychische Gesundheit, z. B. ein Psychologe, kann Menschen dabei helfen, eine geeignete Strategie zu entwickeln, um weiterzukommen. Es ist wichtig, professionelle

Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie aufgrund einer traumatischen oder anderen belastenden Lebenserfahrung nicht in der Lage sind, so gut zu funktionieren, wie Sie es gerne würden, oder grundlegende Aktivitäten des täglichen Lebens auszuführen. Denken Sie daran, dass unterschiedliche Menschen sich mit unterschiedlichen Interaktionsformen wohlfühlen. Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer therapeutischen Beziehung zu ziehen, sollten Sie sich bei einer psychosozialen Fachkraft oder in einer Selbsthilfegruppe wohlfühlen.

Das Wichtigste ist, dass Sie sich bewusst sind, dass Sie nicht allein auf dem Weg sind. Auch wenn Sie nicht alle Umstände kontrollieren können, können Sie wachsen, indem Sie sich auf die Aspekte der Lebensherausforderungen konzentrieren, die Sie mit der Unterstützung von Angehörigen und vertrauenswürdigen Fachleuten bewältigen können.

Übersetzt mit DeepL.com (kostenlose Version)