

# Resilienz *trainieren*

WIE SIE IHRE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT, WILLENSKRAFT & SELBSTDISZIPLIN  
STÄRKEN, STRESS BEWÄLTIGEN UND LEBENSKRISEN NACHHALTIG MEISTERN



# INHALT

- I. Resilienz – Was verstehen wir darunter?
- II. Meine Geschichte zur Resilienz
- III. Sind positive Menschen widerstandsfähiger?..
- IV. Kann ich meine Widerstandskraft erhöhen?
  - 1. Widerstandsfähig werden – Meine Ratschläge
  - 2. Widerstandsfähig werden – Positive Eigenschaften
  - 3. Widerstandsfähig bleiben – Auch in Corona-Zeiten
- V. Willenskraft und Selbstdisziplin
- VI. Resilienz aufbauen
- VII. Resilienz im Beruf
- VIII. Resilienz in der Partnerschaft
- IX. Resilienz bei Kindern

# I. Resilienz - Was verstehen wir darunter?

„Befragt“ man das Wörterbuch, was unter Resilienz zu verstehen ist, erfahren wir, dass die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, gemeint ist.

Das Lateinische (von resilire) können wir übersetzen mit „zurückspringen“ oder „abprallen“.

Es gibt Personen, die mit Zuversicht in Krisen gehen und den Lebensmut auch dann nicht verlieren, wenn sie sich in ungünstigen Umständen befinden, für die es keine schnelle Lösung gibt.

Medizinisch bezeichnet die Resilienz die Aufrechterhaltung und zügige Genesung der psychischen Gesundheit während stressreicher Phasen sowie die Anpassungen an diese. Auch die unterschiedliche Fähigkeit des Menschen, Krisen zu meistern, ohne gesundheitliche Einbußen psychischer und körperlicher Art, wird als Resilienz bezeichnet.

In diesem Ratgeber werden Sie Methoden kennenlernen, um Ihre eigene Resilienz auszubauen. Vielleicht sind Sie bereits viel widerstandsfähiger, als Sie eigentlich glauben. Genauso gut kann es sein, dass Sie Ressourcen schätzen und kennenlernen, die Ihnen helfen, mit stressigen Alltagssituationen – gerade auch in der Pandemie – umzugehen und positiv aus der Corona-Situation zu kommen.

## II. Meine Geschichte zur Resilienz

Ich wurde gebeten, zu dem Thema „Resilienz“ einen Ratgeber zu erstellen. Man kam auf mich zu, weil ich vor einigen Jahren noch meinem Körper und mir einiges zugemutet habe und erst lernen musste, Widerstandskraft aufzubauen und auf meinen Körper zu hören. Ich lernte also die Resilienz kennen und beherrsche sie heute gut.

Aber damals: Als berufstätige verheiratete Mutter von zwei Töchtern, die sich heute beide im Studium befinden, beschloss ich aus finanziellen Gründen neben meiner 40-Stunden-Woche im Büro noch ein bekanntes Café in einem nahegelegenen Ortsteil jeweils sonntagmorgens zu unterstützen.

Einige Jahre ging das so: Ich war die Woche über in einem stressigen Front-Office-Büro, abends war Familienzeit, samstags ging ich mit meinen Töchtern einkaufen und wir kochten zusammen und sonntags begann um 8 Uhr mein Job im Café, der mich erst in der Mittagszeit wieder entließ.

Aufgrund der Konstellation, dass ich zu Hause von lieben Menschen und im Büro sowie im Café immer von Menschen umgeben war, die mir sehr wohlgesonnen gegenüberstanden, und ich im Büro einen fabelhaften Chef und im Café mit der Inhaberin eine sehr nette Chefin hatte, die für Probleme immer ein offenes Ohr hatte, war für mich die Welt in Ordnung und dies ging einige Jahre so.

In unseren Feedback-Gesprächen im Büro konnte ich immer wieder positive Resonanz hervorrufen und auch im Café lernte ich ständig viele unterschiedliche nette Leute kennen und arbeitete dort gern in einem Team, in dem ich mich rundum wohlfühlte und in dem jeder den jeweils anderen unterstützte. Mit einigen Kollegen saßen wir noch nach Dienstschluss in der Sonne und genossen die Zeit miteinander. Natürlich durften wir das Frühstück, das serviert wurde, probieren und mein heiß geliebter Cappuccino stand ebenfalls vor Arbeitsbeginn heiß und lecker für mich bereit.

Dann jedoch setzten erste Veränderungen und auch die Wechseljahre ein. Plötzlich war ich längst nicht mehr so leistungsfähig und energiegeladen, wie man mich von früher kannte. Ich war schneller müde und erschöpft, lag abends wie erschossen auf dem Sofa und war leider oftmals schlecht gelaunt und gereizt. Dies war auch für meine Umgebung keine schöne Zeit – wie ich heute weiß.

Mir machten die hormonellen Schwankungen und Schweißausbrüche zu schaffen. Nachts kam ich nicht zur Ruhe, ich schlief zwar ein, wachte aber nach ca. 1 bis 2 Stunden wieder auf und dann lag ich lange Zeit wach. Wenn ich endlich einschlafen konnte, klingelte kurz darauf der Wecker und riss mich aus dem Tiefschlaf.

Meine Konzentration ließ nach, meine Widerstandskraft, die mich bisher durch die Zeit getragen hatte, ohne dass ich mir diese wirklich bewusst gemacht hatte, ließ mich – wie ich fand – im Stich.

Ich fühlte mich im Allgemeinen nicht gut, meine Nerven lagen blank oder zum Zerreißen gespannt. Kam ich abends aus dem Büro, war ich oft schlecht gelaunt oder weinte manchmal los, ohne dass mir ein tatsächlicher Grund einfiel, einfach aus Erschöpfung.

Ich fing an, mich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen, und wusste, hier lag ein Schlüssel vor mir, nur passte er auch für mich?