



Ihr persönlicher Resilienz-Trainingsplan.

Mag. Ulrike Gmachl-Fischer

Wir kennen Krisen schon: Eine umfassende Umstrukturierung in der Arbeit, eine Scheidung, der Verlust eines nahen Angehörigen, ... Wir haben Krisen schon erlebt. Und jetzt Corona!

Alle Menschen sitzen im selben Boot – und doch – während manche unter massiven Stresserscheinungen leiden, blühen andere auf. Warum?

Das Wort „Resilienz“ kommt aus dem Lateinischen „resilire“ und bedeutet „zurück springen“ oder „abprallen“. Der Begriff, ursprünglich aus der Werkstofftechnik, wird als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit und Flexibilität benutzt. Heute wird Resilienz als die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie z.B. schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder eben Pandemien ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Dabei bedeutet Resilienz nicht, nicht hinzufallen, sondern vielmehr nach dem Hinfallen wieder aufzustehen!

Resilienz stützt sich auf acht Säulen: Akzeptanz, Lösungsorientierung, Optimismus, Selbstfürsorge, Eigenverantwortung, Netzwerkoptimierung, Improvisation und Zukunftsplanung. Diese Ressourcen sind die Standbeine, auf denen wir sicher durch Krisen wandern können. Je mehr und je stärker ein Mensch diese „Beine“ ausgeprägt hat, desto sicherer steht er, ohne ins Wanken zu geraten.

Resilienz ist also nicht angeboren, sondern lässt sich trainieren – lebenslang.

Was können Sie tun, um mit dem Training zu beginnen?

Beantworten Sie nachfolgende Fragen für sich möglichst ehrlich und umfangreich. Beantworten Sie sie ruhig jeden Tag neu. Das trainiert Ihre Resilienz.

Welche größere oder kleinere Krise habe ich in meinem Leben schon erfolgreich bewältigt? Wie habe ich das geschafft? Und wie war es dann?

Was kann ich tun, um mich meinen KollegInnen, FreundInnen und Familie näher zu fühlen? Zu welchen Menschen habe ich den Kontakt verloren und möchte ihn wieder aufnehmen? Gibt es Konflikte die ich lösen möchte?

Welche sinnvollen Tätigkeiten, die mir Spaß machen, will ich in Angriff nehmen, um dem Gefühl der Langeweile und Isolation zu entgehen?

Wie will ich meinen Körper in Bewegung bringen, damit er nicht völlig schlapp macht?

Welche Gefühle nehme ich an mir wahr?

Was gibt meinem Leben Sinn?

Was kann ich mir heute Gutes tun?

Welche Gedanken habe ich?

Wie fühlt sich mein Körper an? (Wie könnte ich ihn in Bewegung bringen?)

Tun mir meine Gedanken gut? Stärken Sie mich oder lösen sie noch mehr negative Gedanken aus? Welche Gedanken würden mir gute Gefühle verursachen?

Was könnte ich völlig Verrücktes tun, das weder mir noch anderen schadet, sondern vielleicht im Gegenteil, jemandem große Freude bereitet? Wie würde die Person reagieren? Bzw. Wie hat sie reagiert?

Welches Problem werde ich heute lösen? Wie gehe ich das an? Wie wird es sich anfühlen, wenn es gelöst ist? Wie wird es dann sein?

Was habe ich gestern gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

Wie geht es mir gerade?

Wenn Sie eine Begleitung durch diese oder eine andere Krise wünschen, kontaktieren Sie mich unter folgenden Kontaktdaten:

| gmachl@kuba.co.at | +43 660 555 1 555 | www.kuba.co.at