



Resilienz – die Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen

Was ist Resilienz?

Mit konkreten Belastungssituationen umgehen

Unter dem Begriff Resilienz wird heutzutage die Fähigkeit des Einzelnen verstanden, mit konkreten Belastungssituationen umzugehen, also die individuelle psychische Widerstandsfähigkeit. Ein und dieselbe Situation kann dabei von verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Ein Geräusch, sei es verursacht von einer Baustelle oder einer Fliege, lässt den einen aus der Haut fahren, während der andere es gar nicht wahrnimmt. Stress am Arbeitsplatz macht den einen krank, ein anderer blüht unter Druck erst so richtig auf. Gleichzeitig kann die Resilienz eines Menschen in verschiedenen Bereichen unterschiedlich stark ausgeprägt sein

Resilienz bezieht sich dabei v.a. auf die Bewältigung schwieriger Situationen bzw. von Lebenskrisen, wie lange Arbeitslosigkeit, Mobbing, Verlust eines Menschen oder des vertrauten Umfelds (ungewollter Umzug, Flucht), Erleben oder Beobachten eines Unfalls etc.

Die Resilienzforschung ist ein noch sehr junges Forschungsgebiet und hat dazu beigetragen, Faktoren zu identifizieren, die die Ausprägung der Resilienz bei Kindern stärken. Dazu gehören ein starkes, stabiles und wertschätzendes Umfeld sowie die Möglichkeit zur Bildung ohne Leistungsdruck, Freundschaften und positive Rollenvorbilder.

Resilienz stärken?

Bisher gilt als gesichert, dass Resilienz nicht angeboren, sondern erlernbar ist und sich situations- aber auch lebensphasenbedingt verändern kann. Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass man Resilienz fördern kann. Auch Menschen, die aufgrund ungünstiger Bedingungen seelisch leicht verwundbar sind, können mit geeigneten Maßnahmen ihre Resilienz verbessern.

Unser Ansatz im Coaching

Wir verwenden im Coaching das Modell des „Inneren Teams“, um Team-Mitglieder zu identifizieren, die in belastenden Situationen nicht zur Verfügung stehen. Dabei betrachten wir Team-Mitglieder, die eher negativ auf die Verarbeitung einwirken. Die akzeptierende und wertschätzende Arbeit mit den bislang blockierenden Teammitgliedern führt zu einer Verbesserung der seelischen Widerstandskraft. Mit Hilfe des „Werte- und Entwicklungsquadrats“ kann dann eine innere Teamentwicklung im Coaching eingeleitet werden.

Burnout – was tun?

Unter Burnout, dt: „ausgebrannt sein“, wird das Gefühl der völligen Erschöpfung verstanden. Dieses geht einher mit einer subjektiv empfundenen Überlastung durch die Arbeit, den Alltag und die Familie sowie die Befürchtung, das alles einfach nicht mehr unter einen Hut bringen zu können. Begleitsymptome können Konzentrationsstörungen, Versagensangst, Schlaflosigkeit, und ein Gefühl der Niedergeschlagenheit bis hin zu einer depressiven Verstimmung sein. Die Sorge, seine Arbeit und seine Verpflichtungen nicht mehr zu schaffen, führen zu zunehmend stärkeren Kompensationsanstrengungen, um die vermeintlichen Leistungslücken aufzuholen. Arbeitnehmer/innen kommen noch eine Stunde früher zur Arbeit oder verzichten auf die Mittagspause. Durch die Einschränkung und letztendlich den Verzicht auf Pausen und Auszeiten werden jedoch der Teufelskreis und die Erschöpfung verstärkt. Betroffene kommen daraus häufig allein gar nicht mehr heraus.

Arbeit mit dem inneren Team und Work-Life-Balance

Im Coaching stärken wir die Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorglichkeit mit dem Modell des „Inneren Teams“. Mit einer systemischen Betrachtungsweise können die Wirkmuster von negativ-verstärkenden Kreisläufen aufgedeckt und Ausstiegs-Szenarien erarbeitet werden. Begleitend werden gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Entspannungstechniken, sportliche Aktivitäten, eine ausgewogene Ernährung oder ein maßvolles Genussverhalten gefördert.

Sie möchten zu uns Kontakt aufnehmen?

Dann rufen Sie uns an unter [\(030\) 420 222 15](tel:03042022215) oder schreiben Sie uns an über unser [Kontakt-Formular](#).

Sie möchten mehr über [unsere Coaches](#) erfahren?

Inhalt

- [Was ist Resilienz](#)
 - [Resilienz stärken?](#)
 - [Unser Ansatz im Coaching](#)
 - [Burnout – was tun?](#)
 - [Arbeit mit dem inneren Team und Work-Life-Balance](#)
-

Wissenswertes

- [Was ist Coaching?](#)
- [humanistisch systemisches coaching](#)
- [Modell nach Schulz von Thun](#)
- [Stärkencheck](#)

•

Das könnte Sie ebenfalls interessieren

- [Startseite](#) |
- [Feedback](#) |
- [Life Coaching](#) |
- [Berufliches Coaching u25](#) |
- [Online Stärkentest](#) |
- [Was ist Coaching](#) |
- [humanistisch-systemisches-coaching](#)

Copyright © 2017 | [Impressum](#) | [Downloads](#) | [Was ist coaching](#)

powered by

Perspekto Coaching GmbH

Storkower Str. 99

10407 Berlin

030 42022215