

MENTAL

HEALTH



Quelle: www.pixabay.com

Resilienz – Gestärkt durch die Krise

Jeder von uns kennt Menschen, die sich von nichts unterkriegen lassen. Wenn ihnen ein Unglück widerfährt, rappeln sie sich kurz darauf wieder auf und schauen nach vorne. Selbst während der Corona-Krise schaffen sie es, gefasst und optimistisch zu bleiben. Diese **psychische Widerstandsfähigkeit** nennt man Resilienz. Es gibt **7 Faktoren**, die helfen diese Eigenschaft auszubauen:

Optimismus

Versuchen Sie hoffnungsvoll und positiv in die Zukunft zu blicken und an einen **guten Verlauf der Dinge** zu glauben. Es geht darum zu sehen, dass Vieles irgendwann einmal auch wieder vorbeigeht. Überlegen Sie sich: Wofür bin ich dankbar? Worüber bin ich momentan glücklich? Was waren die 3 guten Dinge des Tages? Tägliche Momente der Zufriedenheit vermitteln Glücksgefühle und dadurch gewinnen Sie mehr Widerstandskraft.

Akzeptanz

Es ist wichtig, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann und zu versuchen, aus der Situation etwas zu lernen, also auch **mögliche Chancen** zu erkennen. Es ist besser, man konzentriert sich auf Lebensbereiche, in denen man etwas bewirken kann. Sie werden feststellen, wie viele das sind und wie gut es tut, etwas aktiv ändern zu können.

Lösungsorientierung

Es ist wichtig, sich nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung zu konzentrieren.

Zukunftsplanung

Wenn man die Situation angenommen hat, sollte man nach vorne schauen und **klare Ziele** formulieren. Wichtig ist, dass das Ziel erreichbar und spezifisch sowie mit der Persönlichkeit vereinbar ist. Es hilft sich auf eigene Stärken und frühere Erfolgser-

lebnisse zu besinnen. Rechnen Sie sich daran, was Sie alles schon erfolgreich in Ihrem Leben bewältigt haben. Was hat Ihnen dabei geholfen?

Verlassen der Opferrolle

Versuchen Sie aktiv zu werden. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigenen Einstellungen zu verändern und die eigene Person zu **reflektieren**. Prüfen Sie für sich: Was gibt Ihnen Kraft? Was schwächt Sie?

Übernehmen von Verantwortung

Setzen Sie sich aktiv für das Erreichen Ihrer Ziele ein. Es geht darum, genau so viel zu übernehmen, wie einem zukommt – nicht mehr und nicht weniger.

Netzwerkorientierung

Alleine das Vorhandensein von stabilen sozialen Beziehungen gibt ein Gefühl der inneren Stärke und erweist sich als sehr wertvoll und unterstützend. Versuchen Sie herauszufinden, welche Menschen in Ihrem Umfeld Ihnen Kraft geben und bauen Sie sich Ihr Netzwerk entsprechend auf.

Hilfreiche und kostenfreie **Online-Kurse** zum Umgang mit der aktuellen Krise finden Sie unter <https://www.reliaslearning.de/thema/hygiene-corona-kurse>. Im September 2020 ist das Seminar „Entwickeln Sie sich zum Stehaufmensch“ geplant - achten Sie auf unsere Ankündigungen, ob es stattfinden kann. Die 7 Faktoren werden vertieft und mehr praktische Übungen aufgezeigt.

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn