

Die 7 Säulen der Resilienz

Die gute Nachricht:

Du kannst etwas für Dich und Deine Resilienz tun



Sabine Bomblat
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Supervisorin

Psychologische Beratung • Therapie
Coaching • Training • Supervision

Im Kleie 14 • 37130 Gleichen
Mobil: 0175 6184786
bomblat@web.de
www.beratung-goettingen.com

Jeder und jede von uns macht im Laufe des Lebens auch niederdrückende Erfahrungen, erlebt kleinere oder größere Schicksalsschläge, die belastend wirken und uns niederstrecken können.

Resilienz ist die Fähigkeit, dass wir uns in solchen Situationen – trotz aller Widrigkeiten – behaupten und schnell wieder aufzurichten können. Wie ein Schwamm, den man zusammengedrückt hat, und der beim Loslassen wieder seine alte Form bekommt.

Sieben Säulen (Resilienzfaktoren) bilden die Grundlage der Resilienz. Manche Menschen sind von Natur aus resilienter als andere. Resilienz ist trainierbar und das fängt im Kopf an:

Zu den Resilienzfaktoren gehören Optimismus, Akzeptanz, Orientierung auf die Lösung, das Verlassen der Opferrolle, das Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben, Netzwerke aufzubauen, die Zukunft neu planen und gestalten.

1. Optimismus

Die erste Säule ist der Optimismus. Die gute Nachricht ist, dass Krisen, egal wie schlimm sie auch scheinen, in der Regel zeitlich begrenzt sind. Wir wissen, dass auch aus einer Krise in der Zukunft etwas Gutes entstehen kann. Resiliente Menschen setzen ihren Optimismus ganz gezielt ein. Sie können so auf ihre eigenen Ressourcen zugreifen und sie effektiv nutzen: „Es ist immer gut gegangen, das wird auch dieses Mal so sein“. „Es hätte auch schlimmer kommen können, wie gut, dass wenigstens (...)“.

2. Akzeptanz der Krise

Die zweite Säule ist die Akzeptanz der Krise. Nur wenn die Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch gemeistert werden. Akzeptanz ist die Vorstufe zur Bewältigung der Krise. „Es ist wie es ist“.

3. Orientierung auf die Lösung

Jetzt können wir nach einer Lösung suchen und ein Ziel bestimmen. Die Lösungsorientierung hängt weitestgehend von der persönlichen Einstellung und den persönlichen Wünschen ab. „Ich möchte wieder ...“, „Ich freue mich, wenn (...)“.

4. Verlassen der Opferrolle

Eine wichtige Eigenschaft, die resiliente Menschen besitzen, ist dass sie ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände richten, sondern in erster

Die 7 Säulen der Resilienz

Die gute Nachricht:

Du kannst etwas für Dich und Deine Resilienz tun



Sabine Bomblat
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Supervisorin

Psychologische Beratung • Therapie
Coaching • Training • Supervision

Im Kleie 14 • 37130 Gleichen
Mobil: 0175 6184786
bomblat@web.de
www.beratung-goettingen.com

Linie auf sich selber. Sie sehen sich nicht in einer Opferrolle, sondern setzen sich aktiv mit bestehenden Situationen auseinander und versuchen, sie zu ihren Gunsten zu verändern. Besonders für Personen mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen steckt hier ein bedeutungsvoller Lernschritt.

5. Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben

Die nächste Säule ist, die Verantwortung für das eigene Leben wieder zu übernehmen. Dazu gehört natürlich auch, dass die Konsequenzen für das eigene Handeln übernommen werden. „Ich packe es an! Es ist schließlich mein Leben! Ich habe nur das eine!“

6. Netzwerke aufbauen

Ein stabiles Netzwerk ist sehr hilfreich.

Auffallend ist, dass resiliente Menschen in den meisten Fällen ein großes soziales Netzwerk haben. Sie haben immer jemanden, der ihnen zuhört und ihnen dabei behilflich ist, eine Lösung für die unterschiedlichsten Probleme zu finden. Auch wenn wir vielleicht in diesem Augenblick noch kein Netzwerk haben, können wir mit der Entwicklung jederzeit beginnen.

7. Zukunft planen und gestalten

Es hilft zu erkennen, dass wir immer eine Wahlmöglichkeit haben. Es gibt immer verschiedene Optionen. Manchmal sehen wir diese Möglichkeiten nicht oder glauben, dass wir etwas nicht können: „Um meine Situation zu verbessern, müsste ich eine neue Position haben, aber dann verliere ich xy“.

Fazit:

Manchmal hilft der Blick von außen. Beratung könnte hilfreich sein. Durch Freunde, Verwandte, Familie aber auch durch professionelle Unterstützung:



Ich bin für Sie da!