

## Die Schutzfaktoren der Resilienz

Beruflichen Herausforderungen mit innerer Stärke begegnen

Der Begriff der Resilienz beinhaltet zwei Aspekte: Auf der einen Seite versteht man unter Resilienz eine besondere innere Stärke im Sinne eines psychischen Immunsystems, welches präventiv aufgebaut werden kann. Die Resilienz definiert hierbei die Mitte zwischen zwei entgegengesetzten Zuständen: dem Abgehärtetsein und der hohen psychischen Verletzlichkeit. Auf der anderen Seite bedeutet resilient zu sein, über eine hohe Flexibilität in Form einer Anpassungsfähigkeit oder -bereitschaft zu verfügen.

Grundlage der Resilienztheorie bilden die Resilienzfaktoren, die man auch als „personale Ressourcen“ oder «Schutzfaktoren» bezeichnen könnte. Unter Schutzfaktoren verstehen wir gesundheitsförderliche Haltungen und Einstellungen, welche uns in Zeiten von Stress, Druck und anhaltender Belastung innerlich stützen und stärken. Diese spezifischen Kompetenzen ermöglichen es, alle Arten von Herausforderungen (angefangen von kurzzeitigen Stresssituationen über belastende Konflikte bis zu anspruchsvolleren Belastungen wie Krisen- und Risikosituationen) nicht nur einfach zu bewältigen, sondern konstruktiv zu nutzen, sodass durch die Herausforderung selbst ein positives inneres Wachstum möglich wird. Schutzfaktoren bieten auch hilfreiche Orientierung und Unterstützung bei persönlichen Entwicklungsprozessen und schwierigen wiederkehrenden Alltagssituationen.

Der Hauptfokus der Resilienz liegt dementsprechend auf dem psychischen wie physischen gesundheitsförderlichem Umgang mit den täglichen Herausforderungen des Lebens.

Im System der **sieben Säulen der Resilienz** werden die wichtigsten Schutzfaktoren zusammengefasst:

- **Akzeptanz**
- **Realistischer Optimismus**
- **Selbstwirksamkeit**
- **Verantwortungsbewusstsein**
- **Netzwerkorientierung**
- **Lösungsorientierung**
- **Zukunftsorientierung**

Im Folgenden werden einige dieser Schutzfaktoren kurz erläutert:

### **Akzeptanz: Unterscheidung zwischen Veränderbarem und Unveränderbarem**

Eine Vielzahl von Menschen verlieren in Herausforderungen Unmengen an Energie, weil sie unermüdlich versuchen, Dinge oder Menschen zu verändern, welche unveränderbar sind. Eine frühzeitige differenzierte Beurteilung betreffend der eigenen Einflussmöglichkeiten auf die aktuelle Herausforderung ist ein wichtiger Anteil der intelligenten Verwendung unserer beschränkten Energieressourcen.

## **Realistischer Optimismus: Der konstruktive Umgang mit belastenden Emotionen**

Die fehlende Fähigkeit, belastende Emotionen selbstwirksam zu regulieren, kann im beruflichen und privaten Kontext zu komplexen Problemen führen. Die Strategien der resilienzorientierten Emotionsregulation unterstützen uns dabei, auch unter erhöhter Belastung unser emotionales Gleichgewicht halten zu können und unsere eigenen Emotionen wieder als Ressourcen zu nutzen.

## **Zukunftsorientierung: Die Aufmerksamkeit auf das Jetzt richten**

Der zunehmende Druck und Stress unter dem viele Menschen leiden hat dazu geführt, dass nach Wegen gesucht wird, welche uns Menschen helfen, die innere Unruhe hinter uns zu lassen. Ein oft gewählter Weg, welcher jedoch gesundheitsschädlichen Auswirkungen auf uns haben kann, ist derjenige der Ruminieren, das anhaltende gedankliche Grübeln in der Vergangenheit (Hadern) und der Zukunft (Sichsorgen). Resiliente Menschen sind in der Lage, diese Gedankenvorgänge zu erkennen und zugunsten der Anwendung von gesundheitsförderlichen erkenntnisorientierten Strategien zu unterbrechen.

Literaturtipp:

Jutta Heller: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. GU Verlag

Da die Fähigkeit zu resilientem Verhalten in jedem von uns liegt, kann Resilienz systematisch entwickelt, gestärkt und gesteigert werden. Der Weg hierzu ist die bewusste Auseinandersetzung mit unserem konkreten Denken, Fühlen und Handeln in herausfordernden, als belastend wahrgenommenen Lebenssituationen.

In diesem Prozess spielen die differenzierte Selbstwahrnehmung und konstruktive Selbstregulation eine tragende Rolle. Denn nur wer in der Lage ist, sich bewusst wahrzunehmen, sich realistisch einzuschätzen, sorgfältig zu reflektieren und bewertungsfrei zu akzeptieren,

Resilienz, welches uns nicht einfach angeboren ist, sondern in einem dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozess erworben und gezielt gestärkt werden kann. Auf der anderen

Im Mittelpunkt dieses Prozesses steht die positive Entwicklung eines Individuums trotz schwieriger Lebensbedingungen.