

GLÜCKLICH  
WERDEN

# STRESS LASS NACH

Druck aushalten, Stress wegstecken – wie schaffen das manche Menschen bloß? Weil sie eine zentrale Kraft im Leben besitzen: Resilienz. Wir zeigen, wie man sie sich zulegen kann.



**O**b uns schwierige Situationen umwerfen oder wir gereift und gestärkt aus ihnen hervorgehen, hängt davon ab, wie resilient wir sind. Resilienz bedeutet Elastizität und meint Anpassungsfähigkeit oder Widerstandsfähigkeit. Wie ein Gummiband lässt sie uns immer wieder wie ein Stehaufmännchen aufrichten. Resiliente Menschen haben wirksame Strategien, Stress und Druck effektiv zu bewältigen. **Sieben Resilienzfaktoren** bilden die entscheidenden Bausteine für ihr persönliches Krisenmanagement.

### Strategie 1 Optimismus trotz Schwierigkeiten

*Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit, wenn du vor einer schwierigen Situation stehst? Überlegst du, welche Probleme sie beinhaltet und welche Konsequenzen folgen könnten, wenn du nicht damit fertig wirst? Belastest du dich mit Gedanken an deine Unerfahrenheit mit dieser speziellen Anforderung? Oder denkst du zuerst daran, was dich an dieser Aufgabe reizt?*

Negatives Denken schränkt unsere Wahrnehmung für Positives ein und vergiftet sie. Resiliente Menschen entwickeln und festigen ihre positive Sicht auf die Welt, indem sie sich auf Erfreuliches konzentrieren. Tauchen Probleme auf, ignorieren sie diese nicht, sondern aktivieren Strategien für ein Krisenmanagement und suchen mindestens eine Herausforderung, an der sie etwas lernen können. Ihre positive Grundstimmung setzt mentale Energien frei und bringt sie auf kreativere Lösungen.

Außerdem besitzen Optimisten ein gutes Selbstwertgefühl. Sie trauen sich etwas zu und sind überzeugt von ihrem Wert als Person – unabhängig davon, was ihnen widerfährt oder wie andere sie sehen. Weder machen sie sich klein und geben sich selbst die Schuld am Lauf der Dinge, noch fühlen sie sich persönlich gekränkt oder vom Schicksal benachteiligt. Schicksalsschläge oder Misserfolge führen sie nicht auf eigenes Versagen oder persönliche Unzulänglichkeiten zurück – was jedoch nicht bedeutet, sich unkritisch selbst zu überschätzen. Resiliente Menschen bagatellisieren ihre Unvollkommenheit nicht und leugnen nicht, dass ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten begrenzt sind. Doch sie glauben an ihre Selbstwirksamkeit. Sie sind überzeugt, dass sie ihre Probleme lösen und ihr Leben meistern können. Sie vertrauen auf einen guten Ausgang und sind sich der damit verbundenen Anstrengungen und Schwierigkeiten bewusst.

### Strategie 3 Spielraum für innovative und individuelle Lösungen

*Glaubst du, Probleme ausführlich analysieren zu müssen, um sie zu lösen? Gehst du davon aus, dass es eine richtige Lösung gibt? Hast du erprobte Lösungsstrategien? Wendest du diese immer wieder an oder wechselst du die Mittel? Fällt es dir leicht, querzudenken und auch ungewohnte Ansätze zu verfolgen?*

Resiliente Menschen fragen sich nicht: „Wer hat recht?“ oder „Was ist richtig?“, sondern „Was könnte funktionieren?“, „Wie kann das gehen?“ und „Was kann ich tun, damit...?“ Sie konzentrieren ihre Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu ersinnen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen und Fortschritte zu erreichen. Sich auf Lösungen zu fokussieren öffnet den Blick nach vorne und schafft Energie für das Wesentliche. Aus Problemen werden Aufgaben und Herausforderungen. Lösungsorientiert zu denken verwandelt systematisch Probleme in Möglichkeiten, Angebote und Chancen. Denn: In jeder Situation verbergen sich Lösungen im Sinne von positiven Veränderungen.

### Strategie 2 Akzeptanz von Schwächen und Misserfolgen

*Wie reagierst du, wenn die Dinge nicht so laufen, wie du sie dir vorstellst? Was geht in dir vor, wenn du an deine Grenzen kommst? Überschätzt du auch manchmal deinen Einfluss und deine Kräfte?*

Resiliente Menschen machen sich bewusst, dass es nicht in ihrer Macht steht, das Verhalten anderer Menschen oder alle Umstände ändern zu können, wohl aber ihre eigene Einstellung dazu. Sie können unterscheiden, was sie beeinflussen können und was nicht. Was im Bereich ihrer Möglichkeiten liegt, nehmen sie jedoch in die Hand und gestalten ihren Beitrag.

Akzeptanz integriert Verluste, Rückschläge und ungewollte Vorfälle in das eigene Leben. Dafür braucht es die Erfahrung und das Vertrauen, dass jedes Ereignis auch positive Aspekte enthält und sinnvolle Konsequenzen nach sich ziehen kann, auch wenn dies zum Zeitpunkt des Geschehens noch nicht erkennbar ist.

Übrigens: Sich selbst zu akzeptieren ist ein lebenslanger Prozess. Die Voraussetzung dafür ist, sich selbst wertzuschätzen und zu respektieren. Wer offen und konstruktiv auf eigene Unzulänglichkeiten reagiert und versöhnlich umzugehen lernt mit den Seiten, die er nicht an sich mag, nährt ein fundiertes Selbstwertgefühl.

Ein Indiz für Selbstakzeptanz ist die Art und Weise, wie wir bei Fehlern reagieren. Resiliente Menschen sehen und akzeptieren, dass gerade Fehler, Irrtümer und Umwege aufschlussreich für zukünftigen Erfolg und persönliche Entwicklung sind. Auch von negativem Feedback oder Kritik lassen sie sich nicht gleich entmutigen. Sie prüfen vielmehr, welche relevanten Informationen und Erfahrungen sie für zukünftige Vorhaben und Aktivitäten verwerten können.

Dabei müssen wir nicht immer den Anspruch haben, die richtige oder optimale Lösung zu finden. Erfolgversprechender ist es, viele Optionen zu sammeln, individuelle Schritte herauszuarbeiten und Teil- oder Zwischenlösungen zu akzeptieren. In Kategorien von starren Normen oder Entweder-oder zu denken entspricht oft weder der Komplexität der Sachlage noch den individuellen Möglichkeiten. Der Spielraum für Lösungen weitet sich, wenn wir in einem Sowohl-als-auch originelle und vielfältige Möglichkeiten zulassen.

Dabei ist Kreativität gefragt, also offen für neue Ideen und ungewohnte Perspektiven zu sein und originelle Gedankengänge, unkonventionelle Assoziationen und kombinatorisches Denken zu aktivieren. Das setzt die Bereitschaft voraus, sich von Gewohnheiten zu lösen, automatisierte Denkmuster und Handlungsroutrinen zu durchbrechen, verschiedene Betrachtungsweisen einzunehmen – und sich immer wieder neue Wege zu erschließen.

#### Strategie 4 Selbstverantwortung übernehmen und Opferrollen erkennen

*Wie triffst du Entscheidungen über das, was du tun oder lassen sollst? Sind dir deine wichtigsten Ziele bewusst? Was brauchst du, um aktiv zu werden? Reagierst du in erster Linie auf das, was dir begegnet, oder geht die Initiative von dir aus? Was erwartest du von anderen?*

Wer überzeugt ist, weder auf seine Gedanken, Stimmungen und Verhaltensweisen noch auf äußere Gegebenheiten Einfluss nehmen zu können, fühlt sich machtlos ausgeliefert und als Opfer. Resiliente Menschen dagegen ergreifen nach einiger Zeit die Initiative. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst: für ihr Denken, Fühlen, Handeln und für ihre eigenen Angelegenheiten. Sie wissen zu unterscheiden, was sie beeinflussen und kontrollieren können und was in den Verantwortungsbereich anderer fällt. Weder belasten sie sich selbst mit überflüssigen und wirkungslosen Schuldgefühlen, noch werfen sie anderen vor, an ihren Problemen schuld zu sein. Sie nehmen wahr, wo sie anderen Menschen Schwierigkeiten bereiten. Dabei übernehmen sie die Verantwortung für das, was sie selbst sagen und tun, ohne in die Sphäre der anderen einzugreifen.

Resiliente Menschen wissen aber auch um ihre Grenzen. Wer Ja sagt, wo er eigentlich Nein meint, tut dies oft, weil er mögliche Konsequenzen vermeiden will. Die Kollegin soll nicht beleidigt sein, der Chef nicht denken, man sei nicht belastbar. Lieber bessert man nach oder macht Überstunden. Man drückt sich um eine klare Stellungnahme und gibt die Verantwortung für die eigene Entscheidung an andere ab. Permanente Jasager geraten dadurch leicht in einen Teufelskreis: Schlagen sie jemandem einen Wunsch oder ein Anliegen ab, fühlen sie sich schlecht. Lassen sie sich alles Mögliche aufhalsen, fühlen sie sich irgendwann überfordert und ausgenutzt und reagieren gereizt. Wer hin und wieder Nein sagt, übernimmt Verantwortung für sich selbst und gewinnt mehr Kontrolle über sein eigenes Leben.

#### Strategie 5 Ebenbürtige Beziehungen gestalten

*Mit wem teilst du dein Leben? Welche Menschen waren und sind an deinen Erfolgen und Niederlagen beteiligt? Was hast du dazu beigetragen? Auf wen kannst du zählen? Wem stehst du in schweren Zeiten bei? Wodurch fühlst du dich mit anderen Menschen verbunden?*

Man muss nicht alles aus eigener Kraft schaffen. Um die eigenen Kräfte zu aktivieren, sind wir auf Ermutigung und Unterstützung von außen angewiesen. Wir brauchen andere Menschen, denen wir uns anvertrauen können, die uns Mut geben und beistehen. Sobald wir benennen, was uns bedrückt, und uns darüber mit anderen austauschen, wird das Gehirn wesentlich stärker aktiviert, als wenn man über seinen Kummer nur grübelt. Negative Emotionen können wir so besser loslassen und schneller aktiv nach Lösungen suchen.

Resiliente Menschen schaffen sich deshalb unterschiedliche Stützsysteme, auf die sie zurückgreifen können. Ohne sich von anderen vollkommen abhängig zu machen, ergänzen sie ihre eigenen Kenntnisse, Fähigkeiten und Talente mit den Ressourcen anderer und unterstützen auch sie bei ihren Vorhaben, ohne sich selbst zu verausgaben. Aus diesem Engagement ziehen sie wieder Kraft für sich selbst.

Ebenso sind resiliente Menschen empathisch. Sie wollen und können sich in andere hineinversetzen und ihre Beweggründe nachvollziehen, egal ob sie ihnen sympathisch sind oder nicht. Anhand verbaler und non-verbaler Signale können sie entschlüsseln, wie ihr Tun und ihre Verfassung auf andere wirken.

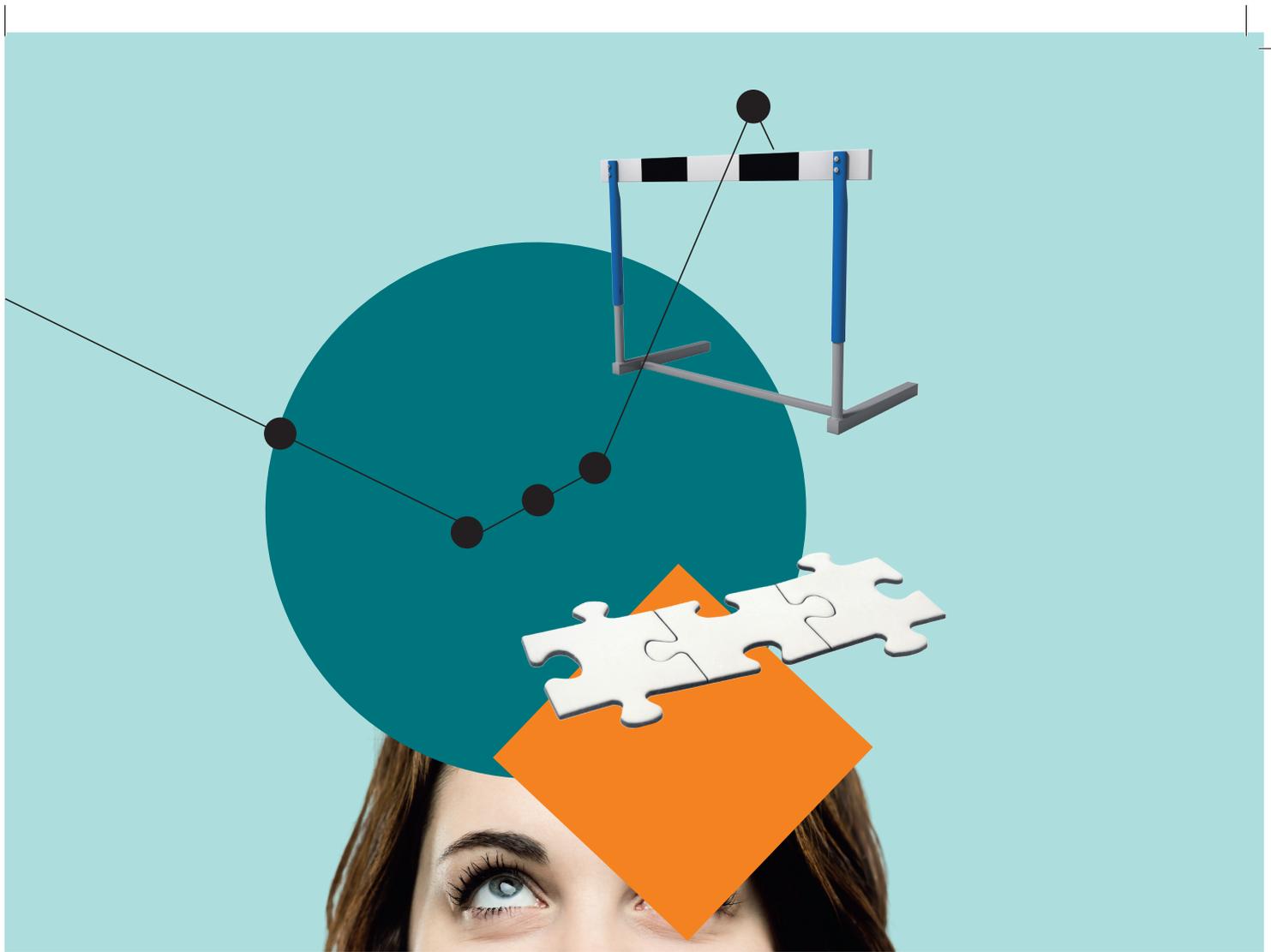
#### Strategie 6 Sich besser regulieren

*Hasst du einen langen Atem auf dem Weg zu deinen längerfristigen Zielen? Hältst du deine Absichten auch angesichts von Hindernissen aufrecht? Gelingt es dir auch in verzweifelten Momenten, dir wieder Mut zu machen?*

Wir brauchen Verschnaufpausen, in denen wir Stress abschütteln und den Energiespeicher unseres Körpers wieder auffüllen. Denn dieser ist wie ein Fass, bei dem ständig unterschiedlich viel Energie hinein- und hinausfließt. Die Abflüsse und Zuflüsse entsprechen Lebensbereichen wie Hobbys, Freunde, soziale Aktivitäten, körperliche Betätigungen, Kultur, Beruf und Aufgaben.

Sind wir bei Kräften und bei guter Laune, regeln wir diesen Austausch intuitiv gut. Fühlen wir uns leer und erschöpft, hat die unbewusste Steuerung versagt. In Gang können wir sie wieder bringen, wenn wir uns selbst bewusst regulieren, beispielsweise vorübergehend mehr Energie für Körper und Selbst einsetzen als für Familie und Aufgaben. Auch durch mentales Training, körperliche Fitness oder regelmäßige Pausen können wir unser Leistungsniveau erhöhen, wenn der Stress-Level zu hoch liegt.

Ebenso können wir Energie tanken, indem wir hin und wieder mal allein sind. Permanent mit anderen zu interagieren lässt auf Dauer nämlich unsere Selbstregulationsfähigkeiten verkümmern. Unser Denken entwickelt sich in der intensiven Beschäftigung mit der Umwelt. Und dies zu verarbeiten gelingt am besten allein. In diesen Momenten reorganisieren wir unseren Arbeitsspeicher und unser Gedächtnis. Gelegentliches Alleinsein wird dann ein hervorragendes Korrektiv zur Reizüberflutung durch unsere Außenwelt.



## Strategie 7 Zukunft gestalten

*Glaubst du, Einfluss auf deine Zukunft zu haben? Rechnest du eher mit positiven oder mit negativen Entwicklungen? Siehst du eher Chancen oder Einschränkungen auf dich zukommen?*

Resiliente Menschen machen sich bewusst, was sie langfristig erreichen wollen, und steuern dann zielstrebig darauf zu. Proaktiv gestalten sie ihre Zukunft, ohne sich in unrealistische Planungen zu verrennen oder sich zu viele Türen offenzuhalten. Sie warten nicht, bis die Verhältnisse sie zu einer Reaktion zwingen oder andere für sie Entscheidungen treffen, sondern ergreifen von sich aus die Initiative. Sie loten ihren eigenen Einflussbereich aus und nutzen ihn, sind aber in der Lage, sich auf unerwünschte, ungeplante und unvorhergesehene Veränderungen einzulassen.

Resiliente Menschen sind bereit, sich anzustrengen, um Hindernisse zu überwinden und die kurzfristige Befriedigung aktueller Bedürfnisse hintanzustellen. Ihre entscheidenden Absichten verlieren sie dabei nicht aus den Augen. Auch wenn sie Verzögerungen, Umwege, Hindernisse oder Rückschläge in Kauf nehmen müssen, bleiben sie am Ball. Ziele zerlegen sie in sinnvolle und machbare Schritte und setzen sich konkrete Termine dafür. Weil sie die Einzelschritte immer wieder in Zusammenhang mit ihren „Sternen“ bringen, können sie sich auch in langweiligen oder müh-

seligen Phasen motivieren und halten Durststrecken durch.

Im Blick auf die Zukunft sind die kleinen Schritte wichtig, die im Jetzt zu tun sind, ohne sich vom Ausmaß des gesamten Vorhabens lähmen zu lassen. Ein großes Arbeitspensum ist besser zu schaffen, indem man sich ganz auf das Wesentliche und in der Gegenwart Machbare konzentriert. Denn auf lange Sicht führen gerade kleinste Veränderungen zu erstaunlichen Ergebnissen, wenn sie ganz regelmäßig geübt werden, bis sie zur Gewohnheit geworden sind.

Wer zu einem Thema täglich zehn Seiten liest und das konsequent durchzieht, hat am Ende des Jahres 3.650 Seiten mehr dazu gelesen als jemand, der das nicht macht. Wer gestresst ist, kann sich angewöhnen, täglich zehn oder 20 ungestörte Minuten nur für sich einzurichten. Oder man erlaubt sich eine bestimmte Bedenkzeit, bevor man auf Biten oder Wünsche von anderen reagiert. Schritt für Schritt neue innere Regeln und Reaktionsweisen einzuüben bewahrt davor, unachtsam in alte Muster zu verfallen und sie so immer wieder zu verstärken. Die Zukunft gestaltet sich auf diese Weise wesentlich effektiver und nachhaltiger als mit einmaligen (Gewalt-)Aktionen.

**Weiterlesen:** Wer mehr über Resilienz erfahren möchte und darüber, wie man sie sich aneignen kann, kann das in Monika Gruhls Buch nachlesen: **„Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft“**, Herder Verlag, 14 Euro (11,99 Euro Kindle-Edition).