

Jeder kann seine innere Widerstandskraft stärken



Es gibt Menschen, die Krisen meistern und oftmals sogar gestärkt daraus hervorgehen. Was macht diese Menschen so stabil? Und was können wir für unseren Alltag von ihnen lernen? Das war das Thema eines Vortrages der beiden Resilienz-Coaches **Karin und Peter Ahl** aus Münster vor Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der **Vereinigte Volksbank Münster eG**.



Wie stärkt man die eigene Widerstandskraft? Der Resilienz-Workshop in Münster und Telgte brachte den Teilnehmern ganz konkrete Erkenntnisse für den beruflichen und privaten Alltag.

Erinnern Sie sich noch, wie Sie als Kind mit Stehaufmännchen gespielt haben? Diese Spielzeugfigur verkörpert sinnbildlich eine Eigenschaft, die auch für jeden von uns wichtig ist: die aufrechte Haltung aus jeder beliebigen Lage wieder einnehmen zu können. Mit anderen Worten: sich von Lebenskrisen, beruflichen Schwierigkeiten und anderen widrigen Umständen nicht unterkriegen zu lassen. Das ist natürlich einfacher gesagt als getan. Wie aber können wir diese Fähigkeit erreichen?

Resilienz ist erlernbar und trainierbar

Die gute Nachricht vorab: Jeder kann ein Steh-auf-Mensch sein, denn Resilienz ist erlernbar und trainierbar. Das ist wohl die wichtigste Erkenntnis, die die Teilnehmer des Workshops der beiden Münsteraner Coaches Karin und Peter Ahl nach einem spannenden Vortrag mit nach Hause nahmen. Allerdings gilt es hierfür eine Basis zu schaffen – und zwar durch die Entwicklung eines eigenen Resilienz-Profiles. Dabei geht es darum, die verschiedenen Faktoren kennenzulernen, die unsere individuelle Widerstandsfähigkeit beeinflussen. Welche das sind, zeigt Ihnen das folgende Schaubild:



Die Coaches Karin und Peter Ahl beraten Unternehmen, Gruppen und auch Einzelpersonen zum großen Themenkomplex der Krisenbewältigung und -prophylaxe.

Das Resilienz-Profil:

| Proaktive Kompetenzen | Persönliche Kompetenzen | Wirtschaftliche Ressourcen | Soziale Ressourcen |
|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Selbstverantwortung• Lösungsorientierung• Sinnkonzepte• Zukunftsplanung• Akzeptanz• Entscheidungen treffen | <ul style="list-style-type: none">• Emotionale Stabilität• Lernfähigkeit• Humor• Kontaktfähigkeit• Positiver Realismus• Körperlicher Zustand | <ul style="list-style-type: none">• Passende Tätigkeit• Sinnvolle Tätigkeit• Flexible Organisation• Angemessenes Entgelt• Ausreichendes Entgelt• Sicherheit | <ul style="list-style-type: none">• Familie• Berufliche Kontakte• Freunde• Kontakte über Sport/Hobby• Vorbilder• Berater |

Die Teilnehmer nahmen wichtige Erkenntnisse mit aus dem Vortrag: Wie wichtig es beispielsweise ist, sein soziales Netz nicht nur zu pflegen, sondern hin und wieder auch zu flicken. Dass es nicht so bedeutend ist, wie oft man Freunde sieht, sondern wie ehrlich man sich ihnen gegenüber verhält. Dass man seine persönliche Impulskontrolle im Gehirn schon mit einfachen Übungen effektiv trainieren kann. Und: dass man anderen bei der Bewältigung ihrer Probleme nur dann wirklich helfen kann, wenn man sich das selbst auch „leisten“ kann.

Zusammenfassend kann man sagen: Wer bei dem Workshop dabei war und offen für neue Ideen ist, konnte Power und Energie für anstehende Projekte sammeln. Die Kolleginnen und Kollegen bekamen

Tipps und Empfehlungen mit auf den Weg, mit denen sie konkret an sich arbeiten können. Impulse, die die individuelle Widerstandskraft jedes Einzelnen stärken – privat wie auch im Beruf. Eine gelungene Veranstaltung mit vielen neuen Erkenntnissen!

+++

Der Begriff **Resilienz** stammt von dem lateinischen Wort **resilire** („zurückspringen“, „abprallen“). Er bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.