

## Das ABC der RESILIENZ

### **Akzeptanz**

bedeutet, eine Situation, ein Ereignis oder ein Verhalten als solches anzunehmen und anzuerkennen. Ungeschönt und unverändert, wie es in der Realität vorliegt. Akzeptanz ist ein aktiver Prozess und unterscheidet sich von der passiven Toleranz. Akzeptanz ist somit die Grundlage für Veränderung.

### **Ziel- & Lösungsorientierung**

ist eine der Grundhaltungen die uns in herausfordernden Situationen unterstützt, den Weitblick für die Möglichkeiten zu erhalten und die eigene Wahrnehmung zu erweitern. In der Fähigkeit der Lösungsorientierung geht es nicht darum das Problem zu beseitigen, sondern vielmehr darum sich vom Problem zu lösen und Möglichkeiten zu erkennen.

Ursprünglich stammt der Ansatz der Lösungsorientierung von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. Ihre Argumentation besagt, dass man ein Problem nicht kennen oder analysieren muss, um es zu lösen.

### **Gesunder Optimismus**

ist ein Schutzfaktor, der uns daran glauben lässt, dass auch gute Dinge passieren. Es ist die Fähigkeit das Gute, Schöne und Wertvolle in jeder Situation zu erkennen. Optimismus ist eine innere Grundhaltung, die uns unterstützt negative Emotionen und Erlebnisse wahrzunehmen, aber nicht in den Vordergrund rücken zu lassen. In der gesundheitspsychologischen Forschung besteht die Annahme, dass der Schutzfaktor Optimismus das Immunsystem direkt stärkt und so Krankheiten verhindert bzw. uns von innen heraus stärkt.

### **Selbstwahrnehmung**

beschreibt die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle, Emotionen und Eigenschaften wahrzunehmen und die Signale des Körpers zu erkennen. Sie ist eine der drei grundlegenden Praktiken für eine resiliente Haltung. Selbstwahrnehmung ist eine Kernkompetenz, um Stress aktiv wahrzunehmen und dadurch flexibel darauf reagieren zu können.

### **Selbstwirksamkeit**

ist die Überzeugung, selbst schwierige Aufgaben und Herausforderungen oder Probleme durch eigenes Handeln bewältigen zu können - der Glaube an sich selbst.

Das Konzept der Selbstwirksamkeit stammt aus der sozial-kognitiven Theorie nach Bandura.

Dabei beschreibt dieser Schutzfaktor die eigenen Erwartungen, Anforderungen und Hindernisse mit den vorhandenen Ressourcen selbst zu bewältigen.

Es geht also um die positive Einschätzung, Krisensituationen selbstbestimmt zu meistern.

## **Selbstreflexion**

ist eine Kernfähigkeit der bewussten Selbstbeobachtung und die Kompetenz sich selbst aus der Meta-Position wahrnehmen zu können. Dadurch schaffen wir Dissoziation vom eigenen Erleben und können so die eigenen Verhaltensweisen und Reaktionen von „außen“ betrachten.

Selbstreflexion bedeutet, inne zu halten, in Abstand zur Situation zu gehen und bewusst zu reflektieren. Mit diesem mentalen Abstand kann man die eigenen Denk- Gefühls- und Handlungsmuster erkennen und hinterfragen.

## **Bindung & Netzwerkorientierung**

ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Es bedeutet, sich aktiv ein Beziehungsgeflecht aufzubauen, das uns in schwierigen Situationen, in Problem Phasen und Krisen trägt und unterstützt. Der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht soziale Beziehungen, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen zu können. Ein Netzwerk von Menschen, an die wir uns vertrauensvoll wenden können, wenn wir mal nicht mehr weiter wissen oder Rat suchen, stärkt unsere Resilienz.

Bindung ist eine der wichtigsten Säulen der Resilienz. Mit der Sicherheit von starken Bindungen fühlen wir uns in unsicheren Zeiten getragen. Die Menschen unseres engsten Netzwerkes spenden uns Halt und Kraft und motivieren uns auch, Herausforderungen anzunehmen.

Soziale Unterstützung gehört zu den wichtigen Schutzfaktoren gegen psychische Belastung. Sie stärkt auch unsere innere Widerstandskraft gegen Stress.