

# Widerstandsfähiger durch die schwierige Zeit – ein Webinar zur Stärkung Ihrer Resilienz in der Pandemie



**Dipl. Psych. Stefan Brandt  
Arbeitspsychologe**

# Einleitung

Ein hilfreicher Weg zum Umgang mit dieser schwierigen Zeit ist, Ihre Widerstandsfähigkeit, die sog. Resilienz zu erhöhen bzw. zu stärken. Das Ziel ist hierbei nicht nur ein „gutes Durchkommen“ sondern auch, an dieser schwierigen Zeit zu wachsen, um für zukünftige Krisen besser gerüstet zu sein also „gestärkt aus der Krise zu gehen“.

Ich möchte Ihnen durch **4 Faktoren** konkrete Anregungen und Hinweise zur Stärkung und Verbesserung Ihrer **persönlichen Resilienz** aber auch für die „**strukturelle Resilienz**“ in Ihren sozialen Systemen geben.

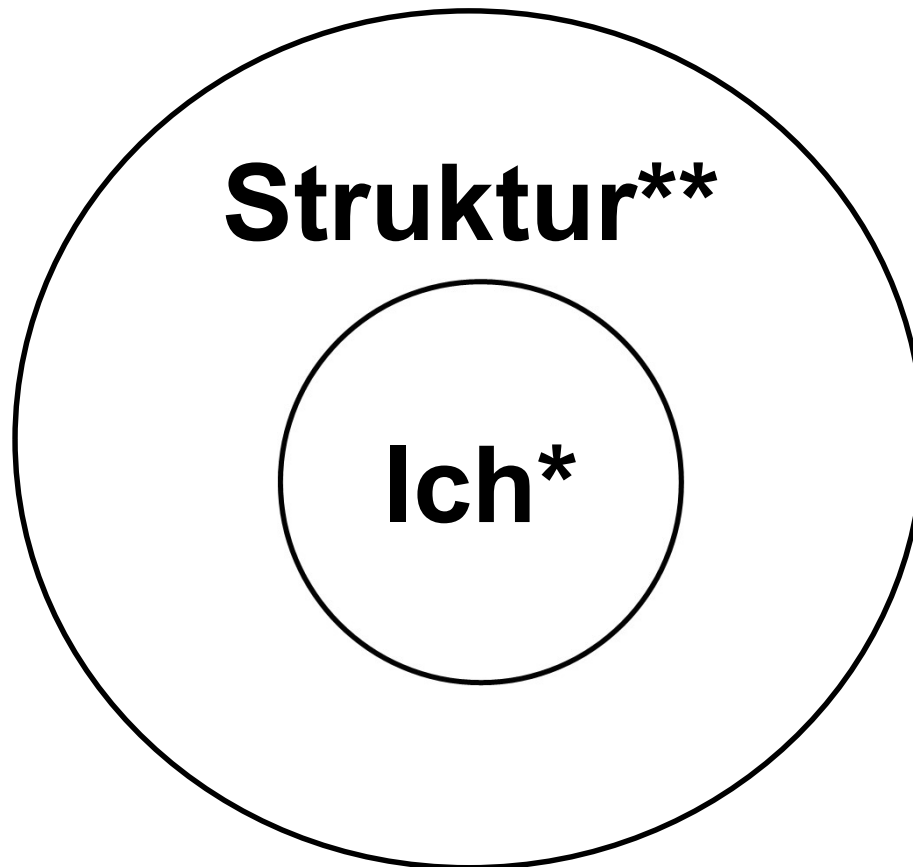
# 4 Faktoren zur Steigerung Ihrer Resilienz

## Risiko- und Schutzfaktoren

Resilienzfaktoren lassen sich in zwei Gruppen aufteilen: **Risiko- und Schutzfaktoren**, also Faktoren, die ein Risiko für Resilienz darstellen und solche, die die Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Einige Resilienzfaktoren können je nach Ausprägung Risiko oder Schutz sein.

# Einflussbereiche von Resilienzfaktoren



\*persönliche Resilienz  
\*\*strukturelle Resilienz

# 1. Aktivität im Umgang mit der schwierigen Zeit

aktiv handelnd und gestaltend zu sein bzw. zu bleiben und nicht in eine Passivität oder „Warteposition“ zu verfallen

Zur Bewältigung des aktuellen Lockdowns ist es wichtig, Alternativen und „Nischen“ zu finden statt einfach nur zu warten, „dass das alles möglichst schnell vorbei geht“.

- trotz der Kontaktbeschränkungen Ihr **soziales Leben außerhalb der eigenen Familie** aufrecht erhalten
- angesichts von ggf. Homeschooling, Homeoffice, Kurzarbeit oder anderen gravierenden Veränderungen einen **neuen strukturierten Tagesablauf** finden
- Ihr **Sport** ist derzeit nicht erlaubt? Finden Sie Alternativen z.B. draußen oder über Online-Angebote.



Es ist nicht nur wichtig, im hier und jetzt aktiv zu sein, sondern **auch in der Planung Ihrer Zukunft bzw. von zukünftigen Aktivitäten**. Menschen, die eher aktiv ihre Zukunft planen, sind in der Regel besser auf schwierige Situationen und Belastungen vorbereitet.

## 2. Selbstwirksamkeitsüberzeugung

„Die eigene Überzeugung, selbst wirksam zu sein.“

Ich kann mit meinem Handeln etwas zielgerichtet bewirken.

Aktivität (also Handeln) ist hierbei der eine Aspekt. Der andere ist, **über diese Aktivität auch eine beabsichtigte Wirkung wahrzunehmen.**

Insofern ist es erst einmal hilfreich, **das eigene Handeln vorher ausreichend zu überlegen und zu planen**. Aktionismus führt in der Regel zu einer Verminderung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung, da die beabsichtigte Wirkung zumeist nicht eintritt.

Nach einer Handlung sollten Sie dann Ihre Wahrnehmung darauf richten, inwieweit die beabsichtigte Wirkung eingetreten ist und **selbst würdigen** „dass ich das bewirkt habe“.

Neben dem „sich selbst loben“ ist das „**Loben von anderen**“ etwas, was die Selbstwirksamkeitsüberzeugung und damit die Resilienz von anderen Menschen erhöhen kann. Etablieren bzw. pflegen Sie in Ihrer Familie und Ihrem Arbeitsumfeld eine **Lobkultur zur Stärkung der strukturellen Resilienz**.

### 3. Optimismus

In diesen schwierigen Zeiten stehen die aktuellen negativen Aspekte deutlich im Vordergrund bzw. sind in unseren Köpfen sehr präsent. Es ist aber für die gute Bewältigung dieser Zeit sehr hilfreich, **auch Positives hierbei erkennen zu können**, also rauszukommen aus dem Modus „alles ist Mist“.

In solchen schwierigen Zeiten entsteht im Gehirn häufig eine **starke Aktivierung von negativen Emotionen und Gedanken**, die dann wieder andere negative Emotionen, Ereignisse, Erinnerungen u.a. antriggern. Im schlimmsten Fall fällt man in eine sog. **Negativ-Spirale**.

Diese **Negativ-Spirale** kann „ansteckend“ sein, d.h. sich z.B. in einer Familie oder einem Arbeitsteam durch Interaktion verstärken und ausbreiten.

Sie sollten **bewusst gegen diese Tendenz in Ihrem Gehirn steuern**. Das ist kein „Schönreden“, sondern führt zu einer **realistischen statt negativ-verzerrten Einschätzung der Situation**.

Durch die Aktivierung von positiven Aspekten werden dann in der Regel auch andere positive Emotionen und Gedanken angestoßen. Es kann eine **„Positiv-Spirale“** entstehen.

Hierzu können Sie sich z. B. folgende Fragen stellen:

- Was funktioniert noch bzw. ist trotz der aktuell schwierigen Situation (weiterhin) gut?
- Hätte es nicht noch schlimmer kommen können? Inwieweit ist diese Situation besser als das Worst-Case-Szenario?
- Was haben wir hinsichtlich der Bewältigung dieser schwierigen Situation bereits geschafft? Was hat hierbei gut funktioniert?



## 4. Lösungs- statt Problemorientierung

Es ist sehr wichtig, in den Zustand „Lösungsorientierung“ zu kommen. Es ist in Ordnung und ggf. auch hilfreich, immer mal wieder in einer „Problemorientierung“ zu sein. Dann sollte aber ein Wechsel in die Lösungsorientierung erfolgen z.B. über folgende Fragen:

- Welche Ressourcen/ Stärken habe ich bzw. haben wir in oder trotz dieser schwierigen Zeit?

- Welche Personen können in dieser schwierigen Zeit hilfreich für mich sein, welche eher nicht?
- Wie konnte ich/ konnten wir in der Vergangenheit schwierige Situationen oder Krisen (gut) bewältigen?

**Beschäftigen Sie sich nicht mit den vergangenen Krisen (das zieht eher weiter runter) sondern mit der Frage, wie Sie da rausgekommen sind und was Sie an Stärken daraus mitnehmen konnten.**

# Kontakt

**02202 / 98 19 718**

**info@mind-to-mind.de**

**Vielen Dank**