

Herausforderung

- Das Leben verlangt mir etwas ab:
ICH WERDE UND BIN GEFORDERT
- Ich nehme diese Herausforderung wahr und erkenne, was diese Situation mit mir macht.
- Ich setze mich damit auseinander und erkenne meine Reaktion

GEDANKLICH - EMOTIONAL

Erkenne ich, wie ich dieser Herausforderung begegne?
Sehe ich, worin die Chance dieser Herausforderung liegt?

Herausforderung

- Kann ich mit Herausforderungen so umgehen, dass ich weder enttäuscht, traurig oder wütend werde?
- Kommen mir ausreichend Lösungsvorschläge aus meinem Inneren?
- Erlaube ich einer Herausforderung nicht, mich so zu beschäftigen, dass ich an gar nichts anderes denken kann?
- Unterscheide ich, was an der Herausforderung von mir gelöst werden kann?
- Was ist die Aufgabe anderer?



RESILIENZ

Kommt von resilire: abprallen, zurückspringen

Fähigkeit zur

- Erhaltung der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Gesundheit unter normalen Lebensumständen oder herausfordernden Bedingungen und Krisen.
Alles was uns stärkt.
- In der Kybernetik bedeutet Resilienz Toleranz des Systems gegen Störungen, Stressresistenz.
- Das Gegenteil von resilient ist vulnerabel, anfällig, ängstlich, konfliktscheu, entscheidungsschwach, selbstaufgebend, autoaggressiv, selbstzerstörerisch.
Alles was uns schwächt.



Resilienz hat mehrere Ebenen

- physische Widerstandsfähigkeit
- mentale Bewältigungsstrategie
- emotionale Heilungswege
- spirituelle Entwicklung
- Welche Fähigkeit benötige ich, um diese Aspekte zu besitzen oder zu erwerben?
- Was benötige ich für Lösung, Änderung, Heilung?



Resilienz ist multidimensional.

Resilienz ist eine Frage unseres Bewusstseins.
Entstehung von Resilienz ist ein Prozess.

Resilienz

Warum bleiben manche Menschen trotz Exposition gegenüber

- krankmachenden Erfahrungen GESUND
- kraftraubenden Erlebnissen KRAFTVOLL
- demotivierenden Umständen OPTIMISTISCH
- erniedrigenden Situationen AUFRECHT
- belastenden Ereignissen MUTIG

?

Sie sind resilient.



Bewahrung des eigenen Lebensweges ohne Opferhaltung

- Von Frauen mit KZ-Erfahrung, die sich einer Befragung zur Verfügung stellten, gaben 20 % an, sich körperlich und psychisch gesund zu fühlen.

Wie entstand diese Haltung und was haben diese Frauen Besonderes getan?

Sie waren resilient und haben sich dementsprechend verhalten.



Resilienz hat mit Kohärenz zu tun

adaptiert nach Antonovsky

KOHÄRENZ IST EINE GRUNDLEGENDE LEBENSEINSTELLUNG

- Sie meint ein durchfließendes, erfüllendes, wahrhaftes Gefühl der HOFFNUNG und der ZUVERSICHT.
- Kohärenz meint, dass das was wir in unserem Innen und Außen erleben, vorhersehbar und beeinflussbar ist. Wir erleben, was uns entspricht, was der Gesellschaft entspricht.



Kohärenz: Zusammenhang, Geschlossenheit

Menschen mit hoher Kohärenz

- empfinden herausfordernde Lebenssituationen nicht nur als Belastung.
- nehmen Forderungen, die das Leben an sie stellt, als positiv oder irrelevant für das eigene Wohlbefinden an.
- schätzen Probleme effizient und differenziert ein.
- neigen weniger zu lähmender Gleichgültigkeit oder zum Gefühl der Unlösbarkeit.

Kompetent resilient (1)

- Was ich gerade erlebe, ist **geordnete, konsistente, strukturierte Information**, die ich verarbeiten kann und soll.
- Diese Erlebnisse sind nachvollziehbares, von mir oder anderen induziertes Geschehen.
- Was ich erlebe, ist für mich **verständlich, bedeutsam, nachvollziehbar, erklärlich, sinnhaft**.

Ich will mich damit auseinandersetzen.

Ich will nicht, dass mich dieses Erlebnis emotional so belastet, dass ich traurig, angstvoll oder kraftlos werde.

Kompetent resilient (2)

Was ich erlebe ist mit meinen Ressourcen **erfassbar** und **bewältigbar**. Es ist **integrierbar, aushaltbar**, mit meinem Leben **vereinbar** und mit meinen Fähigkeiten und Talenten **lösbar**.



- Es gibt für mich auch **Hilfe**, die ich annehmen kann und will.
- Ich **will und kann** meine **Aufgaben lösen**, weil ich ein Geschöpf bin, das zwar aus sich heraus kreierte, jedoch mit **Werkzeugen**, die mir von der **göttlichen Schöpfung anvertraut und geschenkt** sind.

Resiliente Menschen entwickeln Widerstand gegen

- Die Zerstörung der eigenen Integrität.
Ich lasse mich durch die Krise nicht zerstören.
Ich tue das mir Mögliche.
- Die Limitation nur funktionieren zu müssen.
Ich will meinen Beitrag leisten.
Ich will als eigene Persönlichkeit wahrgenommen werden.



- Die ausschließliche Wahrnehmung der eigenen Unfähigkeit.
Ich lasse mich nicht auf meine Fehler reduzieren.
Ich schließe vieles erfolgreich ab.
Ich lobe mich.
- Die Verleugnung des eigenen Selbst.
Ich habe eigene Gefühle, Emotionen und Gedanken.
Ich habe Lösungsansätze und will gehört werden.
Ich lasse mich nicht brechen.

Ich entwickle positive Grundhaltungen mit der grundlegenden Öffnung zur Änderung.

Resilientes Verhalten ist abhängig von unseren

Haltungen
Fähigkeiten
Erfahrungen
Talenten
Fertigkeiten
Neigungen
Kenntnissen
Prägungen



➤ Sie müssen uns bewusst sein oder werden.

➤ Resilienz soll gepflegt und diszipliniert zu unserem höchsten Wohl entwickelt werden.

Voraussetzungen für resilientes Verhalten MEIN ICH – ICH BIN – ICH

- kann in mir etwas bewirken.
- bin für mich heilsam, bin gut zu mir.
- steuere mein Leben durch mein Sein.
- bin unabhängig.
- ändere mich stetig durch Selbstbeobachtung.



Resiliente Reaktion auf Krisen

- Sich nicht unterkriegen lassen
- Nicht zerbrechen
- Nicht verdrängen
- Nicht flüchten
- Nicht ignorieren
- Nicht schön reden oder färben
- Das Leben nicht beenden



Voraussetzung für resilientes Verhalten ist

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ORDNUNG | STRUKTUR |
| KLARHEIT | WEITE |
| DURCHSICHT | WILLE |
| INNERES WISSEN | FOKUS |
| KONZENTRATION | UNTERSCHIEDUNG |
| PROBLEMLÖSUNGSFÄHIGKEIT | und anderes mehr |
- **Ausreichende Lebenskraft – Energie**

Überwindung, Lösung, Heilung von belastenden Lebenssituationen erhöht die Resilienz