

# RESILIENZ

## Die Stehauf-Strategie

### Teil 2



---

Ein eBook von Harald Grau  
© Kommunikativ Marketing

© **Hinweise zum Copyright**

Harald Grau  
Kroitzheider Weg 69  
D-52076 Aachen  
Fon: +49 (2408) 14 67 68  
Mail: [seminare@kommunikativ-marketing.de](mailto:seminare@kommunikativ-marketing.de)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

## Inhaltsverzeichnis

Grundhaltungen und Fähigkeiten.....	3
Säule 1: Optimismus.....	3
Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit begünstigen Optimismus.....	3
Optimismus ist eine Frage der Einstellung.....	3
Eine individuelle „Hausapotheke“ für alle Fälle.....	4
Intelligente Nutzung positiver Emotionen.....	4
Gesund durch Optimismus.....	4
Säule 2: Akzeptanz.....	5
Bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit.....	5
Eigene Stärken und Schwächen kennen und lieben.....	5
Fehler sind wertschöpfende Lernquellen.....	6
Säule 3: Lösungsorientierung.....	6
Faktoren für Lösungsorientierung.....	6
Positiver Umgang mit Stresssituationen.....	7
Stressbewältigungsstrategien schaffen Erleichterung.....	7
Säule 4: Sich selbst regulieren.....	7
Das eigene Selbstkonzept kennen.....	8
Emotionen und Impulse kontrollieren.....	8
Positive Effekte der Selbststeuerung.....	8
Säule 5: Die Opferrolle verlassen und Verantwortung übernehmen.....	9
Umgang mit Niederschlägen.....	9
Die Selbstwirksamkeit.....	9
Die „erlernte Hilflosigkeit“.....	10
Säule 6: Beziehungen gestalten.....	10
Soziale Interaktion als Fundament in der Psychologie.....	11
Networking für ein sicheres Auffangnetz.....	11
Intelligent Beziehungen knüpfen.....	11
Freundschaft setzt positive Energie frei.....	12
Säule 7: Zukunft gestalten.....	12
Wenn das Denken das Verhalten steuert.....	12
Werte und Visionen geben dem Leben einen Sinn.....	13
Mit den richtigen Zielen zum Erfolg.....	13
Fazit zum Resilienzkonzept.....	14
Meine Kontaktdaten.....	15

## **Grundhaltungen und Fähigkeiten**

Neben den sieben Säulen nutzt dieses Modell eine weitere Untergliederung der Faktoren und unterscheidet zwischen „Grundhaltungen“ und „Fähigkeiten“. Dabei fallen die ersten drei Säulen unter die Grundhaltungen einer Person, die als relativ stabile Gebilde zu verstehen sind. Die übrigen vier Säulen werden als Fähigkeiten einer Person gesehen, die je nach Individuum in unterschiedlicher Ausprägung vorliegen und leichter als die Grundhaltungen zu verändern und trainieren sind.

### **Säule 1: Optimismus**

Hoffnung und Optimismus stehen nahe beieinander. Betrachtet man die Welt und das eigene Leben aus einer optimistischen Grundhaltung heraus, erachtet man sämtliche Ereignisse als förderlich und als Lernchancen für die persönliche Weiterentwicklung und Entdeckung neuer Erkenntnisse.

Optimismus als Resilienzfaktor meint konkret die positive Haltung eines Menschen gegenüber Ereignissen und Situationen. Resiliente Personen sind dabei aber keineswegs blinde Optimisten, die alles beschönigen. Sie wissen, was in ihrer Macht steht, analysieren die Realität kritisch und sind bereit, Risiken auf dem Weg zum Erfolg einzugehen.

### **Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit begünstigen Optimismus**

Hierbei spielen das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit eine wesentliche Rolle, denn sie prägen die Grundhaltung einer Person und ihr daraus resultierendes Verhalten und Handeln. Aus diesem anfänglichen realistischen und nicht-naiven Optimismus wird im Verlauf der Stärkung der Resilienz ein fundierter Optimismus. Das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit steigen und die Person hat Zuversicht und Vertrauen in die positive Entwicklung aufgrund ihrer Anstrengungen und Mühen bei der Überwindung von Hindernissen. Wichtig hierbei ist auch die Kenntnis der eigenen Stärken und Ressourcen.

### **Optimismus ist eine Frage der Einstellung**

Wie erlangen resiliente Menschen diese optimistische Grundhaltung? Die Psychologie erklärt den Prozess durch das kognitive Phänomen der Einstellungsänderung. Einstellungsänderungen helfen, sich negativer Gedanken bewusst zu werden, sie zu hinterfragen und zu prüfen und zu ändern.

Wesentlich dabei sind die irrationalen Einstellungen, die ein Ereignis erst zur Belastung machen. Irrationale Einstellungen sind unwahre Bewertungen, die nicht der Realität entsprechen und eine Forderung an die Person stellen. Sie behindern die Zielerreichung und spiegeln sich in Äußerungen, Vorstellungen und Fantasien wider. Der Prozess der Einstellungsänderung ist durch Training und Coaching erlernbar, wobei resiliente Personen ihn für ihr Wohlbefinden meist intuitiv durchführen. Optimistisch und folglich resilient wird man dann, wenn man die

Ursachen in Situationen realistisch und beeinflussbar sieht und keine verallgemeinernden Bewertungen trifft.

### **Eine individuelle „Hausapotheke“ für alle Fälle**

Weitere optimismus- und resilienzfördernde Ressourcen sind Zufriedenheitserlebnisse, die auch als „Hausapotheke“ bezeichnet werden. Diese wirken als momentane Stimmungsaufheller und reduzieren Stress. Sie lenken von Anspannungen, negativen Kognitionen und Emotionen ab und fördern das Wohlbefinden.

Resiliente Menschen haben in ihrer „Hausapotheke“ individuelle Aspekte, welche sie dabei unterstützen, optimistisch voranzuschreiten und Kraft zu tanken.

Je nach individuellen Vorlieben beinhaltet so eine „Hausapotheke“ nachstehende Aktionen:

-  angenehme Dinge tun
-  sich zurückziehen
-  Stimulanzen verwenden
-  sich bewegen oder entspannen
-  Zeit mit sozialen Kontakten verbringen

genauso wie mentale Methoden: problemorientiert denken, die Situation neu bewerten, relativieren oder rational überdenken oder akzeptieren.

### **Intelligente Nutzung positiver Emotionen**

Die „Hausapotheke“ ist ein Teil der positiven emotionalen Grundhaltung und ermöglicht den erfolgreichen Umgang mit negativen Umwelteinflüssen. Man hat herausgefunden, dass resiliente Menschen sich nicht nur positiver Emotionen bedienen, sondern sich über deren Wirkung im Klaren sind und sie dementsprechend gezielt „intelligent“ einsetzen.

Positive Emotionen haben eine immense Wirkung auf den Menschen. Barbara L. Fredrickson liefert eine Konsolidierung der erforschten hypothetischen Wirkungsfelder positiver Emotionen.

Dementsprechend erweitern positive Emotionen das „thought-action repertoire“.

Zum Hintergrund: Personen haben laut der Hypothese der „broaden-and-build theory of positive emotions“ nach Fredrickson erweiterte Kognitionsprozesse, während sie positive Emotionen erleben.

### **Gesund durch Optimismus**

Folglich wirken die positiven Emotionen gegen anhaltende negative Emotionen, treiben psychologische Resilienz an, stärken und entwickeln persönliche Ressourcen und fördern das psychologische und physiologische Wohlbefinden.

So belegen wissenschaftliche Studien, dass Optimismus die Gesundheit auf Dauer fördert, Stress reduziert und damit das Risiko einer Depression verringert und insgesamt die Lebenserwartung erhöht.

Optimismus als Grundhaltung sorgt dank des Selbstvertrauens dafür, dass der Mensch Herausforderungen angeht, Einstellungen und Ressourcen steuert und mit einer gewissen Risikobereitschaft und kleinen Hausmitteln glücklich und gesund durch das Leben geht.

## **Säule 2: Akzeptanz**

Viele Menschen klagen noch Jahre später über versäumte Chancen oder grübeln über Probleme, die mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht zu lösen sind.

Menschen mit einer akzeptierenden Grundhaltung nicht. Sie nutzen ihre emotionale und mentale Energie, Gegebenheiten, die nicht zu ändern sind, für ihren Nutzen zu verarbeiten und in ihre Lebenserfahrung zu integrieren. Handelt es sich um leidvolle, einschneidende Erfahrungen, so nehmen sich diese Personen viel Zeit, das Geschehene zu betrachten und sich zunehmend an die neuen Lebensumstände anzupassen.

Diese Haltung bedarf Mut und Zuversicht, um das Geschehene so wirken zu lassen, wie es ist, und der Lösung Zeit zu geben. Achtsamkeit ist hierbei einer der Schlüssel zum Erfolg, denn sie schärft die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der kleinen Besonderheiten im Leben, die es lebenswert machen.

## **Bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit**

Schmidt weist auf die „Potenzialhypothese“ hin, die besagt, dass grundsätzlich jeder Mensch potenzielle Kompetenzen zur Findung einer Lösung für die unterschiedlichsten Probleme in sich trägt, diese jedoch nur gezielt durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit abrufen kann. Dementsprechend muss man seine automatisiert ablaufende Aufmerksamkeit in kritischen Situationen bewusst auf innere Prozesse schärfen und steuern und reflektieren, wie man das Erlebte alternativ betrachten könnte, um sein tatsächliches Potenzial zu entfalten und nutzbringend einzusetzen.

Häufig trauern vom Partner verlassene Personen diesem lange Zeit nach und erinnern sich nur an die schönen Erlebnisse und Charakterzüge des anderen. Akzeptieren sie jedoch, dass dies vorüber ist und es gute Gründe für das Scheitern der Beziehung gibt, können sie das als Möglichkeit wahrnehmen, sich neu zu orientieren, und beispielsweise einen wesentlich besser passenden Partner finden. Durch die Einstellungsänderung wird die neue Situation erträglicher und erhält einen anderen Stellenwert.

## **Eigene Stärken und Schwächen kennen und lieben**

Zuvor ist es wichtig, durch eine Selbstuntersuchung seine eigenen Stärken und Schwächen kennenzulernen, zu erörtern und zu verstehen, warum etwas passiert und welchen Beitrag man selbst dazu leistet. Diese Einsicht hilft, Gegebenheiten besser zu verstehen und folglich eine intellektuelle und verhaltensorientierte

Neuorientierung hinsichtlich der Dinge, die unwiderruflich sind und worauf man keinen Einfluss hat, vorzunehmen.

Durch die Auseinandersetzung, die Einsicht und die damit verbundene Annahme der Realität vermeidet man das Eintreten der in der Psychologie durch Sigmund Freud und Alfred Adler beschriebenen Abwehrmechanismen. Abwehrmechanismen bezeichnen unbewusste Aktivitäten, die versuchen, Unliebsames oder Bedrohliches von dem Bewusstsein und der Wahrnehmung fernzuhalten. Dieser mentale Vorgang kann beispielsweise in Form von Verdrängung, Verschiebung oder Projektion stattfinden.

Demzufolge ist es für die Resilienz nicht nur wichtig, Geschehenes zu akzeptieren, sondern gleichermaßen, sich selbst mit allen seinen Fehlern und Schwachpunkten zu akzeptieren und lieben zu lernen.

### **Fehler sind wertschöpfende Lernquellen**

Resiliente Personen kennen ihre Schwächen und sehen diese nicht als negativ, sondern als Entwicklungsfelder. Zudem selektieren sie durch dieses Wissen über sich selbst Herausforderungen, die ihren Fähigkeiten entsprechen und demnach wahrscheinlicher zum Erfolg und zu einer damit verbundenen Belohnung führen.

Entscheidend ist die für sich festgelegte Fehlertoleranz. Fehler sind eine normale Begleiterscheinung von Handlungen. Sie zu vermeiden schafft Unsicherheit und hemmt jede wertschöpfende Aktion. Nimmt man sie jedoch an und bewertet sie nicht weiter als Problem, werden sie zu hilfreichen Lernquellen, die unsere Entwicklung vorantreiben.

Resilient sein bedeutet also, durch die Grundhaltung Akzeptanz Dinge und Fehler, die nicht zu ändern sind, achtsam wahrzunehmen, hinzunehmen wie sie sind, sich frei zu machen und sie durch multiperspektive Betrachtung als Chance zu verstehen.

### **Säule 3: Lösungsorientierung**

Lösungsorientierung als Grundhaltung der Resilienz hilft, die eigene Energie zu kanalisieren und zur Behebung von Aufgaben, Problemen oder Herausforderungen einzusetzen, statt diese in der Ergründung der Ursachen zu verschwenden. Dabei geht der Fokus weg von dem Vergangenen und hin in Richtung Zukunft und Erneuerung, was nicht heißen soll, dass Probleme ignoriert werden. Ihnen wird nur weniger Gewicht beigemessen.

### **Faktoren für Lösungsorientierung**

Um sich lösungsorientiert zu verhalten, sind laut Micheline Rampe drei Faktoren notwendig:



Optimismus:

Der zuvor bereits beschriebene Optimismus gibt das Vertrauen und die Zuversicht, dass ein Problem nur von befristeter Dauer ist und gelöst werden kann.



**Klare Zielvorstellungen:**

Die klare Zielvorstellung wirkt richtungsweisend und hilft, nach vorne zu blicken, aktiv zu werden und nicht im Problem zu stagnieren, sondern sich neuen Aufgaben und Herausforderungen zu widmen. Diese wird in der Säule Zukunftsorientierung im Detail erklärt.



**Stressbewältigungsstrategien:**

Stressbewältigungsstrategien wirken positiv, da sie die Balance wiederherstellen und somit die Lösungsfindung, die in diesem Zustand am optimalsten ist, begünstigen.

## **Positiver Umgang mit Stresssituationen**

Stress ist zu einem täglichen Begleiter geworden. Fortwährend werden Menschen mit kleinen und großen Krisen konfrontiert und reagieren, nach subjektiver Wahrnehmung und Bewertung der Krise, in individuell ausgeprägtem Maße motivational, kognitiv und/oder emotional. Diese Reaktion fällt bei einer resilienten Person positiv aus, denn sie bewertet die Situation und die zur Verfügung stehenden Ressourcen kognitiv als hilfreich, ist motiviert, eine Lösung herbeizuführen, und hat ihre Emotionen im Griff. Wichtig ist dabei das Vorhandensein der Säule Akzeptanz, da sie hilft, die Vergangenheit als vergangen und unveränderbar anzunehmen, Fehler als hilfreiche Quellen zu akzeptieren, und somit stressreduzierend wirkt.

## **Stressbewältigungsstrategien schaffen Erleichterung**

Der zuvor aufgeführte Prozess wird als Stressbewältigung bezeichnet. Er hat zum Ziel, individuelle Fähigkeiten und Ressourcen (= Coping) anzuwenden, um interne und externe Anforderungen zu erfüllen und gesund zu bleiben.

Zu der positiven Reaktion kommt eine proaktive Komponente. Kreativität, Neugierde und Flexibilität führen dazu, dass künftig bereits bevor die Krise eintritt neue andersartige Lösungswege gesucht werden und diese fortwährend an die Situation angepasst werden. Besonders wichtig ist es, seine individuelle Stressreaktion und seine wesentlichen Stressoren zu kennen, um passenden Lösungen herbeizuführen. Insgesamt sehen resiliente Menschen eine Krise nicht als Niedergang, sondern als Chance, Neues zu lernen, sich weiterzuentwickeln und für weitere Herausforderungen gerüstet zu sein. Sie nehmen sich der Situation rechtzeitig an, verharren nicht im Problem, sondern in der Lösungsfindung, und können sich auch an Teillösungen erfreuen und zum Fortfahren motivieren.

## **Säule 4: Sich selbst regulieren**

Eines der grundlegenden Motive des Menschen ist das Streben nach Macht. Dabei versucht er gerne erst seine Macht bei anderen auszuüben, bevor er an sich selbst arbeitet. Resiliente Menschen haben jedoch erkannt, wie sie über sich selbst verfügen können und durch eine positive Einflussnahme widerstandsfähiger werden. Dabei sollte die Person die Säule Akzeptanz bereits leben.

## **Das eigene Selbstkonzept kennen**

Das Verfügen über die eigene Person setzt ein Wissen über das eigene Selbstkonzept voraus. Das Selbstkonzept bezieht sich auf den Inhalt des Selbst, das heißt auf das Wissen darüber, wer wir sind. Es hat eine strukturierende Funktion, indem es dem Menschen hilft, das Wissen über sich selbst zu strukturieren.

Neben dieser wirkt es ausführend, indem es das Verhalten des Menschen, seine Entscheidungen und Zukunftspläne reguliert. Wenn man sich darüber im Klaren ist, wer man selbst ist und was man kann, kann man darauf Einfluss nehmen und sich gewinnbringend selbststeuern. Durch Selbstbeobachtung und -reflexion, ergänzt durch das Einholen von Feedback aus dem Umfeld, lernt man sich selbst besser kennen und formt und festigt sein Selbstkonzept. Eine resiliente Person tritt demzufolge selbstdiszipliniert und kontrolliert auf und hat ein anderes Standing als ihre Mitmenschen.

## **Emotionen und Impulse kontrollieren**

Die Frage bleibt allerdings: Wie funktioniert Selbstregulation? An dieser Stelle benötigt es zur Erklärung die Konzepte der Emotionskontrolle und Impulskontrolle. Beide gehen ineinander über und werden in der Literatur in einem Atemzug als Teilaspekte der Emotionalen Intelligenz genannt.

Resiliente Menschen können unangenehme, störende Gefühle und Impulse steuern. Sie sind zudem in der Lage, eigene Wünsche vernünftig abzuwägen und kleinere Ziele für die Erreichung größerer hintanzustellen. Da das Denken und Fühlen in engem Zusammenhang steht, hilft die Emotionskontrolle in Situationen, in welchen man von einem heftigen Angst-, Wut oder Glücksgefühl bestimmt wird, dennoch einen klaren Kopf zu bewahren und die Gefühlsregungen im Griff zu behalten.

Wenn man seine Impulse und Gefühle in angemessener Weise wirken lässt, kann man auch in schwierigen Situationen volle Leistung bringen, gezielter und somit erfolgreicher handeln.

Emotional distanziert kann man dann das Pro und Contra sowie die Folgen rational und objektiv abwägen und die eigene Balance wiederherstellen.

## **Positive Effekte der Selbststeuerung**

Durch die Einflussnahme können Stehaufmenschen rascher Niederlagen abschließen, sich davon erholen und neuen Mut für andere Herausforderungen schöpfen. Dieses bereits erwähnte Machtgefühl über den eigenen Körper wirkt intrinsisch motivierend.

Die Steuerung der Gefühle und impulsinitiierten Handlungen hilft auch für das Zusammenleben mit den Mitmenschen. Das Handeln wird nachvollziehbarer und das Miteinander harmonischer, wenn negativen Gefühlen kein freier Lauf mehr gelassen wird.

Schließlich begünstigt die Selbstregulation auch die Gesundheit. Glücksgefühle sind wesentliche Energieressourcen, jedoch können negative Emotionen wie Ärger, Wut, Angst oder Trauer auf der anderen Seite in enormem Maße Energie rauben. Ein resilienter Mensch reguliert diese wie beschrieben und reduziert folglich die entstandene Disbalance und den damit einhergehenden Stress.

Sich selbst zu regulieren macht widerstandsfähig, da die Balance durch ein angemessenes Gefühlsleben und moderate Impulse schnell wiedererlangt wird, qualitativ bessere Entscheidungen getroffen werden und Selbstmotivation durch das Kontroll- und Machterleben entsteht.

### **Säule 5: Die Opferrolle verlassen und Verantwortung übernehmen**

Zuvor hat sich herauskristallisiert, dass Selbstkenntnis und -steuerung resilient machen. Die Säulen 4 und 5 stehen in engem Zusammenhang und sind nur schwer zu differenzieren.

In beiden Fähigkeiten geht es darum, Kontrolle zu erlangen und dem Gefühl des Ausgeliefertseins zu entfliehen. Der Ausdruck Opferrolle spiegelt die subjektive Wahrnehmung eines Menschen über seine Situation wider.

### **Umgang mit Niederschlägen**

Jeder erlebt Niederschläge, jedoch ist es Frage der Ursachenzuschreibung, welche Macht die Niederschläge über uns erlangen. Resiliente Menschen erleben sie genauso, können sich jedoch durch gezielte Einflussnahme und kognitive Bewertung und Steuerung schnell davon erholen. Dabei spielen zwei Konzepte eine wesentliche Rolle: die Selbstwirksamkeit und die „erlernte Hilflosigkeit“.

### **Die Selbstwirksamkeit**

Die Selbstwirksamkeit ist laut Albert Bandura die Gewissheit, dass das eigene Verhalten und Handeln wirksam ist und zum erwünschten Ziel führt. Hat man das Gefühl, selbst wirksam zu sein, nimmt man Krisen als weniger bedrohlich wahr. Man weiß, dass man über die notwendigen Ressourcen zur Überwindung verfügt und man ihr nicht ohnmächtig als Opfer unterliegt. Dementsprechend gehen resiliente Menschen zuversichtlicher und mutiger durch ihr Leben.

Sie verhalten sich dabei nicht nur reaktiv, d.h. handeln erst bei Eintritt der Krise, sondern als proaktive Gestalter und übernehmen Verantwortung. Sie sehen ihr Verhalten nicht als Ergebnis aus der Situation, auch wenn sie die Situation selbst nicht beeinflussen können, sondern als ihr selbstinitiiertes, bewusstes Verhalten und Handeln. Mit Abstand von Vergangenen richten resiliente Personen ihren Fokus auf die Gegenwart und insbesondere auf die Zukunft, wie in der Säule 7 thematisiert wird.

Dies bedarf einer sehr realistischen und objektiven Wahrnehmung der Umwelt, wobei resiliente Menschen zudem die Fähigkeit besitzen, die Wahrnehmung zu steuern und ein Gesamtbild der Realität aus allen Perspektiven erhalten. Man spricht in der

Psychologie von Wahrnehmungslenkung (= Reframing). Dabei steuert die Person ihre Wahrnehmung so, dass sie Situationen oder Gegebenheiten aus einer anderen Perspektive betrachtet.

Dies hat zum einen eine negative Wirkung. Krisen werden dadurch in sehr bestimmter, fokussierter Weise automatisch betrachtet und viel detaillierter wahrgenommen, da sie ein einschneidendes Erlebnis sind. Zum anderen kann es genauso hilfreich sein, sich dieser automatischen Prozesse bewusst zu werden, aktiv darauf Einfluss zu nehmen und daraus die Lösung bereits viel früher anzugehen.

### **Die „erlernte Hilflosigkeit“**

Das zweite Konzept, die erlernte Hilflosigkeit, geht auf Martin Seligman zurück. Diese entwickelt sich, indem die Person Situationen erlebt, in denen sie sich aufgrund unkontrollierbarer Ereignisse hilflos fühlt und nichts unternehmen kann. Diese subjektive Erfahrung speichert sie ab und empfindet denselben psychischen Zustand der Hilflosigkeit automatisch wieder, wenn sie vor neuen anspruchsvollen Herausforderungen steht, ohne dass sie hier überhaupt erst versucht, etwas dagegen zu tun.

Menschen begeben sich also in die Opferrolle, wenn sie das Gefühl des Kontroll- oder Machtverlusts über wesentliche Lebensereignisse empfinden. In engem Zusammenhang damit stehen Attributionen. Attributionen sind Beurteilungen der Ursachen von Ergebnissen. In der Literatur werden zur Beurteilung von Ursachen die Dimensionen Kontrollorientierung (internal vs. external), Stabilität (stabil vs. variabel) und Globalität vs. Spezifität unterschieden.

Demnach werden Situationen unterschiedlich empfunden, nämlich abhängig davon, welchen der oben genannten Dimensionen die Ursachen zugeschrieben werden.

Bei einer negativen Beurteilung zieht sich die Person als Schutz

in die Opferrolle zurück und gerät in die echte oder erlernte

Hilflosigkeit. Die Krise scheint unausweichlich, da die Ursachenattribution meist wie folgt aussieht: internal, stabil und global.

Eine resiliente Person hingegen attribuiert eine Niederlage oder Krise tendenziell eher external, variabel und spezifisch, sieht sich folglich nicht als Opfer und kann Einfluss darauf nehmen.

Sie ist nicht von dem Gefühl geplagt, an allem schuld zu sein, weist aber genauso wenig anderen die Schuld zu. Sie weiß, dass man seinen eigenen Beitrag leisten muss, um Erfolg zu haben, und dass man für sein eigenes Wohlergehen aktiv Verantwortung übernehmen muss. Sie ist sich der Selbstverantwortung bewusst und setzt diese mit Erfolg ein. Die oben bereits erwähnte Wahrnehmungslenkung greift hier abermals ein.

## **Säule 6: Beziehungen gestalten**

Die sechste Säule „Beziehungen gestalten“ wird auch als „Netzwerkorientierung“ bezeichnet.

## **Soziale Interaktion als Fundament in der Psychologie**

In den einschlägigen psychologischen Konzepten von beispielsweise Alfred Adler und Albert Bandura finden wir die soziale Interaktion als grundlegendes Element wieder. Für Alfred Adler ist der Mensch ein soziales Wesen. Deshalb ist sein Handeln in weiten Teilen durch das Gemeinschaftsgefühl bestimmt. So ist beispielsweise das Ziel einer Psychotherapie, Mitmenschlichkeit und Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Das genannte Ziel wird auch mit dieser Säule verfolgt, denn es schafft beim Individuum Widerstandsfähigkeit und psychische Stärke.

Bandura verwendet den Faktor Soziales im Zusammenhang mit dem Lernen in seiner Sozial-Kognitiven Lerntheorie. Dabei führt er den Begriff Modellernen ein und behauptet, dass soziale Interaktion und Kommunikation wesentliche und notwendige Bestandteile der positiven (Weiter-)Entwicklung des Menschen sind.

## **Networking für ein sicheres Auffangnetz**

Der aktuell so geflügelte Begriff des „Networkings“ findet hier seinen Platz. Er meint die Netzwerke sozialer Beziehungen. Dabei knüpfen Menschen Kontakte und bauen Verbindungen auf, worüber sie Informationen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Dabei hat jede Person ein individuelles Geflecht aus privaten (Familie, Freundes- und Bekanntenkreis, Nachbarschaft, Sportverein, etc.) und beruflichen Netzwerken (Kollegen, Vorgesetzte, Mitarbeiter, Expertenkreise, Businesspartner, etc.) mit unterschiedlich starkem Zusammenhalt und unterschiedlicher Qualität der sozialen Interaktion. Es gibt uns Rückhalt, Unterstützung und Anstoß für Neues. McClelland, wie bereits erwähnt, sieht den Anschluss an soziale Gefüge sogar als natürlichen Motivator.

Durch den heutigen Boom des Networkings hat die Form der sozialen Interaktionen neue Dimensionen angenommen. Die personalen Verknüpfungen finden nicht mehr zufällig statt, indem man sich beispielsweise im Sportverein durch gleiche Interessen gesellt, sondern durch systematisches und strategisches Vorgehen.

## **Intelligent Beziehungen knüpfen**

Dieses Vorgehen wird auch als Beziehungskompetenz oder –intelligenz bezeichnet. Es meint das Talent im Umgang mit anderen Menschen. Nun wird man sicherlich die Frage stellen: Wieso wird hier von Talent gesprochen und was kann man tun, wenn man dieses augenscheinlich nicht besitzt? Genauso wie die Emotionale Intelligenz ist es zwar eine Veranlagung, die aber durchaus durch gezieltes Training bei jedem auf ein akzeptables Maß entwickelt werden kann. In gleichem Maße, wie ein resilienter Mensch des Umgangs mit Gefühlen und Beziehungen mächtig ist, kann er empathisch auf andere zugehen, sie verstehen und das, was er gibt, auch vom Gegenüber einfordern.

Diese soziale Flexibilität hilft ihm, seine Mitmenschen in gewissem Maße als Ressource zu nutzen. Er nimmt aber nicht nur einseitig, sondern gibt auch Wärme,

Unterstützung und Verständnis zurück. Gerade diese Wechselwirkung macht glücklich.

### **Freundschaft setzt positive Energie frei**

Wer kennt nicht die Weisheit „Gemeinsam sind wir stark!“, die einem in Kindertagen nahegelegt wurde und einen in Sport und Teamarbeit ein Leben lang verfolgt? Diese in zwischenmenschlichen Situationen freigesetzte Verbundenheit und Energie kann ein Mensch sogar als Flow-Erlebnis empfinden – den „Freundschaftsflow“.

Der Glücksforscher und Urvater des Flow-Erlebnisses Mihály Csíkszentmihályi sieht im Flow eine optimale Erfahrung, bei der die Aktivität herausfordernd, aber nicht überfordernd ist und der Betroffene durch den Einsatz seiner Fähigkeiten das gewünschte Ziel erreichen kann. Dabei werden psychische Energien frei und folglich das Selbst gestärkt.

Beispielsweise fallen uns sogar unliebsame Tätigkeiten wie Lernen oder Hausarbeit leicht, wenn wir diese zusammen mit uns lieben Personen erledigen. Dabei sind insbesondere Freundschaften und weniger die Familie für das Erleben des Flows zuständig. In freundschaftlichen Verbindungen werden gemeinsame Ziele verfolgt, es werden gemeinsam angenehme Aktivitäten durchgeführt und Wertschätzung, Achtung und Wärme ausgetauscht. Die Herausforderung und Spannung besteht im Vergleich zur Familie darin, den anderen immer besser kennenzulernen und dabei vorsichtig, peu à peu, mehr von sich selbst preiszugeben.

Die sechste Säule „Beziehungen gestalten“ macht deswegen resilient, weil hierbei gelernt wird, eine wesentliche Kraft- und Glücksquelle, nämlich die Mitmenschen, zu verstehen, zu nutzen und lieben zu lernen. Ein ausgewogenes, aber dennoch überschaubares Portfolio an unterschiedlichen sozialen Verbindungen und nicht die Konzentration auf einzelne Personen ist besonders förderlich, wobei dennoch die Qualität vor der Quantität steht. Das Verbundenheitsgefühl in seinem eigenen individuellen Netzwerk macht stark und gibt Rückhalt für die Herausforderungen des Lebens.

### **Säule 7: Zukunft gestalten**

Martin Luther King hatte mit seinem weltbekannten Ausspruch „I have a dream ...“ die Fähigkeit, mit einer Vision und Mut in die Zukunft zu blicken, sich dafür zu aktivieren und nicht alle Energie für die unveränderlichen Probleme im Hier und Jetzt aufzuwenden. In der siebten Säule, die auch Zukunftsplanung genannt wird, geht es darum, in seinem Denken und Handeln vorrausschauend zu werden. Das heißt, proaktiv Alternativen zu planen und durch eigene Visionen frühzeitig die Initiative zu ergreifen.

### **Wenn das Denken das Verhalten steuert**

Hier wirkt die „Self-Fulfilling Prophecy“. Robert Merton beschreibt dieses Phänomen als Erster. Es besagt, dass Vorhersagen sich mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit

erfüllen, weil man sich aufgrund dieser getätigten Vorhersagen meist unbewusst dementsprechend verhält. Nach dieser Theorie steuert das Nachdenken über Geschehenes sehr stark die Einstellung und das Verhalten in der Zukunft.

Ein resilienter Mensch weiß diese Stolperfälle zu umgehen. Er ist sich im Klaren darüber, welche Auswirkungen sein Handeln für die Zukunft hat, und kann es entsprechend planen und steuern, sodass unerwünschte Überraschungen minimiert werden.

### **Werte und Visionen geben dem Leben einen Sinn**

Das Erkennen des Ursache-Wirkungszusammenhangs lässt das Gefühl des Ausgeliefertseins zurückgehen und ersetzt es durch ein Macht- und Einflussgefühl, welches wiederum den Tatendrang steigert. Zur Gestaltung der Zukunft ist es folglich resilienzfördernd, wenn man sich einen klaren Fokus durch Visionen und Wertvorstellungen setzt und dem Leben einen individuellen Sinn verleiht. Schon die Formulierung der positiven Visionen aktiviert, dank der Self-Fulfilling Prophecy, die Imagination und steuert die Person im Sinne einer Planung intuitiv in die richtige Richtung.

### **Mit den richtigen Zielen zum Erfolg**

Genauso wichtig ist in diesem Kontext eine schlüssige Zielformulierung, die quasi den Weg hin zur Erfüllung der übergeordneten Vision beschreibt.

Resiliente Menschen bedienen sich dabei wesentlicher Kriterien und erzielen damit einen größtmöglichen Erfolg:

-  Sie formulieren positive „Annäherungsziele“ und keine „Vermeidungsziele“.
-  Sie formulieren Ziele als persönliche Ziele, deren Erreichung nicht in Abhängigkeit von anderen steht.
-  Sie legen Zielkontrollpunkte fest, um den Erfolg bereits auf dem Weg und nach Erreichung messen zu können.
-  Sie setzen realistische und überschaubare Zeithorizonte.
-  Sie bringen die Ziele in Einklang mit dem eigenen Handlungsspielraum, den individuellen Talenten und Ressourcen.
-  Sie haben einen Plan B als Alternative bereits bedacht.

Bleiben die genannten Kriterien unberücksichtigt, kann es zu neuen Konflikten kommen. Beispielsweise können die Ziele aufgrund eines Ressourcenmangels, der zuvor nicht bedacht wurde, nicht erreicht werden. Dies wird erneut als Niederlage empfunden und eine neue Krise damit eingeleitet.

Demnach sind resiliente Menschen selbst mutige Gestalter ihrer Zukunft. Sie verschaffen sich durch eine zielorientierte und visionsgeleitete Einstellung und Vorgehensweise Sicherheit, Unabhängigkeit und Zuversicht und leben dadurch in gewisser Weise ihre Träume.

## Fazit zum Resilienzkonzept

Das vorwiegend innerhalb der Entwicklungspsychologie erforschte und empirisch belegte Resilienzkonzept hilft dem Menschen durch eine gezielte Nutzung persönlicher und sozialer Ressourcen, Krisen zu meistern, und durch den Prozesscharakter, sich im Verlauf des Lebens weiterzuentwickeln.

Die sieben Säulen der Resilienz beschreiben hierbei drei Grundhaltungen:

-  Optimismus,
-  Akzeptanz
-  und Lösungsorientierung

und vier Fähigkeiten:

-  sich selbst regulieren,
-  die Opferrolle verlassen und Verantwortung übernehmen,
-  Beziehungen gestalten
-  und Zukunft gestalten,

welche widerstandsfähig machen und die persönliche Balance sichern.

## Meine Kontaktdaten

Kommunikativ Marketing

Harald Grau

Kroitzheider Weg 69

52076 Aachen

Fon: 0 24 08 14 67 68

Mobil: 0176 50 57 93 83

Mail: Harald.Grau@kommunikativ-marketing.de

Web : [www.kommunikativ-marketing.de](http://www.kommunikativ-marketing.de)

Mailadresse für den kostenlosen News-Letter :

[newsletter@kommunikativ-marketing.de](mailto:newsletter@kommunikativ-marketing.de)

Webinare der Kommunikativ Marketing:

<https://www.kommunikativ-marketing.de/webinare-aktuell/>