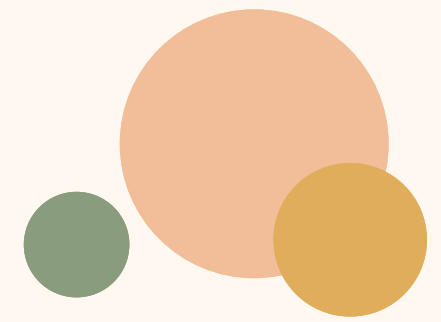




Resilienz

Im Umgang mit Herausforderungen

Impulse von Anna Maria Zanolli MSc, Frauen- und Mädchenberatungsstelle INNOVA

Nicht unverwundbar werden – sondern lernen, mit Belastungen umzugehen.

Was bedeutet Resilienz?

Eine Fähigkeit, die sich entwickeln und stärken lässt

Widerstandskraft

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände positiv zu entwickeln und gesund zu bleiben.

Keine „Superkraft“

Menschen sind keine Gummibälle: Sie sind nicht unendlich belastbar. Resilienz bedeutet nicht, alles aushalten zu müssen.

Die gute Nachricht

Resilienz ist nicht nur etwas, das man „hat“. Sie kann – auch im Erwachsenenalter – Schritt für Schritt entwickelt werden bzw. aufgefrischt werden.

Die 7 Säulen der Resilienz

Sie greifen ineinander und unterstützen uns dabei, handlungsfähig zu bleiben

1 Optimismus

Auch in schwierigen Zeiten den Blick für Möglichkeiten bewahren.

2 Akzeptanz

Annehmen, was nicht veränderbar ist, um Kräfte für das Machbare zu gewinnen.

3 Lösungsorientierung

Nicht nur fragen „Warum?“, sondern: „Was kann ich jetzt tun?“

4 Opferrolle verlassen

Den eigenen Handlungsspielraum wieder wahrnehmen.

5 Verantwortung übernehmen

Realistisch erkennen, welchen eigenen Anteil man beeinflussen kann.

6 Netzwerke aufbauen

Beziehungen pflegen und Unterstützung annehmen.

7 Zukunft planen

Vorausschauend denken und sich auf mögliche Herausforderungen vorbereiten.

Resilienz im Alltag

Vier Bereiche, die uns besonders stärken

Beziehungen pflegen

Unterstützende Beziehungen können helfen, Belastungen leichter zu bewältigen. Nähe, Vertrauen und Gemeinschaft sind wichtige Ressourcen.

Mit Gefühlen umgehen

Optimismus bedeutet nicht, Traurigkeit oder Wut wegzumachen. Gefühle dürfen da sein – gleichzeitig darf der Blick nach vorn bleiben.

Entscheidungen treffen

Auch kleine Entscheidungen geben das Gefühl, nicht vollständig ausgeliefert zu sein. Die Frage lautet: Was kann ich jetzt beeinflussen?

Achtsamkeit üben

Den Atem beobachten und Gedanken sanft zurückholen kann helfen, sich nicht in negativen Gedankenschleifen zu verlieren.

Resilienz braucht auch Erholung

Mehr Durchhalten ist nicht automatisch mehr Widerstandskraft

Überforderung ≠ Abhärtung

Wer sich immer mehr abverlangt, wird nicht automatisch resilienter. Zu hohe Belastung kann schlicht Überforderung sein.

Erholung als Ressource

Erholung bedeutet, dass die Arbeit auch gedanklich Pause bekommt – nicht nur körperlich. Der „innere Akku“ braucht Zeit zum Laden.

Zwei Wege der Erholung

- ① Geist leerräumen: z. B. Bewegung, Yoga, Meditation. ② Geist mit anderem füllen: Tätigkeiten, in denen wir ganz aufgehen – Flow.

Was können wir mitnehmen?

Resilienz beginnt oft mit kleinen, realistischen Schritten

Für mich selbst

- Was gibt mir Kraft?
- Wo brauche ich Erholung?
- Welche Entscheidung kann ich heute treffen?

In Beziehungen

- Wen kann ich um Unterstützung bitten?
- Welche Beziehung möchte ich pflegen?
- Wo kann ich selbst Halt geben?

Für Kinder

- Zutrauen ermöglichen
- Gefühle zulassen
- Handlungsspielräume zeigen
- Verlässliche Beziehungen stärken

Weg vom Perfektionismus- hin zu mehr Ruhe, Müßiggang, gemeinsamer, liebevoller Zeit