



TIPP

Bleiben Sie widerstandsfähig und gelassen:

Praktische Tipps wie Sie Ihre Resilienz während und nach der Coronakrise stärken können.

Belastende Lebensphasen und herausfordernde Situationen kennt jeder von uns. Diese sind insbesondere in der aktuellen Zeit gehäuft: Home-Office und ggf. parallele Kinderbetreuung, Existenzängste, Angst vor dem unbekanntem Coronavirus, Angst um die eigene Gesundheit und die von Angehörigen. Manche Menschen bewältigen Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser als andere und sind quasi «Stehaufmännchen». Manchmal kommen aber auch solche Personen an Ihre Grenzen und brauchen neue Kraft. Finden Sie mit diesen praktischen Tipps heraus, wie Sie Ihre innere Stärke trainieren können und wie Sie so insgesamt seelisch widerstandsfähiger im Alltag und in Krisensituationen werden.

Was bedeutet Resilienz?

Diese innere Stärke und Fähigkeit zur Erholung und Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit, auch unter hohen Belastungen, nennt man «Resilienz». Also eine psychische Widerstandskraft und Art „seelisches Immunsystem“, die wie ein Schutzschild wirkt und Ihnen hilft Stress- bzw. Krisensituationen besser zu bewältigen, diese zu akzeptieren, gestärkt daraus hervorzugehen und sich bei Veränderungen flexibler anzupassen. Resilienz ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die gute Nachricht: Resilienz kann jeder erlernen, stärken und trainieren.

Wie kann mir Resilienz helfen?

Für die Stärkung der Resilienz benötigen Sie vor allem Geduld, Durchhaltevermögen, Zielstrebigkeit und Fokussierung. Resilient – oder psychisch widerstandsfähig – wird man nicht von einem auf den anderen Tag. Doch es lohnt sich, dran zu bleiben: Mit einer verbesserten Resilienz steigern Sie Ihr Wohlbefinden und reduzieren Verspannungen oder körperliche Reaktionen auf psychische

Belastungssituationen. Resilienz hilft Ihnen zudem, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Damit reduzieren Sie Ängste, und neue Handlungsmöglichkeiten werden sichtbar. Sie sind insgesamt offener für Veränderungen. Allerdings müssen dazu einige Voraussetzungen erfüllt sein:

- ✔ **Ich muss erkennen, dass es in Sachen Resilienz für mich noch was zu lernen gibt.**
- ✔ **Ich muss glauben, dass ich noch veränderbar bin.**
- ✔ **Ich muss meinen Willen zur Veränderung mobilisieren.**
- ✔ **Ich muss mir Trainingseinheiten für Resilienz ausdenken.**
- ✔ **Ich muss mir für das Optimieren meiner Resilienz etwas Zeit nehmen und diese ggf. freischaufeln.**



Wie kann ich meine Resilienz stärken? Praktische Übungen

Wer seine Resilienz stärken will, sollte einen Blick auf die Balance seiner Belastungen und Stärken (Ressourcen) werfen. Sobald Sie ein Ungleichgewicht feststellen, ist es wichtig, dass Sie den Ressourcenanteil wieder stärken, ob z.B. durch Hobbys, Urlaub, Natur, Familie, Freundschaften oder Sport ist individuell und Teil Ihres Selbstmanagements.

Insgesamt sind für Resilienz die folgenden eng miteinander verknüpften Faktoren wichtig und können zusammen eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit ergeben. Mit den hier aufgeführten Tipps und Übungen lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz entwickeln und stärken können.

1 Optimismus: eine positive innere Einstellung

Resiliente Menschen schauen positiv in die Zukunft und haben einen gesunden Optimismus. Bei Veränderungen suchen sie nach positiven Auswirkungen. Beispielsweise in der Coronakrise nutzen sie die Zeit, um neue Projekte zu starten oder neue Sprachen zu erlernen. Betroffene müssen erkennen, dass Krisen, egal wie groß sie auch scheinen, in der Regel zeitlich begrenzt sind und zu sehen, dass auch aus einer Krise in der Zukunft noch etwas Positives entstehen kann. Eine positive innere Einstellung zu haben, bedeutet, die Welt, die Dinge, die Menschen und sich selbst wohlwollend zu betrachten. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich kann in jeder Situation das Gute sehen und aus allem das Beste machen.**
- ✔ **Das Leben geht weiter. Es werden wieder bessere Tage kommen.**
- ✔ **Ich bin dankbar, auch für die kleinen Dinge in meinem Leben.**

Optimismus lässt sich lernen. Anerkennung und Dankbarkeit fördern Ihre Resilienz. Beispielsweise mit folgenden Übungen:

Überlegen Sie sich: Wofür bin ich dankbar in meinem Leben? Was macht mich glücklich? Was waren die drei guten Dinge des heutigen Tages? Führen Sie ein Glückstagebuch, in dem Sie die angenehmen Ereignisse eines Tages festhalten. Schreiben Sie täglich drei positive Ereignisse in Ihr Glückstagebuch für die Sie dankbar sind oder Begegnungen, über die Sie sich besonders gefreut haben. Das können Kleinigkeiten sein, wie ein besonders leckeres Essen oder ein nettes Telefongespräch. Diese Übung muss nicht unbedingt schriftlich erfolgen. Sie können dies auch in Gedanken machen nach der Arbeit auf dem Nachhauseweg oder in einem

freien Moment. Der Vorteil des Buches ist, dass Sie darin blättern können und einen Rückblick haben. Mit dieser Übung konzentrieren Sie sich jeden Tag bewusst auf die positiven Dinge in Ihrem Leben und geben ihnen mehr Raum. Diese bewussten Gedanken verbessern die innere Befindlichkeit. Mittelfristig gewinnen Sie dadurch mehr Widerstandskraft. Denn tägliche Momente der Zufriedenheit und Dankbarkeit, vermitteln Ihnen Glücksgefühle und stärken Ihre Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten.



2 Akzeptanz der Krise

Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen und Krisen als Teil des Lebens, statt dagegen anzukämpfen. Sie lassen Vergangenes los und passen sich veränderten Situationen an. Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unveränderbarem abzufinden, denn nur wenn die Krise akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich richte meinen Fokus konsequent auf mögliche Lösungen und verschwende meine Energie nicht damit, Dinge zu beklagen, die ich nicht ändern kann.**
- ✔ **Ich akzeptiere, dass Belastungen, Niederlagen, Konflikte, Missgeschicke und Leid zum Leben dazu gehören.**

Übung: Beginnen Sie mit der Akzeptanz bei sich selbst. Akzeptieren Sie, was unvermeidbar ist. Überlegen Sie, was Sie an sich nicht mögen. Dabei kann es sich um körperliche Eigenschaften oder um Verhaltensmuster handeln, die Sie nicht ändern können: das Älterwerden, unangenehme Aufgaben etc. Schimpfen und Jammern ändert die Situation nicht. Suchen Sie stattdessen gezielt nach Vorteilen: Welche Punkte können Sie akzeptieren? Welchen Nutzen haben Sie davon, wenn Sie beispielsweise eine unangenehme Aufgabe akzeptieren? Sie gehen z.B. gelassener an die Aufgabe heran und somit fällt es Ihnen leichter, diese zu bewältigen. Erlauben Sie sich, unperfekt zu sein und auch Ihre Schwächen anzunehmen. Bei der Akzeptanz hilft Ihnen auch Achtsamkeit.

3 Achtsamkeit

Achtsame Personen verfügen über eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung. Sie lenken ihre Aufmerksamkeit aufs Hier und Jetzt. Das verbessert ihre Konzentration und reduziert Stressbelastungen deutlich. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich fokussiere und konzentriere mich ganz auf den Moment und genieße diesen.**
- ✔ **Ich nehme andere Personen um mich herum wahr und kümmere mich um sie, bin interessiert an Ihnen**
- ✔ **Ich tue mir ganz bewusst etwas Gutes, das mich entspannt.**

Achtsamkeitsübung: Kümmern Sie sich um sich selbst und seien Sie sich selbst gegenüber achtsam. Gewöhnen Sie sich an, sich mindestens einmal am Tag bewusst etwas Gutes für sich zu tun. Sie können z.B. eine Liste mit

Dingen erstellen, durch die Sie schnell entspannen können. Ist es ein entspannendes Bad? Sport? Kochen? Ihr Lieblingsessen? Nutzen Sie ausserdem Mikropausen bei der Arbeit (im Home-Office), um kurze Achtsamkeitsübungen zu machen, beispielsweise eine Atemübung. Schließen Sie Ihre Augen, legen Sie die Hände auf den Bauch und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief durch die Nase ein, fühlen Sie wie sich die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Tun Sie auch anderen netten Menschen etwas Gutes. Ein kurzes Telefonat mit einem älteren Menschen, der vielleicht einsam ist, ein Lob für jemand u.a. Diese Achtsamkeit kehrt positiv zu Ihnen selbst zurück.

4 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet, von den eigenen Kompetenzen überzeugt zu sein und Einfluss nehmen zu können, oder auch nur etwas machen zu können mit Wirkung oder Resultat (von etwas Lernen bis einen Kuchen backen). **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich glaube, dass ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.**
- ✔ **Ich mache etwas, was ich kann und freue mich darüber (und erfreue andere damit?)**
- ✔ **Ich probiere gerne etwas Neues aus, egal wie schwierig es zunächst erscheint.**

Übung: Wer seine Stärken kennt, einsetzt und trainiert, gewinnt stetig mehr Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und erfährt damit Selbstwirksamkeit. Notieren Sie Ihre Stärken und konzentrieren Sie sich darauf, wenn sie verunsichert sind: Was kann ich gut? Was macht mich aus? Alternativ können Sie auch Freunde fragen, was sie an Ihnen besonders

schätzen. Machen Sie Dinge die Sie können und freuen Sie sich an deren Effekt (egal ob Sie gut zuhören können, etwas gut erklären können, etwas neues Lernen, oder nur leckere Marmelade kochen können).

5 Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für das eigene Leben und sind überzeugt, dass sie durch ihr Verhalten sich selbst und Dinge rundherum positiv verändern können. Sie sind keine Opfer, sondern gestalten ihr Leben aktiv. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, in kritischen Situationen den eigenen Anteil anzuerkennen. Sich als Opfer der Umstände zu erleben und damit handlungsunfähig zu sein ist sehr lähmend. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich verlasse die Opferrolle und übernehme Verantwortung für das, was ich erlebe und fühle.**
- ✔ **Ich nehme meine Stärken und Schwächen an und respektiere meine Bedürfnisse und Grenzen.**

Übung: Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und Ihre Handlungen regelmässig und suchen Sie die Schuld nicht nur bei anderen. Betrachten Sie eine schwierige Situation aus einem anderen Blickwinkel und versuchen Sie, aus jeder Herausforderung zu lernen. Kommunizieren Sie Ihre Grenzen und beobachten Sie, wie es sich anfühlt, auch mal «Nein» zu sagen.



6 Netzwerkorientierung: stabiles soziales Netzwerk

Netzwerkorientierung ist die Fähigkeit, stärkende Beziehungen im eigenen Umfeld aufzubauen, zu halten und zu pflegen. Resiliente Menschen besitzen meist ein verlässliches soziales Netzwerk. Freundschaften und Kontakte haben einen positiven Einfluss auf unser Stressempfinden und können uns in schweren Zeiten den Rücken stärken. Dabei ist nicht die Anzahl der «Freunde» entscheidend, sondern die Qualität. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich vertraue meinen sozialen Kontakten und kann mich bei Problemen an sie wenden.**
- ✔ **Ich habe ein soziales Netzwerk, in dem wir uns gegenseitig unterstützen.**
- ✔ **Ich höre auch meinen Freunden mal zu, es ist ein Geben und Nehmen**

Übung: Ihre sozialen Kontakte (Familie, Freundeskreis, Arbeitskolleginnen und -kollegen, Vereine usw.) sind wichtige Quellen für Ihre innere Stärke. Analysieren Sie Ihr Netzwerk und notieren Sie alle Personen, auf die Sie sich verlassen können. Mit wem teile ich Freuden und Sorgen? Wer gibt mir Halt und Energie? Pflegen Sie diese Beziehungen aktiv: Durch bewusstes Zuhören und Empathie stärken Sie diese zusätzlich. Rufen Sie Ihre wichtigen Kontakte an; ein Videoanruf kann zusätzliche Nähe schaffen. Und wer weiß: Vielleicht stärkt die aktuelle Coronakrise die Freundschaft sogar.

7 Lösungsorientierung

Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände, sondern in erster Linie auf sich selbst. Sie setzen sich aktiv mit bestehenden Situationen auseinander und versuchen, diese zu ihren Gunsten zu verändern. Resiliente Menschen besitzen klare Ziele und verfolgen diese, ohne sich entmutigen zu lassen, schätzen aber auch realistisch ein, wann sie ein gefasstes Ziel aufgeben müssen. Sie sind offen für Anregungen und denken ausserhalb gewohnter Muster. Lösungsorientierung hängt von der persönlichen Einstellung und den Erwartungen an die Zukunft ab und bedeutet, sich für die Handlungsoption zu entscheiden, die einen persönlich weiterbringt. **Fördernde Gedanken sind etwa:**

- ✔ **Ich gehe Dinge aktiv an, anstatt in Passivität und negativen Gedanken zu verharren.**
- ✔ **Ich werde für dieses Problem eine Lösung finden.**
- ✔ **Ich vermeide die «Opferrolle», ich kann etwas tun.**

Übung: Es gibt selbst bei unveränderbaren Rahmenbedingungen immer auch Faktoren, die Sie selbst beeinflussen können. Und sei es nur, wie Sie über die Situation denken. Richten Sie Ihren Blick auf Ihren Handlungsspielraum. Finden Sie Lösungen und konzentrieren Sie sich auf gut funktionierende Dinge, anstatt Probleme und ihre Ursachen zu analysieren. Auch anderen zu helfen, kann eine gute Aktivität sein.

8 Führen Sie sich die Realität vor Augen

Sie machen sich akut Sorgen und Ängste plagen Sie? **Dann stellen Sie sich folgende drei Fragen:**

- ✔ **Was ist das Schlimmste, das passieren kann?**
- ✔ **Was ist das Beste, das passieren kann?**
- ✔ **Was ist das Wahrscheinlichste, das passieren wird? (beruhend auf Erfahrung)**

Diese Fragen helfen, Angst greifbarer zu machen, sie besser zu verstehen, sie konkret anzugehen und sich an die veränderte Situation anzupassen und ggf. schneller einen neuen Weg zu sehen und einzuschlagen.

9 Sorgen Sie gut für Ihren Körper



Steht der Körper unter Stress, dann hilft Bewegung, sei es eine Joggingrunde oder ein Spaziergang im Wald. Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden möglich, z.B. mit Livestreaming-Angeboten wie Yoga, Tanzen oder anderen Workouts.

Wer unter Stress steht, der greift oft zu Süßem, Fettigem oder Fertiggerichten bzw. Fast-food. Mit einer gesunden Ernährung stärken Sie nicht nur Ihr Immunsystem, Sie tun auch Ihrer Seele etwas Gutes. Planen Sie deshalb sorgsam Ihre Mahlzeiten, so müssen Sie auch nicht allzu oft einkaufen gehen. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung enthält alle Mikro- und Makronährstoffe sowie Vitamine. Vermeiden Sie den übermäßigen Genuss von Alkohol und Tabak. Sorgen Sie ausserdem für ausreichend Schlaf.

10 Zukunftsorientierung

Resiliente Menschen haben nicht nur eine Vision von der Zukunft, sie haben konkrete Lebensziele – von Tageszielen bis hin zu Jahreszielen. Zukunftsorientierung setzt voraus, kurzfristigen Impulsen zugunsten längerfristiger Ziele zu widerstehen.

Fördernde Gedanken sind etwa:

- ✔ **Ich setze klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft entsprechend.**
- ✔ **Meine Ziele motivieren mich so stark, dass ich sie auch dann nicht aus den Augen verliere, wenn es Schwierigkeiten gibt.**

Übung: Nun gilt es abschließend, die Zukunft neu zu planen. Hierbei ist wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch eine Wahlmöglichkeit hat, wodurch die Zukunft entsprechend der eigenen Möglichkeiten geplant werden kann, denn so bleibt sie beherrschbar und Krisen können in Eigenverantwortung bewältigt werden. Setzen Sie sich bewusst mit Ihren kurz-, mittel- und langfristigen Zielen auseinander.

Ihre Ziele sollten **«SMART»** sein: **S** = spezifisch, **M** = messbar, **A** = akzeptabel, **R** = realistisch, **T** = terminiert, also zeitlich eingegrenzt.

Was möchte ich erreichen? Wie sieht meine ideale Zukunft aus? Damit Sie der Situation entsprechend – und damit resilient – reagieren können, benötigen Sie mittelfristige Ziele zur Orientierung.

Wenn die nächste Herausforderung kommt:

- ✔ Besinnen Sie sich auf Ihre eigenen Stärken.
- ✔ Bitten Sie, falls nötig, um Hilfe.
- ✔ Schaffen Sie sich tatsächliche oder gedankliche Wohlfühloasen, die Sie regelmässig besuchen.
- ✔ Helfen Sie anderen
- ✔ Gehen Sie nicht in die passive Opferrolle – Sie können immer etwas tun/ändern
- ✔ Handeln Sie im Bewusstsein, dass alles vorbeigeht – auch diese Herausforderung.

Brauchen Sie eine psychologische Beratung?

Sorgen und Ängste wegen des Coronavirus? Die Techniker Krankenkasse bietet ihren Kunden eine kostenlose **Corona-Hotline** an. Versicherte der Techniker können sich mit medizinischen Fragen direkt an die Ärzte des **TK-ÄrzteZentrums** wenden. Oder möchten Sie gern wissen, wie es in der Coronazeit um Ihr Wohlbefinden steht? Dann nutzen Sie den **online-Test** auf tk.de.

<https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/infektionen/corona-virus-2078234>

<https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/behandlungen-und-medizin/psychische-erkrankungen/testen-sie-sich-2022374>

Quellen:

Prof. Dr. Jutta Heller (2015): Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, 5. Auflage.

Annette Rössler. Mit Übungen die Resilienz fördern.

<https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/>

Stangl, W. (2020). Stichwort: ‚Resilienz‘. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/> (2020-06-05)