

Wir packen unseren Rucksack ...

... und zwar mit allem, was wichtig ist, um den Corona-Langstreckenlauf gut durchzuhalten! Damit Sie wissen, was unbedingt hinein gehört, werfen wir heute einen Blick in die Resilienz-Forschung.

Ein Beitrag
der Betriebs-
psycholog*innen
aus dem Bereich
Lifecare von
TÜV Rheinland.

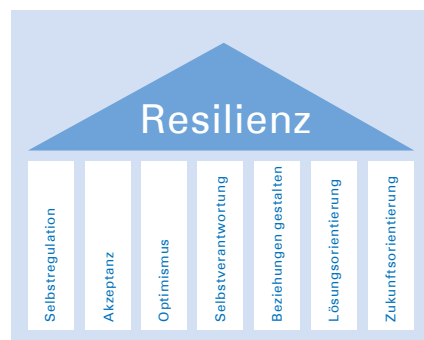
Resilient sein: Das ist Psycholog*innen zufolge eine wirksame Herangehensweise, um starke Belastungen und Krisen (ob nun privater, beruflicher oder allgemeiner Natur) ohne existenzielle „psychische Schäden“ zu überstehen. Ursprünglich stammt dieser Begriff aus der Physik und bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Resiliente Menschen gleichen also einem Stehaufmännchen, das sich immer wieder aufrichtet, auch wenn es umgestoßen wird.

Resilienz entsteht durch eine Mischung aus bestimmten Denk- und Verhaltensmustern. Diese sind uns zum Teil in die Wiege gelegt (Stichwort: Genetik), lassen sich aber auch erlernen und gezielt trainieren.

SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ

Ob Menschen an Krisen zerbrechen, tiefe Narben davontragen oder womöglich gestärkt aus ihnen hervorgehen, hängt von einer Reihe von

Kompetenzen ab: Selbstregulation, Akzeptanz, Optimismus, Selbstverantwortung, Beziehungsgestaltung sowie Lösungs- und Zukunftsorientierung.



WIR SCHAUEN HEUTE AUF DIE SÄULE SELBSTREGULATION

Selbstregulation ist die Fähigkeit, die eigene Gefühlslage positiv zu beeinflussen. Wir können uns beispielsweise beruhigen, wenn wir aufgeregt sind oder uns motivieren, wenn wir uns träge fühlen. Eine Facette der Selbstregulation ist die Selbstfürsorge – also gerade in anstrengenden Zeiten gut für sich zu sorgen und regelmäßig Erholungspausen zu machen. Der Schlüssel zur Selbstregulation ist:

innehalten und in sich hineinspüren. *Wie geht es mir gerade? Was brauche ich, um mich so zu fühlen, wie ich es mir wünsche?*

ZUR VERANSCHAULICHUNG EIN KONKRETES BEISPIEL:

Ich merke, mir fehlt es an Energie. Meine Stimmung ist gedrückt, die Schultern hängen. Ich habe im Homeoffice zu wenig Kontakt zu Kolleg*innen und fühle mich abgehängt. Ich kann mich nicht aufraffen, mich an die anstehende Aufgabe zu setzen. Um wieder in Schwung zu kommen, hilft es mir, Körper und Geist in Bewegung zu bringen! Ich stehe auf, recke und strecke mich gründlich, mache ein paar Kniebeugen. Dabei fange ich an zu schmunzeln. Dann überlege ich mir, wie zufrieden ich sein werde, wenn die Aufgabe geschafft ist. Ich habe schon eine Idee, womit ich mich dann belohnen werde – ich rufe meine Kollegin an und lade sie zu einer virtuellen Kaffeepause ein. Los geht's!



Übung.

Mein persönliches Survival-Paket.

Stellen Sie sich vor, Sie sind seit einiger Zeit auf einer langen Wanderung durch ein unbekanntes Gelände. Sie wissen nicht, was Sie auf dem vor Ihnen liegenden Weg noch erwarten wird und Sie wissen auch nicht, wann Sie am Ziel ankommen werden. Um bei Kräften zu bleiben, brauchen Sie ausreichend Proviant. Sie suchen sich einen schönen Platz und machen erst einmal eine kurze Rast.

NEHMEN SIE SICH NUN EINEN MOMENT ZEIT, UM AUF FOLGENDE FRAGEN ZU ANTWORTEN:

- 1) Wie viele Kraftreserven habe ich gerade in meinem Proviant-Rucksack?
- 2) Was würde mir genau jetzt helfen, um meinen Rucksack ein bisschen weiter zu füllen? Was davon kann ich schon heute umsetzen? (Beispiele könnten sein: Stille genießen, Atementspannung, Trinkpause, um Unterstützung bitten, Musik hören, schlafen...)
- 3) Was tut mir generell gut, um ausgeglichener und kraftvoller zu sein? Wann und wie kann ich diese Kraftquellen anzapfen? (Kraftquellen erkennen Sie z.B. daran, dass Sie eine angenehme Energie in Ihrem Körper spüren, ein Lächeln in Ihrem Gesicht entsteht,

Sie tiefer atmen, Sie entspannter und zuversichtlicher nach vorn blicken.)

- 4) Gibt es unnützen Ballast in Ihrem Rucksack? Was können Sie gestrost am Rastplatz zurück lassen? (Vielleicht nutzen Sie die Kontakteinschränkungen, um sich von Menschen fernzuhalten, die Ihnen nicht (mehr) gut tun. Vielleicht geben Sie Gewohnheiten auf, die Ihnen eine gesunde „Weiterreise“ erschweren?)

Erinnern Sie sich dabei, was Ihnen in der Vergangenheit bereits alles geholfen hat, um schwierige Situationen zu meistern. Welche Stärken und Strategien haben Sie dafür „in Petto“? Wer hat Sie unterstützt und womit?

Vielleicht sind Sie überrascht, welche größeren und kleineren Herausforderungen Sie in Ihrem Leben bereits bewältigt haben. Vor allem wird Ihnen auf diese Weise deutlich: Sie können mit Herausforderungen umgehen.

Vielleicht schreiben Sie Ihre persönlichen Kraftquellen auf einen „Spickzettel“, den Sie als Survival-Kit immer bei sich tragen?

In nachfolgenden Fachinformationen geben wir Ihnen weitere Anregungen zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft.

#gemeinsamdurchdiekrise

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com