

Abschlussarbeit

**„Der Umgang mit herausfordernden Lebenssituationen
– wie ich meine Resilienz im Alltag stärken kann“**

von

Birgit Martina Stahn

Ausbildung zur Systemischen Coach bei

InKonstellation Köln, 20. Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretische Grundlagen der Resilienz	4
3. Praktische Umsetzung	6
4. Fazit	11
Quellenverzeichnis	13

1. Einleitung

Resilienz ist ein Thema, das in der heutigen Zeit immer präsenter in den Medien wird und in meiner Wahrnehmung mittlerweile auch ein Stück weit zu einem Modewort geworden ist. Nichtsdestotrotz oder auch gerade deswegen hat es mein Interesse geweckt. Irgendetwas muss ja an diesem Thema dran sein, warum es auf allen möglichen Kanälen auftaucht, denke ich mir. In der Folge habe ich begonnen, das Thema Resilienz immer wieder einmal zu googlen, mir verschiedene Artikel durchzulesen oder auch den ein oder anderen Resilienztest durchzuführen, weil ich dann doch herausfinden wollte, wie resilient ich denn nun bin.

Gleichzeitig stellen die meisten von uns fest, dass das Leben im Laufe der Zeit die ein oder andere Herausforderung für uns bereithält. Wir erleben die unterschiedlichsten kleinen oder auch großen Schicksalsschläge und so natürlich auch ich selbst. In den letzten Jahren haben mich immer wieder schwierige Themen im Job bewegt, negative Erlebnisse mit anderen Menschen oder auch schwere Krankheiten von nahen Angehörigen, Verlust sowie Trennung vom Partner und Vieles mehr. All das sind Themen, die zum Leben dazugehören. Diese können uns brechen oder langfristig sogar stärken - entscheidend ist, wie wir mit diesen Erlebnissen und Erfahrungen umgehen. Und genau dies ist auch die Motivation für meine Abschlussarbeit.

Ich möchte gerne herausfinden, wie mir das Thema Resilienz helfen kann, die herausfordernden Seiten des Lebens anzunehmen und meinen eigenen Weg zu entwickeln, wie ich mit diesen möglichst gut und gesund umgehen kann.

Bevor ich tiefer in das Thema einsteige, ist es aber erst einmal wichtig zu verstehen, was Resilienz überhaupt bedeutet.

2. Theoretische Grundlagen der Resilienz

„Resilienz [engl. resilience; lat. resiliere abprallen, sich zus.ziehen], [GES, KLI, PER], bez. die Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse (Life-Event, kritisches) erfolgreich zu entwickeln. Resilienz wird z. T. als Gegenteil zu Vulnerabilität verstanden. Allerdings kann man nicht resilient sein, wenn keine stressreiche bzw. traumatische Erfahrung vorliegt: Resilienz manifestiert sich als eine Wiederherstellung normaler Befindlichkeit nach einem Schicksalsschlag (bouncing back from adversity).“ (<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>, 15.10.2024).

Oder in kürzerer Zusammenfassung: „Resilienz ist die **Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten** oder danach schnell wiederherzustellen.“ ([Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke - \[GEO\]](#), 15.10.2024).

Resilienz ist keine Eigenschaft, die angeboren ist. Resilienz ist mehr als ein Prozess zu verstehen, der mit verschiedenen Verhaltensweisen, Persönlichkeitsmerkmalen und Ressourcen zusammenhängt. Das heißt folglich, dass Resilienz erlernt werden kann.

([Resilienz - was ist das eigentlich? \(oberbergkliniken.de\)](#), 15.10.2024)

Häufig spricht man in Deutschland von den „sieben Säulen der Resilienz“ nach Ursula Nuber. Diese tragen maßgeblich zur Bewältigung von Lebenskrisen bei und helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und zu stabilisieren. Manche Menschen können aufgrund dieser sieben Säulen sogar gestärkt aus Krisensituation hervorgehen.

Diese sieben Säulen bestehen aus den folgenden Faktoren (Resilienz / 2.2 Die 7 Säulen der Resilienz | Haufe Personal Office Platin | Personal | Haufe, 15.10.2024):

1. **Optimismus** – Glaube, dass Krise zeitlich begrenzt und überwindbar ist
2. **Akzeptanz** – Krise akzeptieren und der Tatsache in das Auge blicken
3. **Lösungsorientierung** – Lösung für Krise finden statt auf Probleme zu fokussieren
4. **Selbstfürsorge / Opferrolle verlassen** – sich auf die eigenen Bedürfnisse besinnen
5. **Verantwortung übernehmen** – Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
6. **Netzwerkorientierung** – ein stabiles Netzwerk aufbauen und pflegen
7. **Zukunftsplanung** – sich langfristige Ziele setzen und kontinuierlich daran arbeiten

3. Praktische Umsetzung

Nachdem wir einen Überblick zu den theoretischen Grundlagen der Resilienz erhalten haben, stellt sich mir nun die Frage, wie ich herausfinden kann, wie die einzelnen Säulen per heute bei mir ausgeprägt sind und was ich in meinem Alltag konkret tun kann, um diese weiter zu stärken. Daher entscheide ich mich, erst einmal auf die Suche nach seriösen Resilienztests zu gehen.

Ein Test, der mir gut gefallen hat, ist der von dem Institut für Stressmedizin (ISM) Rhein Ruhr. Dieser ist unter dem folgenden Link zu finden: [Resilienz-Test: Wie resilient bist du? — Magazin der KNAPPSCHAFT](#). Dieser Test besteht aus 48 Aussagen, wo der Proband auf einer vorgegebenen Skala einschätzen muss, wo er sich aktuell sieht. Diese einzuwertenden Aussagen beziehen sich auf Themen zur Gefühlssteuerung, Zukunftsorientierung, Problemlösungskompetenz, Akzeptanz, Selbstbestimmung und Netzwerkorientierung.

Nach Abschluss des Tests bekommt man eine Einschätzung zur Orientierung, wo man in den o.g. Themenbereichen steht.

Meine Testergebnisse möchte ich in dieser Arbeit nicht veröffentlichen. Ich bin aber an der ein oder anderen Stelle positiv überrascht, wie ausgeglichen mein Ergebnis ist und an anderen Stellen bestätigt sich meine Einschätzung, dass ich natürlich auch weiterhin Lernfelder habe, die ich langfristig stärken möchte.

Ich möchte mir gerne auf den folgenden Seiten anschauen, welche praktischen Maßnahmen es gibt, wie wir unsere sieben Säulen der Resilienz im Alltag stärken können. (<https://www.ruv.de/gesundheit/resilienz-staerken>, 15.10.2024; Bewusster Leben, Wie resilient bin ich?, Ausgabe 05/2024, S. 60 ff.)

Alle Maßnahmen gleichzeitig umzusetzen, könnte etwas viel auf einmal sein. Daher empfehle ich, sich erst einmal auf das zu fokussieren, was einem am wichtigsten erscheint, z.B. die größten Lernfelder.

1. Optimismus

- Die Entwicklung einer positiven Grundhaltung ist wichtig. Optimisten haben keine rosarote Brille auf, sie schätzen das Leben durchaus realistisch ein. Sie glauben aber auch daran, dass das Leben immer auch etwas Gutes für sie bereithält.
- Hier können die Anwendung von Reframing im Alltag helfen (Was lerne ich aus einer bestimmten Situation? Was ist der gute oder hilfreiche Aspekt?) oder auch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. In dem Tagebuch notiert man jeden Abend drei Erlebnisse des Tages, die einen zum Lächeln gebracht haben und als positiv empfunden worden sind.

2. Akzeptanz

- Bei der Akzeptanz geht es darum, Geschehenes, Unvermeidbares oder Unveränderbares anzunehmen. Es sollte keine unnötige Energie darauf verwendet werden, Dinge ändern zu wollen, die nicht änderbar sind. Wichtig ist, seine Gedanken darauf zu fokussieren, was wir auch kontrollieren können.
- Hier können auf der einen Seite Meditations- und Achtsamkeitsübungen helfen, um im Hier und Jetzt zu sein und weniger über Vergangenes zu grübeln. Gleichzeitig kann es auch hilfreich sein, sich die ein oder andere Coachingfrage zu stellen, wie z.B. Was wäre anders, wenn ich den Sachverhalt / die Person / mich ohne Veränderung akzeptieren könnte?

3. Lösungsorientierung

- Das Ziel der Lösungsorientierung ist es, sich von der belastenden Situation zu lösen ohne ständiges Grübeln und Wälzen des Problems. Hier ist es wichtig, seinen Blick nach vorne zu richten und darauf, welche Lösungsoptionen für mein Problem bestehen.
- Hier kann es hilfreich sein, verschiedene Problemlösungsansätze, wie z.B. Brainstorming, Mind Mapping sowie das Aufteilen großer Probleme in kleinere, handhabbare Schritte vorzunehmen. Wer sich damit allein überfordert fühlt, kann auch Vertrauenspersonen oder einen Coach zur Unterstützung hinzuziehen.

4. Selbstfürsorge / Opferrolle verlassen

- Resiliente Menschen bemitleiden sich nicht dauerhaft selbst, da sie wissen, dass es an der Situation nichts ändert. Ein gewisses Maß an Selbstempathie ist ein wichtiger Teil der Selbstfürsorge. Darüber hinaus braucht es aber den aktiven Einsatz für die eigenen Bedürfnisse.
- Hier ist es hilfreich, sich bewusst mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen und abzuleiten, was ich im Alltag selbst für mich tun kann oder was ich auch von meinem Umfeld benötige, dass ich mich wohl fühle und zufrieden bin. Dies kann z.B. sein, sich regelmäßige Pausen zu gönnen, Spaziergänge in der Natur, Austausch mit Familie und Freunden oder ein konkretes Hobby zu betreiben und dies dann auch klar im Umfeld zu kommunizieren.

5. Verantwortung übernehmen

- Es ist wichtig, Verantwortung für sein eigenes Handeln und Leben zu übernehmen und nicht die Schuld für etwas Geschehenes bei anderen zu suchen. Wir sitzen selbst am Steuerrad unseres Lebens.
- Es ist hilfreich, seine Wünsche und Vorstellungen anderen gegenüber möglichst klar zu formulieren. Das Gegenüber kann nicht erraten, was in unserem Kopf vorgeht. Ideen und Pläne sollten offen ausgesprochen

6. Netzwerkorientierung

- Gerade in schwierigen Zeiten benötigen wir Menschen, mit denen wir uns austauschen können, die uns zuhören und denen wir vertrauen können. Bindungen zu anderen Menschen sind wichtig für die psychische Gesundheit und können sogar Krankheiten wie Burnout vorbeugen.
- Hier ist es hilfreich, aktiv Kontakt mit Freunden und Familie aufzunehmen und z.B. regelmäßige Treffen planen. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, offen für neue Bekanntschaften und Kontakte zu sein. Eine Möglichkeit hierzu ist das Engagement in Gruppen und Vereinen oder auch das Internet bietet Möglichkeiten, Menschen für gemeinsame Interessen und Aktivitäten zu finden.

7. Zukunftsplanung

- Es sollte nicht weiter über Vergangenes gegrübelt, sondern der Blick nach vorne gerichtet werden. Was erwarte ich von meiner Zukunft und was kann ich selbst für eine positive Zukunft tun? Wir haben die Chance, unser Leben selbst aktiv in die Richtung zu lenken, die wir uns wünschen und aus Vergangenem dafür lernen.
- Hier ist eine praktische Möglichkeit, seine Ziele zu visualisieren und sich auf seine Werte und Stärken zu fokussieren. Wir können uns einen Plan für unsere langfristigen, mittelfristigen und kurzfristigen Ziele erstellen. Auch Priorisierung unserer Ziele hilft, dass wir möglichst schnell ins Tun kommen. Dabei sollten wir auch regelmäßig auf unseren Fortschritt schauen und uns die Möglichkeit geben, Ziele zu adjustieren, falls erforderlich.

4. Fazit

Das Ziel meiner Abschlussarbeit war es, herauszufinden, wie mir Resilienz helfen kann, die herausfordernden Themen meines Lebens anzunehmen und einen für mich guten und hilfreichen Umgang mit diesen zu finden.

Meine Rechercheergebnisse zum Thema Resilienz haben mir bestätigt, dass es sehr wertvoll ist, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es ist aber völlig ausreichend ein Grundverständnis davon zu haben, was Resilienz in der Theorie bedeutet.

Viel wichtiger ist es für mich, gut umsetzbare Maßnahmen zu finden, wie ich meine persönliche Resilienz stärken kann – und das möglichst alltagstauglich.

Hier sind es aus meiner Sicht schon häufig die sogenannten kleinen Dinge im Leben, die einen Unterschied machen. Was mir immer wieder hilft, ist Situationen und Erlebtes zu „reframen“. Was ist das Gute oder Hilfreiche, was ich aus einer bestimmten Situation mitnehmen kann? Oder was kann ich aus dieser Situation für mein weiteres Leben lernen? Ich bin immer wieder erstaunt, dass sowas in nahezu allen Situationen möglich ist. Es kommt wie so häufig auf die Perspektive an.

Was ich ebenfalls immer intensiver praktiziere, ist die Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen. Denn nur, wenn ich mir selbst bewusst bin, was ich brauche und was mir guttut, kann ich entsprechend handeln und dafür einstehen. Und da wären wir auch schon bei dem letzten Punkt, den ich zum Abschluss noch einmal hervorheben möchte: soziale Kontakte. Ich merke immer wieder, dass es mir unheimlich guttut, Zeit mit mir nahestehenden Menschen zu verbringen und sich intensiv auszutauschen. Aber auch hier gilt: ich muss wissen, was ich brauche und will, damit es mein Gegenüber aktiv von mir erfahren kann. Es ist nicht immer einfach, seine Wünsche und Bedürfnisse anderen gegenüber offen und direkt zu kommunizieren, aber es lohnt sich. Langfristig fühlen wir

uns selbst wohler und unsere authentischen Verbindungen zu anderen Menschen werden gestärkt.

Quellenverzeichnis

Bewusster Leben, Wie resilient bin ich?, Ausgabe 05/2024, S. 60ff.

Dorsch Lexikon der Psychologie 2024: Resilienz

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>, 15.10.2024

Geo Wissen: Resilienz 2024: Das Geheimnis der inneren Stärke

<https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/19986-rtkl-widerstandskraft-resilienz-das-geheimnis-der-inneren-staerke#:~:text=Die%20einfache%3A%20Resilienz%20ist%20eine,bew%C3%A4ltigt%20sein%20Leben%20wie%20zuvor.>, 15.10.2024

Haufe 2024: Resilienz / 2.2 Die 7 Säulen der Resilienz

[Resilienz / 2.2 Die 7 Säulen der Resilienz | Haufe Personal Office Platin | Personal | Haufe](#),
15.10.2024

Magazin der Knappschaft 2021: Resilienz-Test: Wie resilient bist du?

<https://magazin.knappschaft.de/ism-resilienz-test/>, 15.10.2024

Oberberg 2024: Resilienz – was ist das eigentlich?

<https://www.oberbergkliniken.de/artikel/resilienz>, 15.10.2024

R+V 2024: Achtsamkeit: Die 7 Säulen der Resilienz: So meistern Sie Herausforderungen im Leben

<https://www.ruv.de/gesundheit/resilienz-staerken>, 15.10.2024