

Resilienz-Faktoren und Resilienz-Strategien

Was macht Menschen stark und widerstandsfähig?

Die Resilienzforschung hat in langjährigen Studien Eigenschaften, Einstellungen und Fähigkeiten ermittelt, die sich positiv auf die psychische Widerstandskraft auswirken.

Diese Schlüsselfaktoren sind die Säulen für innere Stärke:

Akzeptanz

Es ist, wie es ist!

Resiliente Menschen akzeptieren Herausforderungen und Veränderungen als Teil ihres Lebens. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Stärken und nutzen Krisen als Chance zur Neuorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Optimismus

Es wird auch wieder besser!

Jede schwierige Situation im Leben beinhaltet sowohl positive als auch negative Aspekte. Resiliente Menschen nehmen die positiven Dinge stärker und bewusster wahr.

Lösungsorientierung

Die Dinge angehen, aktiv werden!

Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen und entwickeln Handlungsoptionen. Ihre positive Lebenseinstellung macht sie zum Chancenfinder.

Selbstverantwortung

Sorgen Sie gut für sich!

Viele Menschen erleben sich wie in einem Hamsterrad und sehen sich in der Opferrolle. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen selbst gestalten und beeinflussen können. Sie übernehmen Verantwortung für sich und nutzen ihre Handlungsspielräume.

Selbstwirksamkeit

Aus eigener Kraft etwas bewirken!

Resiliente Menschen sind davon überzeugt, genügend Kompetenzen, Fähigkeiten, Stärken und Ressourcen zu besitzen, um schwierige Situationen meistern zu können. Sie können ihre Emotionen gut steuern und kennen ihre Energieräuber und Kraftquellen.

Netzwerkorientierung

Pflegen Sie wertschätzende Beziehungen!

Ein stabiles Netz aus Familie, Freunde und Kollegen gilt als wesentliche Ressource in belastenden Zeiten. Resiliente Menschen pflegen ihr Netzwerk und nehmen Hilfe und Unterstützung an. Sie achten auf ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen.

Zukunftsorientierung

Realistische Ziele aktiv angehen!

Resiliente Menschen richten sich an ihren Werten und Zielen aus, sie gestalten ihr Leben aktiv. Dabei kalkulieren sie auch Stolpersteine ein und entwickeln alternative Handlungsmöglichkeiten.

Achtsamkeit

Single-tasking statt multi-tasking

Resiliente Menschen sind achtsam, halten immer wieder inne und nehmen wahr, was gerade ist. Dadurch unterbrechen sie gezielt die Reiz-Reaktionsketten im Alltag, können entspannen und bewusst ihr Leben steuern.