



Zum Thema Resilienz und die Stärkung der Resilienzfaktoren berate ich Sie gerne persönlich. Besuchen Sie mich auf meiner Website juliaberner.de und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Ich freue mich auf Sie.

Methoden zur Stärkung der Resilienz

Resilienz ist eine erlernbare und anpassbare Kompetenz, welche sich aus verschiedenen Faktoren zusammensetzt. Je besser diese verschiedenen Faktoren in uns gefestigt sind, desto widerstandsfähiger sind wir in Bezug auf Krisen, Störungen, Veränderungen o.ä..

Die eigene Resilienzfähigkeit zu stärken, ist demnach eine nützliche Ressource, um auf Störungen im Leben gefasster eingehen zu können.

Die sechs erlernbaren Resilienzfaktoren sind Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Sozialkompetenz, Stressbewältigung und adaptive Problemlösefähigkeit.

Um diese Resilienzfaktoren zu stärken, lassen sich viele unterschiedliche Methoden und Herangehensweisen anwenden. Wenn beispielsweise ein Resilienzfaktor bei Ihnen wenig ausgeprägt ist, lässt sich dieser gezielt vertiefen. Da die Faktoren viele Überschneidungen an Kompetenzbereichen haben, kann auch gut eine allgemeine Herangehensweise gewählt werden.

Hier stelle ich Ihnen sechs allgemeine Methoden vor, welche auf die Stärkung mehrerer Resilienzfaktoren abzielen.

Die nun vorgestellten Methoden bilden nur kleine Anregungen. Verändern und ergänzen Sie diese gerne so, dass sie auf Ihre Situationen anwendbar sind. Scheuen Sie sich nicht, klein anzufangen und probieren Sie sich gerne aus.



- Methode “Stärken und Schwächen Schatzkiste”

Mit dieser Methode beginnen Sie eine kleine Schatzkiste anzulegen. Dazu notieren Sie jedes Mal, wenn Ihnen im Alltag eine Stärke bewusst wird, diese auf eine Karteikarte oder ein kleines Kärtchen. Diese Kärtchen sammeln Sie in einer kleinen Kiste. Wenn es Ihnen anfangs schwer fällt, Ihre Erfolge oder besonderen Fähigkeiten zu erkennen, können Sie auch Ihr Umfeld befragen. Nehmen Sie aber dort auch nur das mit, was Sie persönlich aufschreiben möchten.

Vielleicht klingt es paradox, in Ihrer Schatzkiste auch Schwächen zu sammeln. Allerdings wird hier der Fokus darauf gerichtet, dass es wertvoll ist zu wissen, was Sie noch nicht gut können, wo Sie sich Hilfe holen müssen oder auch, was Sie als Person ausmacht.

In schwierigen Situationen kann Ihnen Ihre Schatzkiste sehr hilfreich sein. Stöbern Sie in all Ihren Stärken und Schwächen. Machen Sie sich bewusst, was Sie alles können und was Sie in der Situation davon gebrauchen können. Ist es vielleicht eine Situation, die eher Ihre Schwächen anspricht? Dann wissen Sie schon, wo Sie sich Hilfe holen können.

- Methode “Entspannungs-Notfall-Koffer”

Um aufkommende Emotionen zu steuern, kann es hilfreich sein, gut in Entspannung zu kommen. Vielleicht kennen Sie schon Ihre Tricks oder Vorlieben, wie Sie sich am besten entspannen. Versuchen Sie diese so umzuwandeln, dass sie überall und jederzeit für Sie umsetzbar sind.

Begeben Sie sich doch auch mal auf die Reise und testen Sie verschiedene Entspannungstechniken aus. Anregungen zu Methoden wie Atemübungen oder Imaginationsarbeit finden Sie viel online. Probieren Sie sich aus.

Manchmal kann es auch hilfreich sein, im Vorfeld passende Sätze aufzuschreiben, die dann in stressigen Situationen schon parat liegen. Beispiel: “Ich fühle gerade ***. Ich weiß, dass es hier jetzt unpassend ist, weswegen ich mich kurz sammeln möchte.”

- Methode “Hilfssystem”

Hilfe zu brauchen und sich Hilfe zu holen, können zwei ganz unterschiedliche Dinge sein. Die Ratlosigkeit, wo Hilfe herkommen kann, ist für viele Menschen eine Hürde, um sich Hilfe zu holen. Legen Sie dafür Ihr eigenes Hilfssystem an. Dieses lässt sich individuell auf Ihre Situation anpassen.

Recherchieren Sie in entspannten Situationen, wo Sie sich wann melden können und die benötigte Hilfe bekommen können. Einerseits können Sie sich eine Datenbank über öffentliche Beratungsstellen ö.ä. anlegen. Oder Sie sprechen mit Ihrer besten Freundin ab, wann sie normalerweise und wann sie in Stresssituationen erreichbar ist. Notieren Sie alle nötigen Informationen und sprechen Sie gerne den “Ernstfall” mit Ihrem Umfeld ab.



- Methode “Meditation”

Durch Meditation gelingt es vielen Menschen, sich auf sich selbst zu fokussieren. Im wuseligen Alltag verliert sich die Wahrnehmung aufs Selbst schnell. Besonders eine geleitete Meditation verspricht Anfänger_innen einen leichten Einstieg ins Thema. Angeleitete Meditationen lassen sich auf vielen verschiedenen Plattformen wie beispielsweise Youtube, Spotify oder Netflix finden.

- Methode “Soll-Ist-Vergleich”

Diese Methode wird häufig in der Wirtschaft angewendet, lässt sich aber auch gut in persönlichen Situationen nutzen. Um eine Problematik erfolgreich zu lösen, ist es nützlich zu wissen, was genau gelöst werden soll.

Versuchen Sie alle Facetten Ihrer Problematik aufzuschreiben. Wie macht sich das Problem bemerkbar? Was genau funktioniert nicht? In welche Bereiche schwappt das Problem über?

Nun schreiben Sie den Wunschzustand auf. Was genau soll sich ändern?

Da Sie nun wissen, wo eine Problematik auftritt und was genau sich ändern soll, können Sie passende Lösungswege gehen.

- Methode “Tagebuch”

Das Führen eines Tagebuchs kann auf vielseitige Themen angewendet werden. Es dient vor allem zur besseren Reflexion von Gefühlen und plötzlichen Gedanken. Mögliche Anwendungen wären:

Gefühlstagebuch - Setzen Sie sich abends in einer ruhigen Minute hin und gehen Sie Ihren Tag nochmal durch. Welche Gefühle habe ich heute gefühlt? In welcher Situation? Beschreiben Sie genau, was Sie vor dem Gefühl gemacht oder erlebt haben. Vielleicht schreiben Sie auch auf, wo genau und wie Sie Ihr Gefühl gefühlt haben? Mehr im Bauch, in der Brust? War es flutterig, schwer, beengend, mit Herzklopfen verbunden?

Denken Sie ruhig länger über diese Fragen nach und nicken Ihre Antworten nicht so schnell ab. Manchmal, wenn man sich die Zeit gibt, kommen die großen Erkenntnisse ans Licht.

Natürlich können Sie das Tagebuch auch in akuten Situationen nutzen und müssen nicht auf den Abend warten.

Gedankentagebuch - Verfahren Sie so wie beim Gefühlstagebuch. Notieren Sie plötzlich auftretende Gedanken, negative wie positive, die Zeterstimme oder das schlechte Gewissen beispielsweise.