



## RESILIENZ - PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

Gut drauf auch in schlechten Zeiten

**D**iesen einen Freund, den scheinbar nichts aus der Bahn werfen kann. Diese eine Kollegin, die jede Stichelei ihres Chefs gekonnt und mit Humor abfängt. Dieser eine Cousin, der mit schier unermüdlicher Ausdauer an seinem Start-Up-Projekt arbeitet und sich jeder Herausforderung annimmt. - Sie alle haben eine Sache gemeinsam: Eine vergleichsweise starke Resilienzfähigkeit.

Resiliente Menschen kommen im Leben weiter als weniger resiliente Menschen, da sie in schlechten Zeiten weniger dazu neigen „sich gehen zu lassen“ und trotz des Gefühls, dem Abgrund nahe zu sein, das Gute nicht aus den Augen verlieren. Wer möchte das nicht können? Auch in schlechten Zeiten gut drauf sein - hört sich doch gut an?

„Resiliente Menschen kommen im Leben weiter als weniger resiliente Menschen.“

Den ersten Teil dieses Artikels, in dem ich erkläre, warum das eben gar nicht so einfach ist, findest du auf meinem Blog [www.docliebmann.com/gut-drauf-auch-in-schlechten-zeiten](http://www.docliebmann.com/gut-drauf-auch-in-schlechten-zeiten) - ich beantworte dort etwas genauer, was Resilienz ist und vor allen Dingen leite ich aus unterschiedlichen familiären Bedingungen den Grad der Fähigkeit zur Resilienz eines Menschen her.

Hier in der App von Legmon möchte ich dir nun gerne 5 praktische Tipps vorstellen, wie du zu einem resilienteren Menschen werden kannst. Resilienz ist nämlich nichts anderes als deine psychische Widerstandsfähigkeit, die darüber entscheidet, ob du

Stresssituationen und Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung überstehen kannst – Eine zentrale Fähigkeit, wenn man sich von Niederlagen nicht aus der Bahn werfen lassen möchte.

### 1. Zum Optimisten werden – Prospektive Haltung einnehmen

Ein resilienter Mensch sieht in jeder noch so schwierigen Situation zumindest eine Sache, die sein Leben lebenswert macht. Er



**Realistischer Optimismus** macht uns handlungsfähig

konzentriert sich nicht auf die Dinge, die außerhalb seines Handlungsfeldes liegen, also vor allem nicht auf vergangene Entscheidungen oder Ereignisse. Der Fokus des Resilienten liegt stattdessen immer innerhalb des Möglichen und Machbaren. Dabei geht ein resilienter Mensch aber nicht von vornherein davon aus, dass eine Handlung nur zu seinem Leid beitragen wird, sondern legt Hoffnung in seine Entscheidungen. Denn: Realistischer Optimismus ist gesunder Optimismus. Er macht uns handlungsfähig und lässt uns auch, wie Humboldt schon sagte, am Rande des Abgrundes das Gute nicht verwerfen.

### 2. Achtsamkeit üben – Meditation im Alltag integrieren

Eine starke Resilienz geht mit einer guten Wahrnehmung und Achtsamkeit im Alltag einher. Wenn wir also achtsamer durchs Leben gehen und unsere Sinne für unsere

Außenwelt sensibilisieren, stärken wir gleichzeitig unsere Fähigkeit zur Resilienz. Daher ist es wichtig, die eigene Achtsamkeit zu trainieren und entsprechende Übungen beispielsweise morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Schlafengehen auszuprobieren. Im Internet findet sich eine Vielzahl eben dieser Achtsamkeitsübungen. Vor allen Dingen Atemübungen und Meditationen spielen dabei eine große Rolle. In der App Legmon kannst du übrigens festhalten wann und wie oft du meditierst.



Sensibilisiere Deine  
Sinne für die  
**Außenwelt**

Aber auch das Praktizieren von Dankbarkeitsübungen gehört unbedingt in das Training der Achtsamkeit. So kann man sich täglich beispielsweise 3 Dinge überlegen, für die man heute dankbar ist. Auch kann man Post-Its mit der Aufschrift „Jetzt einmal tief durchatmen!“ in der Wohnung bzw. im Haus anbringen, die einen zu mehr Achtsamkeit aufrufen. Eine weitere Methode für die Steigerung der Achtsamkeit ist die Umkehrung von Gewohnheitsabläufen. So kannst du beispielsweise versuchen, dir mit der linken Hand die Haare zu kämmen oder den Weg vom Bad ins Bett rückwärts zu gehen.

### 3. Verantwortung übernehmen – Selbstvertrauen stärken

Wenn wir resilient sind, dann wissen wir über unsere Selbstwirksamkeit gut Bescheid. Das bedeutet, uns ist bewusst, dass sich durch unsere persönlichen Entscheidungen die Dinge im Außen beeinflussen lassen können. Folglich fällt es resilienten Menschen leichter, Verantwortung für sich oder auch für andere zu übernehmen. In meinem Blogartikel habe ich beispiels-

weise besonders resiliente Kinder erwähnt, welche sich um Haustiere sorgen und so Verantwortung für ein anderes Lebewesen übernehmen können. Aber auch im Erwachsenenalter spielt das Thema um Verantwortung eine große Rolle. Oft handelt es sich hierbei um ein Streitthema und es wird im Affekt die Verantwortung schnell auf negative Art und Weise als Schuld dargestellt. Davon sollte man möglichst Abstand nehmen – Schuldzuweisungen sind ausschließlich destruktiv und in keiner Weise konstruktiv. Verantwortung zu übernehmen jedoch zeugt von Fähigkeit zur Resilienz, da man selbst für Dinge, die man gemacht hat, grade stehen kann.

### 4. Pause machen – In Balance arbeitet es sich besser

Ein Leben in Balance ist ein positiver Prädiktor für eine ausgeprägte Fähigkeit zur Resilienz. Die Erklärung für diesen Zusammenhang liegt auf der Hand: Wer ausgeglichen an ein Problem herangeht, hat bessere Chancen, es mit einem kühlen Kopf und mit Verstand lösen zu können. Pausen



Mache ausreichend  
**Pausen**, um resilient  
zu bleiben

zu machen ist also ganz wichtig, wenn es darum geht resilient zu werden, aber auch resilient zu bleiben! Tage und Nächte langes Schuften mag vielleicht auf den ersten Blick effektiv erscheinen, aber mit fortschreitender Zeit wird die psychische Belastungsfähigkeit drastisch abnehmen und das Risiko einen akuten Zusammenbruch zu erleiden wächst. Es empfiehlt sich also definitiv vorsorglich eine gute Tagesstruktur zu entwerfen, sodass unnötige „Ups and Downs“ in deinem psychischen Zustand vermieden werden können.

## 5. Hilfe suchen, wenn Hilfe gebraucht wird

Das Wichtigste kommt zum Schluss: Ein resilienter Mensch holt sich Hilfe. Das kann natürlich jede Art von Hilfe sein, egal ob Sozialberater, Arzt, Therapeut oder auch die beste Freundin. Wichtig ist nur, sich adäquat Hilfe zu suchen. Wenn ich krank bin, reicht die Freundin vielleicht nicht mehr aus. In jedem Fall weiß ein resilienter Mensch seine Situation einzuschätzen und mit (sich selbst geholter) Hilfe findet dieser Mensch auch einen Weg durch turbulenteren Zeiten. Er lernt den Schmerz



Resiliente Menschen holen sich in schwierigen Situationen **Hilfe**

auszuhalten und radikal zu akzeptieren. Resiliente Menschen sehen davon ab, immer der Vergangenheit oder den Eltern

die Schuld für ihre gegenwärtige Situation zu geben und versuchen im Jetzt, im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu handeln.



Wenn ich krank bin, reicht die Freundin vielleicht nicht mehr aus.

Auch ich biete eine solche Hilfe für genau diese Art von Menschen an. Egal ob du dich selbst also für resilient hältst oder nicht – jeder kann einmal an eine Grenze kommen, an welcher er alleine nicht mehr weiter weiß. Wichtig ist dann, dies zu erkennen, und entsprechend zu handeln. Mich persönlich kannst du über meine Website ([www.docliebmann.com](http://www.docliebmann.com)) telefonisch sowie per Mail jederzeit kontaktieren - vielleicht finden wir gemeinsam einen Weg, wie ich dir in deiner Situation helfen kann.

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?  
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

**Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!**