



Resilienz ohne Nebenwirkungen - Das Geheimnis psychischer Stärke

Resistent ist lange noch nicht resilient

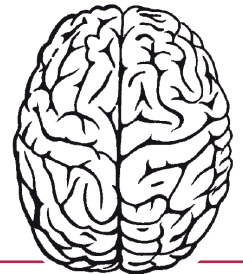
„Höchster Belastung halte ich stand.“ „Nahezu nichts bringt mich aus der Bahn.“ „Ich bin enorm stressresistent.“ Wer wünscht sich nicht, im Besitz solcher **Widerstandskraft** zu sein, vor allem in Zeiten zunehmender Arbeitsverdichtung und wachsender Unsicherheiten (Stichwort „VUCA“)? Der Wunsch nach dieser Art von Resilienz hat jedoch einen Pferdefuß: **Chronische Abhärtung hat als Nebenwirkung „Verhärtung“**. Die Folge ist massiv eingeschränkte Sensibilität. Nehmen Belastung und Druck weiter zu, kommt es sogar zum Zerbersten. **Wie kommt man zu einer Resilienz ohne derartige Nebenwirkungen?**

Ein Großteil bisheriger Trainings folgt dem landläufigen, aus der Materialwissenschaft kommenden Verständnis, **Resilienz** wäre gleichbedeutend mit Widerstandskraft, abgeleitet von dem lateinischen Verb „resilire“ (abprallen, zurückspringen). Das mag für ein Material gelten, nicht aber für den einzelnen Menschen und auch nicht für soziale Gebilde.

Menschliche Resilienz ist ein aktiver, dynamischer Anpassungsprozess, der nur dann erfolgen kann, **wenn** Stress, Druck und Belastung sensibel erlebt werden und nicht bloß abprallen.



Neurobiologische Experimente zeigen, dass stresskompensierende Regionen im Gehirn bei resilienten Organismen wesentlich aktiver sind als bei stressanfälligen. Psychologische Untersuchungen von schweren Kriegssituationen ausgesetzten Soldaten legen nahe, dass gesund bleibende Kriegsheimkehrer aktiver und mehr Veränderungsprozesse auf psychischer und physiologischer Ebene in Gang bringen als psychisch beeinträchtigte Soldaten.



04/2019

MTI Fachartikel

VERFASST VON

J.Christopher Kübler (lic.phil.)

MTI Senior Consultant



Er ist Klinischer Psychologe, HP für Psychotherapie, Coach und Betriebswirt mit 30-jähriger Berufspraxis, auch langjährig als Führungskraft. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen im BGM (Beurteilung psychischer Gesundheitsgefährdung, Reduktion von Fehlzeiten, psychische Gesundheitsförderung, salutogenes Emotionsmanagement und Resilienztraining), im Change Management sowie in der Mitarbeitermotivation und -bindung und in Personal Mastery (www.SmaSpi.com).

We bring your strategy to life

www.mticonsultancy.com
info@mwteam.com
+49 4262 93 12 0

Entwicklung psychischer Resilienzkompetenz

Auf den Umgang mit und nicht auf die Vermeidung von Stressbelastung kommt es an. **Die passenden Metaphern** sind: „Ich bin **gestärkt** aus dieser Belastungssituation hervorgegangen.“ „An diesem massiv erlebten Stress bin ich **gewachsen**.“ Um Wachstum und Entwicklung geht es. Zahlreiche Methoden stehen dafür zur Verfügung. Wir finden Sie im Alltagsmanagement unserer eigenen Psyche. Sie müssen teilweise aufpoliert oder aus dem Schrank des Vergessens geholt werden. **Jeder hat sein eigenes Tool-Set**, das er für seine

SELBSTBEWUSSTSEIN

01

KONTAKTFREUDE

02

GEFÜHLSTABILITÄT

03

OPTIMISMUS

04

HANDLUNGSKONTROLLE

05

REALISMUS

06

ANALYSESTÄRKE

07

DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Laut Psychologen sind es vor allem sieben Persönlichkeitsmerkmale/Charaktereigenschaften, die dafür sprechen, dass jemand eine starke Fähigkeit zur Stress- und Krisenbewältigung besitzt

Herausforderungen gelungen einsetzen kann. Als individualisierbare **Selbstmanagementtechniken** kommen neben vielen anderen z.B. in Frage:

› **Auflösen belastender Emotionen und Gedanken mittels Klopfpunkttechnik**

Bei negativen Gefühlen und Vorstellungen feuern zahlreiche neuronale Muster im Gehirn. Wann diese Muster aktiv werden, haben wir uns unwillkürlich angewöhnt. Durch eigenes Klopfen gewisser Akupunkturpunkte bei einer bestimmten Art bifokaler Fokussierung **werden diese automatisch ablaufenden Muster irritiert** und hören auf zu feuern. Ergebnis: Wir erleben deutlich weniger bis keine Belastung. Durch mehrmaliges Anwenden gewöhnen wir uns diese störenden Erlebnismuster ab.

› **Reframing stressinduzierender Situationen**

Situationen sind nie eindeutig. Es gibt immer zahlreiche Perspektiven, die wir einnehmen können. Bekannt ist, dass man ein und dieselbe Flasche als noch halb voll oder schon halb leer anschauen kann. Welche Deutung wie auf uns wirkt, liegt auf der Hand. **Wie wir etwas erleben, hängt von unserer Perspektive ab**. Stress kann minimiert und Resilienz gesteigert werden, wenn wir flexibel werden alternative Perspektiven zu suchen, die uns besser mit belastenden Situationen umgehen lassen.

› **Gestik, Haltung und Mimik nutzen, um sich psychisch gut aufzustellen**

„So wie man geht, so geht es einem und so wie es einem geht, so geht man.“ Diese alte Weisheit können wir nutzen, indem wir für uns passende Körperhaltungen und Bewegungen trainieren, die uns jeweils genau in jene Verfassung bringen, die wir in einer Situation brauchen, um ihr gewachsen zu sein.

› **Umfokussieren auf stärkende Trigger**

Es gibt die Neigung auf das zu starren, was in der Lage ist, Unangenehmes in uns hervorzurufen. Es zieht uns förmlich in Bann. Wir können lernen uns davon uns lösen, indem wir äußerlich und innerlich unsere Aufmerksamkeit in solchen Situationen auf dasjenige wenden, was Angenehmes und für uns Gutes in uns erzeugt. So der bedeutende

Psychologe Milton Erickson: „**Where Attention goes, there Energy flows.**“

› **Antidots aktivieren**

Bei einem giftigen Schlangenbiss spritzt man am besten ein Gegengift (Antidot). In einer stressig erlebten Situation tauchen traumartig Bilder in uns auf, die uns dysphorisch stimmen und somit schwächen. Krass ausgedrückt: die uns vergiften. Als Gegengift können wir mittels geeigneter Auslöser **Bilder in uns wachrufen**, die uns in Erlebniszustände bringen, **die uns kräftigen**.

› **Selbstakzeptanz stabilisieren**

Mangelnde Selbstakzeptanz ist weitverbreitet als angenommen. Jeder Ärger über sich, jeder Selbstvorwurf und -zweifel oder jedes Selbstmitleid sind dafür ein Zeichen. Das hat durchaus ein Gutes, aber sehr oft schwächt es psychisch zu sehr und fährt uns gerade dann in die Glieder, wenn wir Druck und Stress ausgesetzt sind. Mittels authentischer **Selbstakzeptanzformulierungen**, die wir durch eine kleine Körpertechnik „**in Fleisch und Blut**“ **übergehen lassen**, kommen wir zu einem ausgewogenen Selbstwerterleben, das uns ausreichend stärkt.

› **Selbstaffirmation aufbauen**

Begegnen wir einer Herausforderung mit erhobenem Haupt, stehen aufrecht da und mit geradem Kreuz, dann trauen wir uns zu, diese Situation zu meistern. Die äußerlich sichtbare innerliche Haltung gibt uns Kraft und beruht darauf, **dass wir uns selbst aufrichten**. Auch diese Form von Selbstaffirmation wird durch authentische Formulierungen erzeugt und mittels einer Körpertechnik eingraviert.

Soweit ein Ausschnitt aus dem Weg zur Aktivierung eigener Resilienzkompetenz. Er führt zu Personal Mastery mit dem **Kollateral-Erfolg**, mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu erleben, größere Selbstwirksamkeit, stabileres Selbstwertgefühl und eine erweiterte Selbstbestimmung – zentrale menschliche Grundbedürfnisse, deren Befriedigung Basis von Kompetenz und Gesundheit ist.

Formate

Aktivierung eigener Resilienzkompetenz ist in verschiedenen Formaten möglich:
Ganztagestrainings in Gruppen (offen oder in-house) mit Update-Tag nach 4-12 Wochen, individuelle Einzelcoachings, gestaffeltes Flashtraining in Kleingruppen (offen oder inhouse).



Workshop Resilienz – Das Geheimnis psychischer Stärke

Fit im Arbeitsalltag trotz starker Belastung

Für wen ist es interessant?

- › Mitarbeiter/innen in stressbesetzten Arbeitssituationen sowie Führungskräfte, die resiliente Teams generieren wollen.



Ihr Nutzen

- › Resilienz verstehen: Hintergründe und Konzepte;
- › Vertraut werden mit Wirkung und Entwicklung wichtiger Resilienzfaktoren
- › Psychisch und neurobiologische Resilienzprozesse in ihrer Alltags-Bedeutung einschätzen lernen
- › Praktisch Resilienzkompetenz aktivieren lernen mit Techniken psychologischen Selbstmanagements und so Resilienzblockaden überwinden

[DETAILS ZUR VERANSTALTUNG](#)