RESILIENZ FÖRDERN
KURZE GESUNDHEITSIMPULSE MITNEHMEN

In dem Video ist die Referentin Marina Eberlein, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement sowie Trainerin für Stressmanagement, zu sehen.

Worum geht´s? In diesem Video gibt es Tipps & Tricks für eine resiliente Lebensführung.

Welche Tipps können auf dem Weg zu mehr Resilienz helfen?

Vor allem, den Optimismus für sich zu lernen. Eine optimistische Grundhaltung, das bedeutet, dass Positive im Leben sehen nicht immer das halb leere Glas anschauen sondern das halb volle Glas. Zu erkennen, auch wenn mal etwas im Alltag nicht so läuft, nicht i gleich zu sagen ich bin der Pechvogel, sondern auch mal abzuwarten, zu schauen, vielleicht kann ich mir aus der Position etwas Positives rausziehen. Denn eine Situation hat oft auch zwei Seiten, etwas Positives und vielleicht ein bisschen was Negatives. Dann geht´s aber vor allem darum seine Beziehungen zu pflegen. D. h, wir sind Sozialmenschen, es ist ganz wichtig für sich ein Umfeld zu schaffen, wo ich mich wohlfühle, wo ich so sein kann wie ich bin und sich von den Personen auch einmal zu distanzieren wo ich merke, die ziehen mich eher runter oder beeinflussen mich negativ. Oder ich habe das Gefühl ich muss mich da ein bisschen verstellen und kann nicht ganz ich sein. Da sollte man einen gesunden Abstand von halten. Dann ist es auch ganz wichtig, in die Lösungsorientierung zu gehen. Die Schuld brauchen wir überhaupt nicht. Es geht nicht darum, immer ein Problem von allen Seiten zu beleuchten oder eine Situation wo ich nicht weiterkomme und Jemanden versuchen zu wollen die Schuld dafür zu geben. Sondern zu schauen, wie kann ich denn jetzt die Situation für mich optimal lösen, um weiter zu kommen, um mich weiterzuentwickeln. Und da sind wir auch schon bei der Zukunftsorientierung. Immer eine Perspektive für sich zu haben. Auch wenn der Tag mal ein bisschen Trist ist und schwarz und man hat das Gefühl ich habe gar keine Perspektive, überhaupt keine Zukunft, die sehr rosarot für mich erscheint. Dennoch sollten wir alle Ziele vor den Augen haben, eine Vision wo wir hinwollen und das Träumen tut uns unglaublich gut und lässt wieder die Kreativität wachsen und gibt uns neue Energie.
Dann ist es aber auch ganz wichtig, zu akzeptieren. Akzeptanz zu schaffen für Situationen, die ich nicht verändern kann. Wir kommen immer wieder in alltägliche Situationen, wo ich keinen Einfluss darauf habe. Das ich das für mich erkenne und aufhöre mit hätte, hätte, Fahrradkette. Wenn eine Vergangenheit abgeschlossen ist, soll ich eher schauen, wie kann ich denn jetzt in der Gegenwart das Beste aus der Situation machen und manchmal Sachen einfach auch entsprechend abhaken.

Gibt es noch weitere Tipps?

Ganz wichtig ist auch die Eigenverantwortung für sein Leben zu übernehmen. Wir geben ganz gerne die Verantwortung ab, geben uns so ein bisschen in die Opferhaltung. Davon sollten wir mehr als Abstand nehmen. Wir sind unseres eigen Glückes Schmied und das sollte ich für mich auch erkennen. Und auch, wenn ich das Gefühl habe manchmal einer Situation ausgeliefert zur sein, wirklich von der ganzen Seite zu beleuchten und zu schauen, welche Verantwortung kann ich doch übernehmen oder für mich entsprechend die Situation noch anders gestalten. Und wenn es auch im Moment mal auswegslos

erscheint, in der Regel können wir für jeder Situation die Verantwortung auch übernehmen. Dann ist es auch ganz wichtig die Selbstwirksamkeit für sich zu erfahren und zu erlernen. Denn es ist für uns im Alltag bedeutend, wenn ich weiß, welche Stärken, welche Schwächen habe ich. Dementsprechend baue ich ein ganz gesundes Selbstbewusstsein auf, ein Selbstvertrauen und kann dann ganz kompetent, professionell und mit einem gesunden Leben durch den Tag gestalten.

Auf den Punkt gebracht.

Wir sind lernfähige Menschen, das bedeutet die Resilienz habe ich nicht in die Wiege gelegt bekommen, sondern es sind Säulen, Strategien, die ich für mich erlernen kann und wir sollten jeden Tag daran arbeiten Krisen meistern zu können und gestärkt herausgehen.