

## Resilienzfaktoren

Vorab: Ich halte nicht viel von einer abgeschlossenen Liste vermeintlich besonders relevanter Resilienz-faktoren, da sie möglicherweise den Blick für weitere Faktoren versperrt, die für bestimmte Personen aber durchaus von großer Bedeutung sein können. Ich bin z.B. Menschen begegnet, für die z.B. Humor, ein Hobby oder der Glaube starke resilienzfördernde Faktoren waren, die jedoch in keiner abgeschlos-senen Liste vorkommen.

Ich plädiere dafür, auf verschiedenen Ebenen (s.u.) zu erkunden, was in der Vergangenheit bei der Be-wältigung von Krisen, sehr belastenden Ereignissen oder starken Herausforderungen geholfen hat. Als Anregung oder Orientierung kann dabei folgende Aufzählung dienen:

### 1. Resilienzfördernde Einstellungen/Haltungen

- Balance von Akzeptanz und Handlungsorientierung (akzeptieren, was ich nicht ändern kann, sich auf das fokussieren, worauf ich Einfluss habe)
- Selbstverantwortung, aktive Suche nach Lösungen
- Gesunde Selbstfürsorge
- Zuversicht, Probleme lösen bzw. die Krise bewältigen zu können
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten - und auf die Hilfe Gottes

### 2. Resilienzfördernde Kompetenzen

- Fähigkeit, ruhig zu bleiben bzw. sich selbst zu beruhigen (Impulskontrolle)
- Sich einen Überblick verschaffen, Prioritäten setzen, dann zielgerichtet handeln
- Fähigkeit sich abzugrenzen (Grenzen zu setzen und zu behaupten)
- Fähigkeit Hinderliches loszulassen (z.B. Perfektionismus, Harmoniebedürfnis ...)
- Fähigkeit Hilfe/Unterstützung zu suchen bzw. anzunehmen
- Kreativität, Improvisationstalent
- Verhandlungsgeschick
- Humor (über sich selbst und die Situation lachen können)

### 3. Resilienzfördernde soziale Ressourcen

- Rückhalt/Unterstützung durch nahestehende Menschen
- Erfahrung von Zusammenhalt
- Austausch mit anderen (in ähnlicher Weise betroffenen) Menschen

### 4. Resilienzfördernde strukturelle Ressourcen

- Vorhandene Unterstützungsangebote (Beratungsstellen, Mitarbeitervertretung, Literatur)
- Professionelle Berater/Therapeuten/Coaches
- Routinen und Rituale

#### Urheberrecht

Die Inhalte dieses Textes unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb des privaten Gebrauchs sind unzulässig. Downloads und Kopien dieses Formulars sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. © Martin Luitjens