



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Abschlussarbeit im Rahmen
der systemischen Coaching-Ausbildung

**Resilienz und Coaching –
Wie Coaching dazu beitragen kann
die persönliche Resilienzfähigkeit zu stärken**

Verfasserin:
Jennifer Adam

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Was ist Resilienz? – eine Begriffsklärung	2
3 Resilienzforschung	3
4 Konzept der Resilienz	4
4.1 <i>Ist Resilienz angeboren oder kann sie erlernt werden?</i>	5
4.2 <i>Welche Eigenschaften besitzen resiliente Menschen?</i>	6
4.3 <i>Stress und Resilienz – Welche Auswirkungen haben diese aufeinander?</i>	7
5 Coaching und Resilienz	8
6 Fazit	8
Literaturverzeichnis	10

1 Einleitung

Gerade in der momentanen Corona-Pandemie und deren immer noch anhaltenden Auswirkungen spielt das Thema Resilienz und die Förderung dieser eine zunehmende Bedeutung. Bereits in der Stressstudie der Technikerkrankenkasse (2016) wurde darüber berichtet, dass seit 15 Jahren ein Anstieg von stressbedingten Krankschreibungen zu verzeichnen ist. 2,5 Tage von 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr wurden bereits in der Studie psychischen Beschwerden zugeschrieben. (vgl. Die Techniker 2016: 2) Aktuellere Daten des statistischen Bundesamtes zeigen noch gravierende Zahlen auf. Krankheitstage durch Burnout-Syndrom sind im Zeitraum von 2004 bis 2017 von 4,6 auf 67 Arbeitsunfähigkeitstage je 1.000 BKK-Mitglieder gestiegen. (vgl. Statista 2020) Global erkranken 29 Prozent der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung. Insbesondere stressassoziierte Erkrankungen weisen eine große Häufigkeit auf. Psychische Erkrankungen und die damit verbundenen Kosten stellen somit eine der bedeutendsten Herausforderungen für unsere Gesundheitssysteme dar. Durch die immer stärker vernetzte Welt, gesellschaftliche Unsicherheiten und eine ständige Erreichbarkeit durch die Digitalisierung nehmen die Erholungsphasen immer weiter ab und Stressfaktoren zu. Dementsprechend werden Folgeerkrankungen bedingt durch Stress weiter zunehmen. (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 745)

Gerade aufgrund dessen erhalten Präventionsmaßnahmen und die Gesundheitsförderung global eine immer größer werdende Aufmerksamkeit. 2001 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) dies bereits zu einer ihrer zukünftigen Priorität. In Deutschland wurde 2015 mit dem Präventionsgesetz (PrävG) bereits ein zukunftsweisender Grundstein zu dem Thema gelegt. Die Erforschung von Resilienz stellt eine Grundlage für das Voranbringen der Gesundheitsförderung und Prävention dar. (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 745)

Gerade Coaching kann dazu beitragen sich auf eigene Ressourcen zurückzubedenken und einen Baustein in der Resilienzförderung darstellen. Dementsprechend ist es wichtig, dass (angehende) Coaches sich einmal mit dem Konzept der Resilienz auseinandergesetzt haben und ein grundlegendes Verständnis dessen haben. Dieses Paper soll dazu beitragen einen solchen Überblick zu verschaffen.

2 Was ist Resilienz? – eine Begriffsklärung

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus dem Lateinischen. Das lateinische Wort „resilire“ lässt sich mit „Zurückspringen“ oder „abprallen“ übersetzen. Im Deutschen wird mit

Resilienz gerne die Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität beschrieben.¹ Auch im Englischen ist das Wort „resilient“ auffindbar. Das Adjektiv beschreibt, dass ein Material die Eigenschaft besitzt sich nach einer Verformung wieder in seine Ausgangsform zurückzubringen. Dies kann man sich gut wie einen flexiblen kleinen Gummiball vorstellen, der durch Kraftauswirkung der Hand verformt werden kann, aber nach ablassen des Drucks wieder in seine Ursprungsform zurückspringt. Der Ausdruck Resilienz beschreibt deshalb sehr gut die „Toleranz eines Systems gegenüber von innen und außen kommenden Störungen“ (Hesse/Schrader o.J.: 2). Ein resilientes System kann dementsprechend gut Störungen ausgleichen oder erdulden. Es kann verformende Einwirkungen bestehen ohne dabei seine ursprüngliche Form zu verlieren. (vgl. Hesse /Schrader o.J.: 2, Ullmann 2020: 6)

Im psychologischen Kontext² bedeutet Resilienz das Können des Menschen Ausnahmesituationen im Leben mit Hilfe von persönlichen und sozial gelernten Kompetenzen zu überwinden und diese als Entwicklungsanlass zu nutzen, so die Forscher Welter-Enderlin und Hildebrand. Über diese Definition hinausgehend gibt es noch zahlreiche weitere. (vgl. Ullmann 2020: 5, Hesse/Schrader o.J.: 2)

Die Mehrzahl der Definitionen weisen drei gemeinsame Aspekte auf:

- 1) Wiederkehr zu einer vorherigen Balance oder eines Zustandes vor der Einwirkung, als auch die Zunahme der seelischen Belastbarkeit.
- 2) Resilienz ist über die Zeit veränderbar und kein starres Merkmal der Persönlichkeit. Prozesse des Lernens verändern diese.
- 3) Ein Krisenerleben oder andere Ausnahmesituationen fördern die Entstehung von Resilienz und hilft bei der Bewältigung dieser Zustände. (vgl. Ullmann 2020: 5)

Nachdem nun der Begriff grundlegend definiert wurde, soll im nächsten Abschnitt betrachtet werden, wie die Forschung das Konzept rund um den Resilienzbezug beschreibt.

3 Resilienzforschung

Resilienzforschung existiert bereits seit mehreren Jahrzehnten. In den 1950'er Jahren wurde hauptsächlich die Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen betrachtet. Seit mehreren Jahren bekommt der Begriff jedoch eine immer größere Bedeutung in Bezug

¹ In der deutschen Sprache wurde das Wort Resilienz erst spät populär. Erst nach 1996 wurde das Wort in den Duden aufgenommen. (vgl. Ullmann 2020: 6)

² Der Resilienzbezug ist in unterschiedlichen Forschungsgebieten auffindbar. Hierzu zählen: Ingenieurwissenschaften, Materialwissenschaften, Ökosysteme, Rechtswissenschaften, Soziologie. (vgl. Ullmann 2020: 6)

auf die Bildung von Erwachsenen und der Entwicklung von Organisationen. Die immer stärker werdende Zunahme von psychosozialen Erkrankungen zeigt immer mehr die Bedeutung mit der Beschäftigung des Resilienzthemas auf. Gerade deshalb sollten sich vermehrt Einzelpersonen und Organisationen mit diesem Thema beschäftigen.

Resilienz stellt einen „dynamischen Prozess“ (Lieb/Kunzler 2018: 745) dar. Seitdem Resilienz als ein solcher Prozess betrachtet wird, befindet sich auch die Forschung um diesen Begriff im Wandel. Moderne Definitionen des Begriffes werden mit Operationalisierungsvorschlägen und Ideen zur Erfassung der Theorie unterstützt. Faktoren, die eine zuverlässliche Vorhersage von Resilienz gegenüber Stressfaktoren ermöglichen werden ebenfalls erforscht. (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 746) Dieses ist wichtig, da die Erforschung der Resilienz ein immense Potential in Bezug auf die Prävention und Gesundheitsförderung darstellt. Eine der wichtigsten Herausforderungen der Forschung ist es die Mechanismen der Resilienz des Gehirns zu verstehen und diese durch geeignete Interventionen formend zu beeinflussen. (vgl. Lieb/Kunzler 2018: 746).

Im Nachfolgenden soll die Konzeptualisierung rund um den Resilienzbegriff genauer betrachtet werden.

4 Konzept der Resilienz

Die Konzeptualisierung von Resilienz im psychologischen Kontext wurde von der Entwicklungspsychologin Prof. Emmy Werner (1955-1999) entwickelt. Zusammen mit einem Team aus Kinderärzten, Psychologen, Mitarbeitern des Gesundheitswesens und der sozialen Arbeit untersuchte sie die Auswirkungen von unterschiedlichen biologischen und psychosozialen Faktoren auf die Entwicklung von 698 Kindern. Diese Kinder waren 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren. Armut und Alkoholismus prägten die Lebensbedingungen der Hawaiianer in den 1950'er Jahren bereits in der zweiten Generation. Die Studie der Forscher erfolgte als Langzeitstudie von der pränatalen Entwicklung bis hin zum 40. Lebensjahr. (vgl. Ullmann 2020: 7)

201 der Studienteilnehmer wuchsen unter besonders prekären Bedingungen auf. Ihre Eltern prägten psychische oder Alkoholsucht bedingte Krankheiten oder sie hatten Familienstreitigkeiten. 72 dieser Kinder gelang es trotz dieser Rahmenbedingungen erfolgreich in der Schule zu sein, eine Familie zu gründen und im sozialen Gemeinschaftsleben eingebunden zu sein. Sie waren weder arbeitslos, noch brauchten sie staatliche Unterstützung und blickten positiv in die Zukunft. Bei der Studie kam heraus,

dass diese Kinder über resiliente Eigenschaften verfügten, die die Auswirkungen der prekären Bedingungen reduzierten.

Zu diesen Eigenschaften zählte Werner:

- Eine durchschnittliche Intelligenz und gute schulische Kompetenzen
- Eine Persönlichkeit, die positiv auf das Umfeld wirkte
- Eine emotionale Bindung an Personen, die die Kinder zu Vertrauen, Selbstständigkeit und Initiative ermutigten
- Ein Verständnis dafür, dass Erfolge selbstverantwortlich herbeigeführt wurden und die Kinder somit nicht passiv auf Ausnahmesituationen reagierten
- Unterstützende Funktionen von außen durch Schulen oder Einrichtungen der Bildung (vgl. Ullmann 2020: 7)

Die Forschung hat jedoch noch weitere resiliente Eigenschaften durch unterschiedliche Forscher und Theorieströme definiert, die in folgender Tabelle verglichen werden:

Reivich/Shatté (2003)	Gruhl (2010)	Mourlane (2012)	Berendt (2013)
Akzeptanz dessen was ist	Akzeptanz		Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören.
Optimismus	Optimismus	Optimismus	-Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst. -Erwarten Sie das Beste.
Lösungsorientierung	Lösungsorientierung	Kausalanalyse	Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme.
Opferrolle verlassen		(Selbstwirksamkeitsüberzeugung)	Handeln Sie entschlossen.
Verantwortung übernehmen	Verantwortung übernehmen	(Selbstwirksamkeitsüberzeugung)	-Finden Sie zu sich selbst (lernen Sie über sich selbst). -Sorgen Sie für sich selbst (machen Sie Dinge, an denen Sie Spaß haben).
Soziale Netzwerke aufbauen	Beziehung gestalten	Empathie	Bauen Sie soziale Kontakte auf.
Zukunft planen	Zukunft gestalten	Zielorientierung	-Versuchen Sie Ziele zu erreichen. -Behalten Sie die Zukunft im Auge.
	sich selbst regulieren	-Emotionsregulation -Impulskontrolle	

Tab1: Vergleich der Resilienz-Faktoren in der Literatur (vgl. Ullmann 2020: 9)

Aus all diesen Faktoren ergibt sich nun die Frage, ob Resilienz angeboren ist oder auch erlernt werden kann.

4.1 Ist Resilienz angeboren oder kann sie erlernt werden?

Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten. Einerseits gibt es genetische Veranlagungen, die den Pegel von Stresshormonen nach einer Einwirkung bei einer resilienten Person rasch wieder sinken lassen. Diese Personen können sich schneller erholen und sind dadurch resilienter gegenüber solcher Situationen. Dies liegt u.a. daran, dass resilientere Gehirne verstärkt neurotrophe Botenstoffe produzieren, welche die synaptischen Verbindungen zwischen den Nervenzellen verfestigen und dadurch neue Gehirnvernetzungen, die das Lernen bedingen, entstehen. Durch diese neuen Vernetzungen wird u.a. eine schnellere Belastungserholung hervorgerufen. Chronischer Stress zeichnet sich u.a. an einem Mangel der neurotrophen Botenstoffe aus. (vgl. Ullmann 2020:10)

Andererseits werden durch soziale Kompetenzen und zwischenmenschliche Beziehungen resiliente Muster geprägt. Insbesondere die Beziehungen zu Mitmenschen können Hilfe und Halt bei Ausnahmesituationen bieten.

Aber auch weitere Pfeiler zeichnen die Resilienz aus. Hierzu zählen Konzepte wie: Akzeptanz, Optimismus, problemorientierte Lösungsstrategien, Regulation von negativen Gedanken, körperliche Fitness und das persönliche Wohlbefinden. Diese können zum größten Teil erlernt werden (vgl. Ullmann 2020: 10)

Abschließend lässt sich also sagen, dass der Grad der persönlichen Resilienz nur zu einem gewissen Anteil angeboren ist. Jeder kann die persönliche Resilienz aktiv beeinflussen, entwickeln und verbessern. Dies jedoch kann einen langen Lern- und Entwicklungsprozess mit sich bringen, der proaktiv und präventiv durch gezielte Übungen und Trainings gefördert werden kann. (vgl. Ullmann 2020: 11) Nichtsdestotrotz können auch resiliente Menschen auf Risikofaktoren reagieren und z.B. an Burnout erkranken, was die Grenzen der Wirksamkeit des Konzeptes aufzeigen. (vgl. Ullmann 2020: 12) Gerade deshalb sollte nicht erwartet werden, dass Resilienz als eine Art Wunderwaffe gegen Stress agiert. Das Konzept der Resilienz hingegen zeigt vielmehr einen Weg auf, der persönliche Kompetenzen und Ressourcen erkennen lässt, diese stärkt und besser einsetzen lässt. (vgl. Ullmann 2020: 11)

4.2 Welche Eigenschaften besitzen resiliente Menschen?

Resiliente Menschen haben häufiger eine positivere Selbstwahrnehmung, gehen aktiv Probleme und Herausforderungen an, zeigen vermehrt ein Verhalten auf, das auf Bestärken, Wertschätzung und Anerkennung aufgebaut ist, und verfügen über ein soziales

Netzwerk. Empathische Fähigkeiten und Tendenzen anderen zu helfen sind bei resilienteren Menschen auch eher auffindbar. Menschen, die resilienter sind, zeichnet zudem aus, dass sie vermehrt einen Sinn hinter dem sehen was sie erleben. Sie glauben an ihre eigenen Ressourcen und daran Krisen oder Herausforderungen mit diesen bewältigen zu können. Dementsprechend sind resilientere Menschen in einem größeren Maß stressresistenter, welches auch durch eine geringere Anzahl von Entzündungsmarkern im Blut nachgewiesen werden kann. (vgl. Ullmann 2020: 11)

4.3 Stress und Resilienz – Welche Auswirkungen haben diese aufeinander?

Heutzutage ist vieles komplexer und dynamischer geworden. Damit einhergehend haben sich auch die Anforderungen an jeden Einzelnen verändert, sei es bei Alltagssituationen, im Berufsleben, der Beziehung zu anderen und einem selbst, körperlich, psychisch, aber auch sozial. Inwiefern diese Anforderungen als stressig wahrgenommen werden, hängt sehr stark davon ab, wie jeder einzelne diese Anforderungen aufnimmt, verarbeitet und mit diesen umgeht. Dies bedeutet jedoch auch, dass jeder Einzelne eine Einflussmöglichkeit auf das persönliche Stresserleben besitzt. Das Konzept der Resilienz und die Förderung dieser können zum Verständnis des eigenen Stresserlebens und zum Umgang mit diesem beitragen. (vgl. Ullmann 2020: 16)

Das dauerhafter negativer Stress langfristig krank macht ist in der Medizin schon seit längerem bekannt. Überlastungen durch negativen Stress können zu psychischen und körperlichen Symptomen führen. Je höher die Belastung ausfällt, desto mehr Anzeichen auf psychischer oder auch körperlicher Ebene werden auftreten. (vgl. Ullmann 2020: 16)

In der nachfolgenden Tabelle werden einige Anzeichen aufgelistet:

psychische Anzeichen	körperliche Anzeichen
- Reizbarkeit	- Verdauungs-/ Magenbeschwerden
- innere Unruhe, Nervosität	- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen	- Herzklopfen, Herzstiche
- Gefühl der Überforderung	- Enge-Gefühl in der Brust
- Unzufriedenheit	- erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Vergesslichkeit	- Verspannungen (z. B. Nacken, Schulter, Rücken)
- zunehmende Fehlerhäufigkeit	- hoher Blutdruck
- Konzentrationsmangel	- Hautprobleme

- Frustessen	
--------------	--

Tab 2: Anzeichen von Stress (vgl. Ullmann 2020: 17)

Inwiefern die oben genannten Anforderungen als stressig wahrgenommen werden, und daraus körperliche oder psychische Symptome entstehen, hängt sehr stark davon ab, wie jeder einzelne diese Anforderungen aufnimmt, verarbeitet und mit diesen umgeht. Dies bedeutet jedoch auch, dass jeder Einzelne eine Einflussmöglichkeit auf das persönliche Stresserleben besitzt. Das Konzept der Resilienz und die Förderung dieser können zum Verständnis des eigenen Stresserlebens und zum Umgang mit diesem beitragen. (vgl. Ullmann 2020:17, Die Techniker 2016: 16)

5 Coaching und Resilienz

Im Gegensatz zu einer Psychotherapie ist beim Coaching das Ziel die Selbstwirksamkeit des Klienten bei beruflichen und persönlichen Themen zu unterstützen oder wieder herzustellen. Es sollen keine Krankheiten im Coaching geheilt werden.³ Dies gehört in den Zuständigkeitsbereich von entsprechenden Fachkräften. Coaching ist vielmehr ein abgestimmter Begleitungsprozess, bei dem der Coach als systemunabhängiges Beratungsglied agiert. Es stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar, die eine Rückbesinnung auf die eigenen Ressourcen mit sich bringt.

Wie in 4.1 thematisiert wurde ist die persönliche Resilienzfähigkeit erlernbar und ausbaufähig. Dementsprechend kann ein Coaching zur Entwicklung der eigenen Resilienzfähigkeit sehr hilfreich sein. Beim Coaching wird davon ausgegangen, dass der Klient in sich alle Ressourcen hat um Stress- oder Krisensituationen zu meistern. Dementsprechend kann ein Coaching zur Entwicklung der eigenen Resilienzfähigkeit sehr hilfreich sein und präventiv eingesetzt werden. Mittlerweile gibt es auch sehr viele Coaches, die sich auf diesen Bereich, z.B. zur Vorbeugung von Burnouts, spezialisiert haben. (vgl. InKonstellation o.J.: 17ff.) Gerade in Bezug auf das Zusammenspiel zwischen Stress und Resilienz können Coachings ein gutes Tool sein, um Stressfaktoren aufzuweisen und Strategien zu entwickeln diese zu minimieren.

³ Dies gehört in den Zuständigkeitsbereich von entsprechenden Fachkräften. (vgl. InKonstellation o.J.: 17ff.)

6 Fazit

In dieser Arbeit wurde der Begriff der Resilienz und die Forschung zu diesem Konzept nähergehend betrachtet. Resilienz ist ein Konzept, mit dem man sich als angehender Coach einmal auseinander gesetzt haben sollte, da Coaches einen aktiven Beitrag zur Resilienzförderung beitragen können. Resilienz besteht aus einem großen Portfolio aus unterschiedlichen Kompetenzen, Fähigkeiten, der persönlichen Haltung, Verhaltens- und Denkmuster. Gerade in einem Coachingsprozess können diese Elemente herausgestellt werden und Strategien zur Stärkung oder Schwächung dieser Elemente herausarbeiten. Dieses kann einen großen Teil an der persönlichen Resilienzförderung einnehmen. Die Bandbreite an Tools, die im Coaching eingesetzt werden können aber nicht nur zur Herausarbeitung, sondern auch zum Trainieren der Resilienzfähigkeit des Klienten genutzt werden. Coachings können somit einen gewissen Anteil zur Gesundheitsförderung und langfristigen Reduzierung von Kosten im Gesundheitsbereich beitragen. Dieses kann auch den seit einigen Jahren zu beobachtenden Wachstumstrend der Coachingindustrie erklären. Gerade durch externe Unsicherheiten ist der Bedarf an Coachings im Resilienz aber auch anderen Bereichen deutlich angestiegen. Coaches sollten sich deshalb ihrer Verantwortung bewusst sein und das erlernte Wissen bestmöglich einsetzen, um ihren Anteil zu einer funktionierenden Gesellschaft beitragen zu können.

Literaturverzeichnis

Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader (o.J.): Resilienz. Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken. Seminarunterlagen.

Die Techniker (2016): Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016.
<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2016-wie-gestresst-ist-deutschland-2041952> (letzter Aufruf: 03.02.2021)

InKonstellation (o.J.): Skript zur Ausbildung zum Systemischen Coach.

Lieb, K., Kunzler, M. (2018): Resilienz. In: Der Nervenarzt. 89. Springer Medizin Verlag.
S: 745-746. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00115-018-0543-z> (letzter Aufruf: 03.02.2021)

Ullmann, M. (2020): Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle. 2. Aufl. Bookboon.

Statista (2020): Anzahl der Krankheitstage durch das Burnout-Syndrom seit 2004.
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/189542/umfrage/anzahl-der-krankheitstage-durch-das-burnout-syndrom-seit-2004/> (letzter Aufruf: 03.02.2021)