

# Resilienz und gesunde Kommunikation

# Resilienz?

- Der Begriff der Resilienz wird in verschiedenen Wissenschaften benutzt, unter anderem in der Physik, in der Soziologie und der Medizin.
- In der Materialkunde bezeichnet er Stoffe, die auch nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Übersetzt wird er häufig als „Widerstandsfähigkeit“.
- Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.
- Resilienz ist eine Frage der Haltung und des Verhaltens!

# Haltung



## Hal·tung

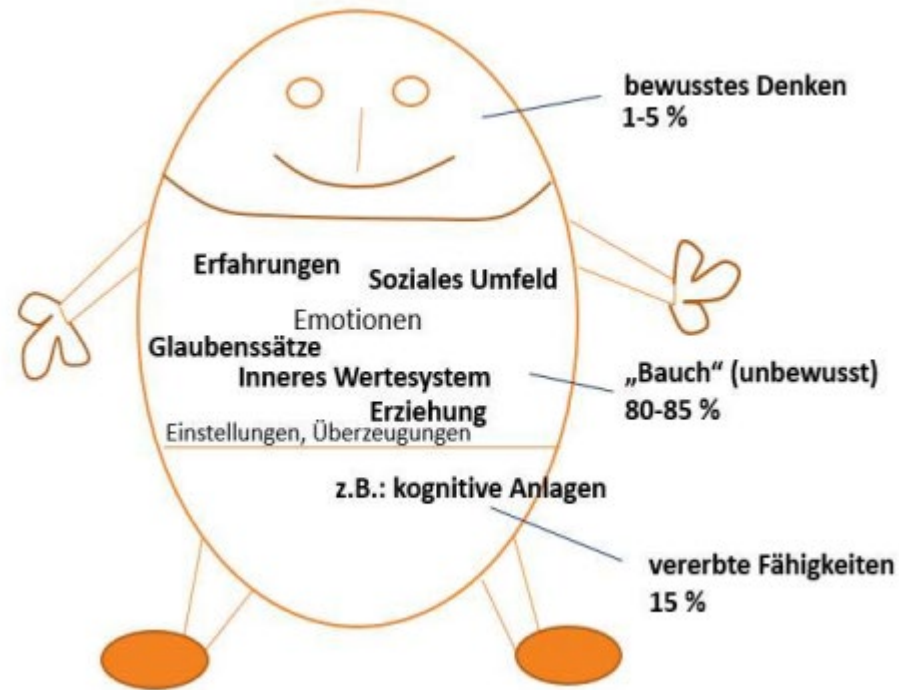
/Hältung/

Substantiv, feminin [die]

1. [Plural selten]  
Art und Weise, besonders beim Stehen, Gehen oder Sitzen, den Körper, besonders das Rückgrat, zu halten; Körperhaltung  
"eine gute, gebückte, gerade, aufrechte, [nach]lässige Haltung"
- 2a. [Plural selten]  
innere [Grund]einstellung, die jemandes Denken und Handeln prägt  
"eine sittliche, religiöse, liberale, progressive, konservative Haltung"

- Unter Haltung wird die persönliche Einstellung (Werte, Überzeugungen) verstanden, die in Sozialisations- und Reflexionsprozessen erworben wird und neben Wissen und Können Einfluss auf die Orientierung des Handelns nimmt sowie sich auch leiblich ausdrücken kann.

# Was prägt unser Verhalten?



# In Krisen und Stresslagen

- Menschen in Krisen wechseln in Krisen zu einem oft (frühkindlich) erlernten Denkschema, welches in vielen Fällen nicht die Krise löst! Das Problem wird größer!



# Faktoren nach Loovanz

Lösungsorientierung

Optimismus

Opferrolle verlassen

Verantwortung übernehmen

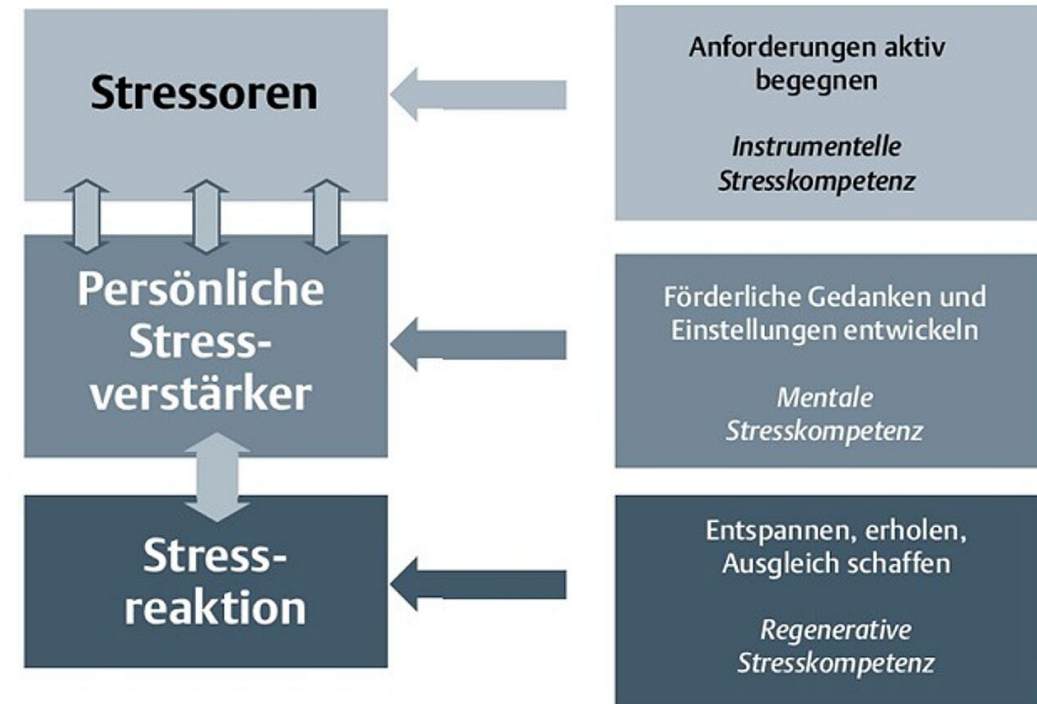
Akzeptanz

Netzwerk-Orientierung

Zukunftsplanung / Zielorientierung

# Stressoren

- Stressoren können sein:
  - physikalische (Umweltreize, Temperatur, Lärm)
  - psychische (Versagensängste, Zeitnot, Termindruck, Über- oder Unterforderung)
  - soziale (Störung aus dem Zusammenleben, Konflikte zu Rollen, der Familie, am Arbeitsplatz, Mobbing, Verlust)
  - Dabei kann nach Dauer, Intensität und Vorhersagbarkeit unterschieden werden.



# Schutzfaktoren

- Innere Schutzfaktoren
  - Eigenschaften und Verhaltensweisen, die in der Person selbst liegen (Freundlichkeit, Ängstlichkeit, Ausgeglichenheit)
  - Haltungen, Einstellungen
  - Glaubenssätze
  - Überzeugungen
  - Verhaltensstrategien
  - Positive Erfahrungen, v.a. der Selbstwirksamkeit



# Schutzfaktoren

- Äußere Schutzfaktoren
  - Faktoren im Umfeld der Person, die unterstützend wirken (Familie, Schule, Gemeinde, ...)
  - Positive Rollenmodelle
  - Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
  - Freundschaften
  - Bildung/Ausbildung
  - Resilienz fördernde Umgebung, Lebens- und Arbeitskultur

# Förderliche Rahmenbedingungen

- Menschen werden resilienter, wenn sie ...
  - mitbestimmen dürfen
  - mehr Respekt und Akzeptanz auch für ihre Defizite aufbringen
  - ihre Situation als mehr verstehbar, handhabbar und sinnhafter erleben
  - in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert werden
  - genügend Handlungsspielräume haben

# Wege zum Resilienz-Aufbau

- Pflegen Sie soziale Beziehungen
  - Gute Beziehungen zur Familie, zu Freunden, aber auch zu Kollegen und anderen Menschen sind enorm wichtig. Sie sind wie ein Netz, das den Trudelnden im Sturz auffängt. Welche Riten haben Sie im Umgang miteinander, wie gehen Sie kommunikativ miteinander um?
- Betrachten Sie Stress als überwindbares Problem
  - Krisen und Stress lassen sich nicht verhindern. Aber wir können daran arbeiten, wie wir Krisen interpretieren, ihnen begegnen und darauf reagieren. Gedanken beeinflussen ganz direkt unsere Gefühlswelt, in beide Richtungen. Hilfreich ist es, sich auszumalen, dass es Ihnen bald wieder besser gehen wird. Vielleicht können Sie auch schon planen, was Sie beim nächsten Mal anders machen würden.
  - Nicht uferlos lamentieren, schimpfen, jammern!
- Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist
  - Das Leben ist immer im Fluss. Man kann trotzig gegen die Strömung schwimmen und dabei außer Atem kommen. Oder sich gelassen treiben lassen. Veränderungen gehören zum Leben dazu und besonders gegen die Dinge, die sich nicht ändern lassen, sollte man den Widerstand aufgeben.
  - Umso mehr Konzentration sollen wir auf alles legen, was sich beeinflussen lässt.

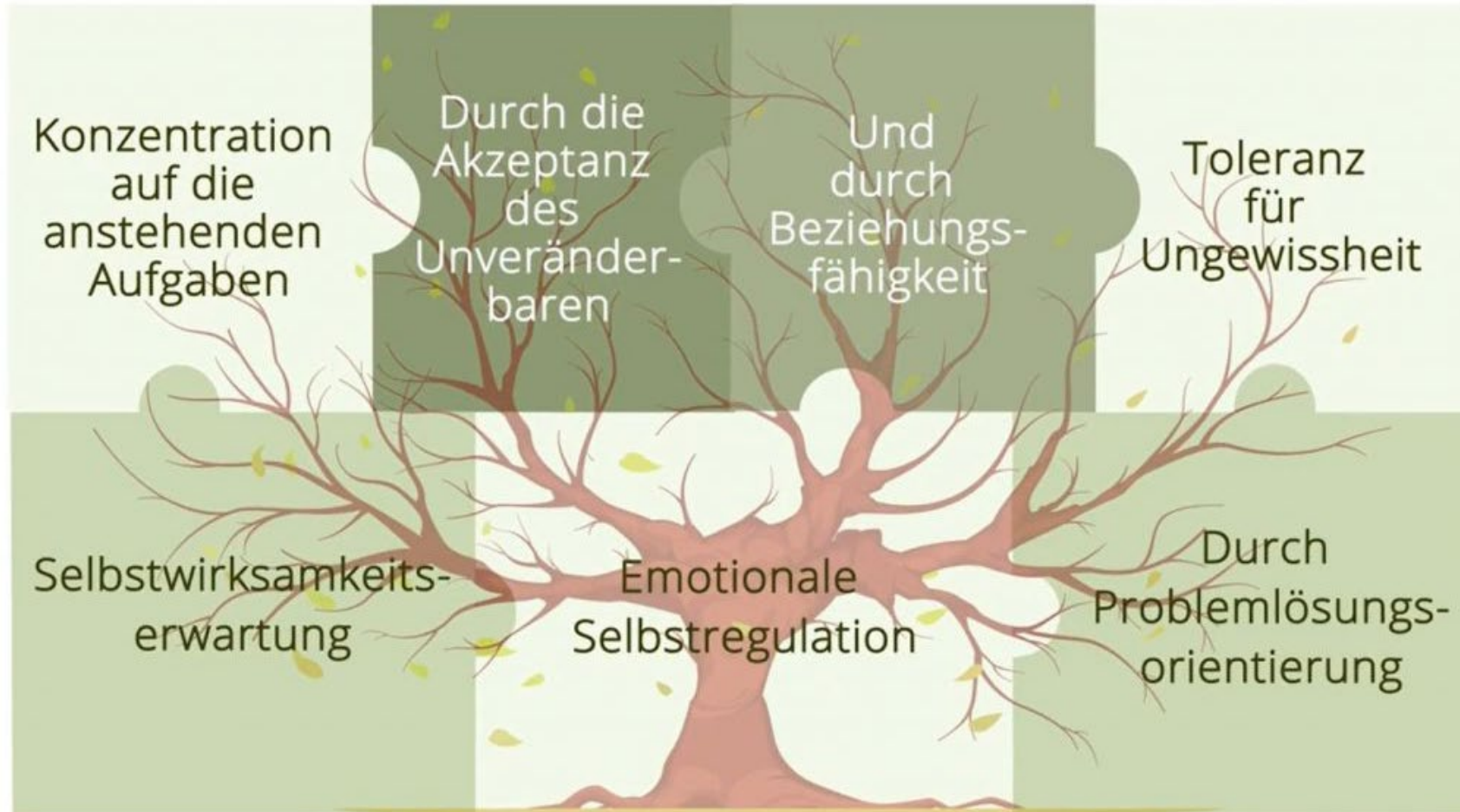
# Wege zum Resilienz-Aufbau

- Streben Sie danach, Ihre (realistischen) Ziele zu erreichen
  - Fokussieren Sie ein realistisches Ziel, das in kleinen Schritten tatsächlich erreichbar ist und wofür Sie regelmäßig etwas ganz Konkretes tun können.
- Entschließen Sie sich zum Handeln
  - Gemeint ist, die Initiative zu ergreifen und sich gegen widrige Situationen zur Wehr zu setzen. Prüfen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um das Problem zu bewältigen.
- Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „(zu) sich selbst zu finden“
  - Suchen Sie nach Wegen oder Betätigungen, die Ihnen helfen, etwas über sich selbst zu lernen. Vielleicht gehört dazu die Feststellung, dass Sie an einer Krise gewachsen sind. Viele Menschen können nach einer Krise intensivere Beziehungen und ein größeres Gefühl von Stärke für sich verbuchen.
  - Wie heißt es manchmal: Wo eine Tür zu geht, geht eine neue auf.

# Wege zum Resilienz-Aufbau

- Fördern Sie ein positives Selbstbild
  - Was einen in Krisen oftmals taumeln lässt, ist das fehlende Vertrauen in die eigenen Problemlösungs-Fähigkeiten. Vertrauen Sie darauf, dass Sie in der Lage sind, Probleme zu bewältigen und Ihrem Instinkt zu folgen.
- Betrachten Sie Situationen nüchtern
  - Bewerten Sie zunächst Situationen nach dem objektiv Geschehenen und weniger, warum das gerade Ihnen und nicht jemandem anderen widerfahren ist. Auch in schwierigen Situationen kann es helfen, die Langzeitperspektive zu bewahren und das Problem in einen breiteren Kontext einzuordnen.
- Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei
  - Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu erlangen, denn sie befähigt zu einer positiven Erwartungshaltung. Stellen Sie sich vor, was Sie möchten, und weniger das, wovor Sie Angst haben.
- Sorgen Sie für sich selbst!
  - Seien Sie wachsam für Ihre Bedürfnisse und Gefühle und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und die Sie entspannen. Für sich zu sorgen hilft Körper und Geist, auch mit schwierigen Situationen klarzukommen.

# Wege zum Resilienz-Aufbau



# Kommunikation

- Machen Sie sich bewusst, dass Beziehungen immer Kommunikationsarbeit sind. Bricht die Kommunikation ab, läuft auch die Beziehung aus. Umgekehrt gilt: Pflegen Sie den Austausch, stärken Sie die Beziehung.
- Das Beschreiben einer Sachlage ist sprachlich schon ein Teil der Problemlösung. Negative Färbungen eines Problems machen eine Lösung unwahrscheinlicher.
- Formulieren Sie lösungsorientiert, nicht problembezogen!
- Lernen Sie höflich zu sagen, was Sie wollen – und was nicht!
- Sie müssen nicht alles schaffen, retten und erhalten. Formulieren Sie für sich selbst klar und eindeutig, was Sie wollen. Teilen Sie sich anderen deutlich und mit fester Absicht mit. Ihre Kommunikation ist ein Spiegel ihrer Überzeugungen. Das geht anderen auch so.
- Machen Sie sich in der Kommunikation bewusst, dass ihr Gegenüber auch ein Mindset, Probleme und Herausforderungen hat. Überlegen Sie, was ihr Tun und Sprechen dort auslöst.

# Kommunikation

- Motivieren Sie.
- Wenn Sie das nicht können, suchen Sie Motivation.
- Wenn Sie die nicht finden, übernehmen Sie es selbst!
- Aber: Demotivieren Sie nicht!
- Das demotiviert andere – und Sie auch wieder!



Die Bedürfnispyramide von Maslow adaptiert auf die Motivation der Mitarbeiter



# Humor hilft ...

- im Alltag zu bestehen
- Konflikte charmant zu lösen
- sich auch auf Augenhöhe zu begegnen
- auch mal etwas ironisch Distanz zum Geschehen einzunehmen
  
- Aber: Vorsicht bei Witzen, nicht auf Kosten anderer lachen



# Vielen Dank



Fliegen ist überbewertet. Man kommt gut durch, wenn man vernünftig laufen kann!