

[gty.im/
452204831](http://gty.im/452204831)

By
francesco

Resilienz...

ist die Kraft der menschlichen Seele, auch mit schweren Lebenssituationen fertig zu werden - und neuen Herausforderungen mutig zu begegnen. Eine Eigenschaft, die das Leben erleichtert - und die trainierbar ist

Seit der Übernahme durch das französische Unternehmen haben die beiden Marketingmitarbeiterinnen Katrin Wenig und Sonja Klaus einen schweren Stand. Der neue Vorgesetzte hat sie kaltgestellt und gibt ihnen nur noch belanglose Aufgaben, zu wichtigen Konferenzen werden sie nicht mehr eingeladen. Beiden ist klar, dass sie freiwillig das Feld räumen sollen. Während sich Katrin immer mehr in sich zurückzieht und bald offen auf eine Depression zusteuert, sucht Sonja nach neuen beruflichen Perspektiven. Sie hört sich um, bewirbt sich auf Stellenanzeigen auch in anderen Branchen und legt ihrem Chef nach drei Monaten die Kündigung auf den Tisch. Der Unterschied zwischen beiden Frauen: Katrin fühlt sich als Opfer der Situation, Sonja handelt pragmatisch und passt sich den neuen Verhältnissen an. Kurz: sie ist resilienter als ihre Kollegin. Abgeleitet vom lateinischen Begriff „resilio“ (abprallen), bezeichnet er in der Werkstoffphysik hochelastische Materialien wie etwa Gummi, die auch nach Verformungen durch äußere Einwirkungen schnell wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfallen. Die Frage lautet daher: Was macht einen Menschen zum Flummi? Welche Potenziale und äußeren Voraussetzungen muss er mitbringen, um Schicksalsschläge und Stresssituationen zu meistern, ohne seelischen Schaden zu nehmen? Resilienzforscher haben fest gestellt, dass vor allem Personen mit hoher „Selbstwirksamkeitserwartung“ über diese seelische Stabilität verfügen. Das bedeutet: Sie leben nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip, indem sie die Resultate ihrer Handlungen nicht dem Zufall sondern ihrem eigenen Engagement zuschreiben. „Diese optimistische, positive Haltung macht sie stark, nicht nur Krisen zu meistern

sondern auch das Leben als Ganzes“, sagt die Hamburger Psychologin und Karriereberaterin Dr. Mirjam Gollenia (www.gollenia.de). Gerade Frauen, die neben häuslichen Pflichten und der Kindererziehung noch beruflich stark gefordert sind, sollten sich mit diesem Thema beschäftigen rät die Resilienzexpertin Petra Krämer (www.resilienztrainer.eu). Denn ein hoher Resilienzfaktor verspricht mehr innere Sicherheit und Freiheit - und dadurch im Ganzen mehr Lebensfreude. In mehreren Sitzungen schult sie die Klientinnen, ihre seelische Widerstandskraft Schritt für Schritt zu steigern. Dazu zählt, die oft vernachlässigte Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung (wie fühle ich mich in einer Situation eigentlich?) neu zu lernen oder Situation aktiv anzunehmen und zu steuern, statt sich als Opfer äußerer Umstände zu fühlen. Zum Programm zählt auch, sich Gedanken um die eigene Zukunft zu machen und Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. „Damit es funktioniert, führen wir die Übungen aktiv aus und berichten dann, wie es uns damit geht“. Der Coach und Mentaltrainer Dr. Christoph Schwab (siehe Interview S. 76) ermittelt vor jedem Coaching den so genannten „Resilienzfaktor“ seiner Klienten, um „jeden dort abzuholen, wo er gerade steht“. Dass es einigen Menschen leichter fällt, ihre seelische Schutzsicht neu aufzubauen, dürfte stark mit ihrem familiären sowie auch dem sozialen Umfeld korrelieren. Denn nach Erkenntnissen der Resilienzforschung vermittelt vor allem das Aufgehobensein in einer stabilen Partnerschaft oder der seelische Schutz durch eine Vertrauensperson das nötige Selbstwertgefühl, um sich Konflikten als auch neuen Aufgaben stellen zu können. Petra Krämer: „Wer an seiner Resilienz arbeitet, sieht irgendwann automatisch jede Krise als Chance“.



Der Coach und Resilienztrainer Dr. Christoph Schwab über die Kunst, an sich zu wachsen



BEAUTYtalk: Herr Dr. Schwab, wie wichtig ist ein hoher Resilienzfaktor, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden?

Dr. Christoph Schwab: Er wird immer bedeutender! Gerade bei den hohen Anforderungen und dem Konkurrenzdruck im Job oder in schwierigen Familiensituationen ist eine gut ausgeprägte seelische Widerstandskraft die beste Voraussetzung, um solche Situationen konstruktiv anzugehen und unbeschadet durchzustehen.

BEAUTYtalk: Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen, was die Ausprägung ihres Resilienzfaktors angeht?

Dr. Schwab: Das kann ich vorsichtig bejahen. Oft zeigt sich erst in Krisensituationen, in welchem Maße ein Mensch resilient ist oder auch nicht. Oft bringen erst extreme Stresserfahrungen seelische Stärken in einem Menschen hervor, die er selbst bis dahin nicht für möglich gehalten hätte. Hier sind Frauen mit ihren vernetzten Anlagen oft besser gerüstet als Männer

BEAUTYtalk: Was kann ich konkret tun, um meinen Resilienzfaktor zu stärken?

Dr. Schwab: Sie sollten sich selbst erkunden und dazu folgende Fragen beantworten: Was ist wirklich wichtig für mich? Wo liegen meine Stärken und Schwächen - und wie gehe ich mit ihnen um? Wichtig ist auch, sich der Wirkung und Konsequenzen seiner Handlungen immer bewusst zu sein. Es geht im Kern um eine realistische Selbstwahrnehmung, aus der ich ein Konzept entwickle, meine Anlagen und Kompetenzen möglichst effektiv einzusetzen.

BEAUTYtalk: Gibt es hier konkrete Übungen?

Dr. Schwab: Ja, stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl: Schreiben Sie sich ihre Stärken auf Karteikarten und halten Sie sich diese immer wieder vor Augen. Auch Vereinbarungen mit sich selbst in schriftlicher Form sind hilfreich. Notieren Sie sich über vier Wochen hinweg jeden Tag umsetzbare Ziele und haken Sie abends ab, was Sie wirklich geschafft haben. Das bewegt den „Inneren Schweinehund“, die Komfortlinie zu verlassen.

BEAUTYtalk: Ihr Appell an die Frauen?

Dr. Schwab: Erkennt und optimiert Eure Stärken, setzt Euch gleichzeitig ein realistisches Ziel - dann kann Euch kaum noch etwas aufhalten!

Wie hoch ist Ihr Resilienzfaktor? Machen Sie den großen Resilienz-Test!

Exklusiv für BEAUTYtalk hat die Dr. Schwab Management Group einen Resilienztest entwickelt, mit dem Sie Ihre seelische Widerstandskraft realistisch einschätzen können. Den Test samt Auswertung finden Sie unter www.dr-schwab.de oder Sie können ihn unter folgender Adresse oder Mailanschrift anfordern: Dr. Schwab Management Group, Theodor-Schwann-Str. 5, 50735 Köln. E-Mail: info@dr-schwab.de



