

Das
Resilienz-Profil



Das Resilienz-Profil

Wir verstehen unser Resilienz-Profil nicht als Resilienztest, sondern als Arbeitshilfe. Es geht darum, die verschiedenen Resilienz-Faktoren kennenzulernen und eine Einschätzung der momentanen, persönlichen Resilienz zu erhalten.

Es gibt diverse Resilienz-Ansätze „am Markt“: Die 7 Säulen der Resilienz, Die Bambus-Strategie, Achtsamkeits- bzw. MBSR-Ansätze, unzählige Managementtechniken etc. ®

Wir wurden zu Beginn unserer Beschäftigung mit dem Thema Resilienz sehr stark durch die Arbeiten von Sylvia K. Wellensieck und von Ulrich Siegrist inspiriert. In der Folge fanden wir die meisten interessanten, aktuellen und wissenschaftlich gesicherten Ergebnisse auf der Seite des Deutschen Resilienz Zentrums der Uni Mainz (DRZ). Das DRZ versteht Resilienz sehr stark als einen Prozess. In einer Krise reagieren wir zuerst, dann adaptieren wir und schließlich lernen wir.

Inzwischen ist schon sehr viel bekannt über die Einflussfaktoren, die auf diesen Prozess einwirken und zum Teil bereits wissenschaftlich bewiesen sind. Wir haben diese Faktoren strukturiert und in unserem Resilienz-Profil übersichtlich und praktikabel zusammengefasst.

Es unterscheidet zunächst zwischen „wirtschaftlichen und sozialen Ressourcen“, die wir beschaffen und erhalten können, auf der einen Seite. Auf der anderen Seite stehen „proaktive und persönliche Kompetenzen“, die durch Vererbung, Sozialisation und Lernen erworben wurden und verbessert werden können.

Für ein gutes, gelingendes Leben benötigen wir wirtschaftliche und soziale Ressourcen.

Manche davon bekommen wir in die Wiege gelegt, bis hin zum „Goldenen Löffel“, andere müssen wir uns selber erarbeiten. Ab und an verlieren wir aber auch wieder einige der Ressourcen. Dann brauchen wir Kompetenzen, um sie uns wieder zu beschaffen. Die Aufteilung orientiert sich weitestgehend daran, in wie weit die Kompetenz erlernt (proaktiv) oder vererbt (persönlich) ist.

Die Punkte aus unserem Resilienz-Profil kurz und knapp erläutert:

Mein Persönliches Resilienz-Profil

Proaktive Kompetenzen			Wirtschaftliche Ressourcen		
	ausgeprägt	weniger ausgeprägt		ja	nein
Selbstverantwortung			Passende Tätigkeit		
Lösungsorientierung			Sinnvolle Tätigkeit		
Sinnkonzepte			Flexible Organisation		
Zukunftsplanung			Angemessenes Entgelt		
Akzeptanz			Ausreichendes Entgelt		
Entscheidungen treffen			Sicherheit		
Persönliche Kompetenzen			Soziale Ressourcen		
	ausgeprägt	weniger ausgeprägt		ja	nein
Emotionale Stabilität			Familie		
Lernfähigkeit			Berufliche Kontakte		
Humor			Freunde		
Kontaktfähigkeit			Kontakte über Sport/Hobby		
Positiver Realismus			Vorbilder		
Körperlicher Zustand			Berater (Arzt, Coach, Therapeut)		

Proaktive Kompetenzen

Selbstverantwortung

Nicht nur nach unserer Einschätzung der zentrale Punkt im Resilienz-Konzept. Menschen, die daran glauben, dass sie Einfluss auf ihre Situation haben oder nehmen können, fühlen sich in den gleichen Situationen weniger gestresst, als solche die sich hilflos fühlen.

Selbstverantwortung wird sehr stark geprägt und gelernt, kann deshalb auch neu gelernt werden. Es gibt aber auch interessierte Gruppen die gar nicht wollen, dass andere an die Eigenwirksamkeit glauben.

Ein spannendes ambivalentes Thema.

Lösungsorientierung

Resiliente Menschen glauben stärker, dass es immer eine Lösung gibt. Mag sein, dass sie nicht die Möglichkeiten haben, diese dann umzusetzen. Es kann auch sein, dass sie in dem Moment auf keine Lösung kommen. Das heißt aber nicht, dass es auch keine Lösung gibt. Ebenso werden auch weniger Denkverbote akzeptiert.

Sinnkonzepte

Die Fragen: Warum lebe ich? Warum will ich Kinder? Wofür gehe ich arbeiten? Woran werde ich am Lebensende merken, dass es gut war wie und dass ich gelebt habe?

Diese Fragen können philosophisch anspruchsvoll, spirituell-religiös oder ganz intuitiv [®] beantwortet werden.

Teilweise sind dies keine Entscheidungen, die wir selbst vorgenommen haben, sondern unreflektiert übernommene Glaubenssätze aus unserem Elternhaus oder unserer sozialen Umgebung.

Zukunftsplanung

„Wer nicht weiß, wohin er will, darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“ Ein bekannter Spruch, der viel Wahrheit transportiert, aber nicht ganz ausreicht. Gerade im Zusammenspiel mit dem vorhergehenden Punkt, gibt es genügend Menschen, die sich um ihre Vision für ihr Ziel „keinen Kopf machen“ und schlicht das Leben nehmen, wie es gerade kommt.

In erzwungenen Umbruchsituationen, wie sie in unserer dynamischen Epoche immer schneller und häufiger kommen, ist eine individuelle Klarheit als Entscheidungsgrundlage hilfreich. Dies gilt auch besonders in Partnerschaften und Familien.

Akzeptanz

Wieder ein Sinnspruch: Gib mir die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Resiliente Menschen können sich bei aller Eigenwirksamkeit und Lösungsorientierung leichter damit abfinden, dass es Situationen gibt, die halt so sind, wie sie sind. Und sei es wenigstens für den Augenblick.


Das heißt nicht, dass sie die Situation schön reden. Sie stellen sich eher der Frage, was aus der Situation noch rauszuholen ist oder wie sie sinnvoll mit ihr umgehen – bis es eine Lösung gibt. Akzeptanz ist das Gegenteil von Grübeln, Klagen und Erleiden/Erdulden.

Entscheidungen treffen

Entscheidungen sind immer Krisensituationen. Selbst wenn wir die Wahl zwischen zwei oder noch mehr positiven Alternativen haben. Als Optimierer versuchen wir natürlich, die bestmögliche Entscheidung zu treffen. Nur kommt auch nach „perfekt“ immer noch ein „besser“.

Wir können und müssen lernen, selber zu entscheiden. Vielleicht hilft ein einfaches Schema, Entscheidungen bewusst zu treffen:

Sie können sich in einer Entscheidungssituation auf drei Arten verhalten: 1. Sie lassen alles wie es ist. 2. Sie treffen eine Entscheidung. 3. Sie lassen andere entscheiden.

Tatsache ist aber, dass es immer Ihre Entscheidung ist, wie Sie entscheiden. Das heißt: Sie entscheiden immer. Wir können nicht nicht entscheiden. 

Persönliche Kompetenzen

Hier fließen nicht nur die bekannten Vererbungen nach den Gesetzen der Genetik ein, sondern auch die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik, die manche Streitgespräche über Vererbtes versus Erlerntes in einem neuen Licht erscheinen lassen. Dass Erlerntes quasi vererbt werden kann.

Emotionale Stabilität

Oder auch Impulskontrolle. Am deutlichsten werden die Mechanismen im Gehirn, wenn wir uns klarmachen, dass unser Gehirn aus dem Reptiliengehirn entstanden ist. Alle Sinneseindrücke werden noch immer zuerst dort durchgeleitet und emotional aufgeladen. Erst danach kommen die Impulse in den Cortex, um dort reflektiert zu werden.

Wir merken uns: Das Reptiliengehirn oder das limbische System ist emotional und schnell. Der Cortex ist gründlich, abwägend aber auch langsam.

So werden viele Entscheidungen gefällt, ohne dass wir darüber wirklich nachgedacht haben. Diese Verzögerungs- oder „Extra-Sekunde“ lässt sich erlernen. Das dauert und verlangt Konsequenz, funktioniert aber.

Lernfähigkeit


Was nützt die ausgeprägteste Resilienz, wenn wir aus den Krisen und Niederschlägen nicht lernen. Lernfähigkeit setzt Neugierde und produktiven Umgang mit Fehlern voraus. Wir lernen vornehmlich wenn Dinge misslingen. Hier fließen viele Teilaspekte ein, die auch in anderen Resilienz-Faktoren auftauchen.

Humor

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Humor hilft uns, uns von den Situationen und unserer eigenen Betroffenheit zu distanzieren. Dadurch fällt uns die Selbstreflexion leichter. Wichtig: Damit ist nicht „sich lustig machen“ oder „Witze reißen“ - schon gar nicht auf Kosten anderer - gemeint.

Viele Krisen sind, mit zeitlichem Abstand betrachtet, nur deshalb so besonders heftig, weil wir uns nicht erlauben, sie auch als übertrieben zu bezeichnen und zu bewerten.

Denken Sie nur an den ersten Liebeskummer. Für die Betroffenen häufig das Ende allen Glückes, wenn nicht sogar der Welt.

Für die Eltern und andere Außenstehende ist es oft eine notwendige Erfahrung, damit es beim nächsten Mal nicht mehr so sehr schmerzt. 

Kontaktfähigkeit

Um Hilfe zu bitten, auf Menschen aktiv zugehen oder wenigstens akzeptieren, dass andere mit mir in Kontakt treten wollen. Verkürzt lautet die Regel: Ohne Kontaktfähigkeit keine tragfähigen sozialen Netze. Wenn die Netze in der Krise gespannt werden, ist es wesentlich schwieriger als wenn dies proaktiv geschieht.

Positiver Realismus

In sehr vielen anderen Konzepten wird hier von „optimistischer Grundhaltung“ gesprochen. Wir glauben, dass Optimismus ohne den realistischen Zweifel, dass alles eben auch anders ausgehen kann, Leichtsinn oder Dummheit ist.

Der positive Realist stellt sich die Frage: „Was mache ich, wenn es nicht klappt?“ Er entwickelt immer einen Plan B, weil er sich dann ohne Angst voll auf sein Ziel konzentrieren kann.

Ein Hochseilartist bewegt sich wesentlich sicherer, wenn er ein Sprungtuch unter sich weiß.

Körperlicher Zustand

Eine Befragung der AOK unter ihren Versicherten „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gesundheitszustand?“ ergab Erstaunliches.

Nicht die Jungen, Gesunden fühlten sich am besten. Nein, es war die Gruppe der Über-60-Jährigen. Wir entscheiden, wie wir uns fühlen und nicht die scheinbar objektiven Messwerte. Die Positive Psychologie weist mit ihren Untersuchungen nach, dass es egal ist, ob wir uns gut fühlen und deshalb aufrecht gehen, oder ob wir aufrecht gehen und uns dadurch gut fühlen.

Resiliente Menschen nehmen aktiv Einfluss auf ihre positive Grundstimmung, unabhängig von den objektiven Rahmenbedingungen.

Wirtschaftliche Ressourcen

Hier haben wir die Ressourcen aufgeführt, die unsere wirtschaftliche Grundlage für ein gutes Leben beeinflussen. Das ist umfassender als nur Geld. Gleichwohl spielt Geld in unserer Gesellschaft eine sehr wichtige Rolle.

Passende Tätigkeit

Passt das, was ich tue oder tun will, mit meinen Fähigkeiten, Wünschen und Werten überein? Manchmal kann es sogar ausreichen, dass mir mein Job als Broterwerb ausreicht, weil er es ermöglicht, im außerberuflichen Bereich „mein Leben zu leben“.

Sinnvolle Tätigkeit

Hat das, was mein Unternehmen macht gesellschaftliche Relevanz. Hier sind die sozialen Einrichtungen naturgemäß sehr stark. Gleichzeitig steigt aber die Gefahr der Selbstausbeutung.

Andererseits führt sinnentleerte Arbeit nicht selten jenseits des 40sten Lebensjahres zu schwerwiegenden Zweifeln an der Richtigkeit des weiteren Lebensweges.

Flexible Organisation

Flexible Arbeitszeiten, Arbeitsorte, wechselnde Kolleg*innen und Teams, wechselnde Aufgaben können das Leben erleichtern oder bereichern, können es aber auch unberechenbar und chaotisch erscheinen lassen.

Der Grad der eigenen Einflussmöglichkeit auf die Organisation meiner Arbeit ist entscheidend für das persönliche Wohlbefinden.

Angemessenes Entgelt

Hier drückt sich die Wertschätzung und Fairness aus, mit der man uns und unserer Arbeitsleistung begegnet. Deshalb wollen wir uns auch so gerne vergleichen und haben oft Angst vor dem Ergebnis.


Ausreichendes Entgelt

Angemessenes Entgelt ist ja nur der Teil der Teil der unternehmerischen und gesellschaftlichen Wertschätzung. Wenn meine Wünsche und Bedürfnisse aber größer sind als mein Einkommen, so kann ich direkt auf die Krise zusteuern. Besonders kritisch wird dieser Punkt, wenn von meinem Einkommen auch die Wünsche meiner Kinder und Partner*innen mit befriedigt werden müssen. Laut Statistik ist diese Kollision der Wünsche das Hauptstreitthema in Familien.

Sicherheit

Stellen Sie sich einfach vor, Sie müssten sich wirtschaftlich keinerlei Sorgen mehr machen. Weil Sie nicht alleinverdienend sind, Sie geerbt oder im Lotto gewonnen haben, Sie als Beamte*r unkündbar sind, und und und ...
Das fühlt sich gut, da entspannend, an.

Soziale Ressourcen

Der Mensch ist nur als soziales Wesen überlebensfähig. Deshalb ist es so wichtig, diese Ressourcen sowohl als Helfer als auch als Betroffener im Blick zu behalten. 

Familie

„Blut ist dicker als Wasser“. Dieser Spruch hat zwar seine Bewandnis, ist deshalb aber nicht allgemeingültig.

Trotzdem werden wir normaler Weise von der Familie und hier von den Eltern am stärksten sozialisiert. Sowohl die positiven als auch die negativen Erlebnisse graben sich tief ein und beeinflussen uns mehr oder weniger bewusst nicht selten bis an unser eigenes Lebensende. Hier aktiv Veränderungen in ungünstigen Abhängigkeiten herbeizuführen, kann befreiend und erleichternd sein.

Das Gesetz der Reziprozität (des Gleichgewichts) ist hier eine gute Leitschnur.

Berufliche Kontakte

Auf welche*n Kolleg*innen, Vorgesetzte*n, Mitarbeiter*in oder Kund*in freuen Sie sich auf dem Weg zur Arbeit?

Wen können Sie um Rat oder Hilfe fragen? Wer steht Ihnen in schwierigen Phasen zur Seite?

Wer fragt Sie um Unterstützung? Wie gehen Sie mit Menschen um, die Ihnen mit Absicht oder unbewusst Stress verursachen?

Wie gelingt der Wechsel in eine andere Abteilung?

Freund*in

Es geht hier nicht um „Bekannte“ sondern um verlässliche und belastbare Beziehungen. „Ein Freund ist jemand, der dich mag, obwohl er dich kennt.“

Sind wir gerade in diesen beiden ersten Kategorien bereit, selber zu investieren, ohne uns ausnutzen zu lassen? Haben wir Ersatz für den Fall, dass unser wichtigster Kontakt durch Krankheit, Tod oder Wegzug ausfällt oder sogar zu einer Belastung wird?

Kontakte über Sport / Hobby

Sport und Hobby stellen Ausgleich, Abwechslung und interessante Erfahrungsfelder für uns dar. Umso wichtiger, dass wir uns der Menschen bewusst sind, die diese Zeit und Erfahrung mit uns teilen.

Vorbilder

Mit ihnen identifizieren wir uns besonders in sehr jungen Jahren. Sie helfen uns, Wertemaßstäbe und Fähigkeiten auszubilden. Später haben wir häufig mehrere Figuren, an denen wir uns orientieren. Je älter wir werden, desto mehr werden wir unser eigener Maßstab. Wir müssen uns auch der Erkenntnis stellen, dass wir selber auch immer Vorbild sind, ob wir wollen oder nicht. Ein Vorbild ist wie ein Leuchtturm: Man muss nicht auf ihn zu halten, aber man kann sich an ihm ausrichten.

Berater*in

Der Mut professionellen Rat in schwierigen Phasen einzuholen, ist kein Zeichen von Schwäche. Einen Rat einholen heißt ja noch nicht, ihn auch zu befolgen. Die Entscheidung, was ich mit dem Rat anfangen möchte, liegt immer bei mir.

Impressum

Karin Ahl | Peter Ahl
Neubrückenstr. 32
48143 Münster

Telefon: +49 251 - 52 10 62

mail@ahlundahl.de

www.resilienz-muenster.de

www.ahlundahl.de