

## RESILIENZ – (ÜBER-) LEBENSKOMPETENZ FÜR DAS 21. JAHRHUNDERT?

### RESILIENZ in 5 Punkten

- Innere Haltung gegenüber Krisen und Herausforderungen im Leben
- Resilienz bedeutet innere Widerstandsfähigkeit und lässt sich bildlich mit einem Tennisball vergleichen: Druck gibt er nach und kehrt danach in seine Form zurück
- Krisen werden als normal angesehen und gehören zum normalen Lebensverlauf
- Resiliente Menschen reagieren auf Krisen konstruktiv: Sie nutzen sie als Selbsterfahrung und Entwicklungsmöglichkeit
- Resilienz ist kein Alibi für das Aushalten von unbegrenzten Belastungen!

### Tipps für Resilienzförderung

**PERSÖNLICHE RESILIENZ ALS INNERE HALTUNG, daher liegt großes Potenzial in Ihrer Bewertung von Situationen und der lösungsorientierten Bewältigung!**

- **Geben Sie Ihrer Situation einen Sinn!** Was kann ich daraus lernen? Wofür kann ich diese Erfahrung nutzen? Wofür lohnt es sich? Damit bleibt immer etwas Futter für Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Motivation.
- **„Es ist okay – Ich bin okay!“ Nehmen Sie an, was unveränderlich ist!** Und fokussieren sich auf die Dinge, die beeinflusst und verändert werden können (z.B. Ihre Selbstwahrnehmung und Sicht auf bestimmte Situationen).
- **Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelt so schön!** Holen Sie sich Kollegen, Familie, Freunde & Experten mit ins Boot – als emotionale Unterstützer und offenes Ohr, als Impulsgeber für neue Sichtweisen, als fachliche Berater, als Kinderbetreuer, und und und...
- **„Es wird schon wieder gut – ich schaffe das und kriege das hin!“** Optimismus und der Glaube an ein positives Ergebnis helfen dabei, sich nicht unterkriegen zu lassen. An sich selbst zu glauben und davon überzeugt zu sein, etwas schaffen oder überstehen zu können (Selbstwirksamkeit) ist ein bärenstarker Motor für die Motivation und das Durchhaltevermögen.

**ZWISCHENMENSCHLICHE RESILIENZ kann mit Hilfe der inneren Haltung in Kommunikation und Beziehungen gefördert werden**



Sprache	Mimik	Gestik & Körperhaltung
<p>„Es ist okay – mal keine Höchstleistung zu bringen / nicht auf alles eine Antwort und für alles eine Lösung zu haben /...“</p> <p>„Was ist der <b>gute Grund</b> dafür?“</p> <p>„Wie kann es <b>besser</b> werden?“</p>	<p><b>Offenheit und Wohlwollen</b> durch z.B. leichtes Lächeln, Zunicken</p>	<p><b>Offenheit und Wohlwollen</b> durch z.B. geöffnete Arme, offene Handflächen, zugeneigt sein</p> <p>ABER auch <b>Abgrenzung</b> durch z.B. räumliche Distanz, Zurücklehnen, Arme und Hände zum Schutz</p>