

Die acht Resilienzfaktoren – Psychische Widerstandskraft stärken

Resilienz bedeutet: Auch in schwierigen Zeiten stabil und handlungsfähig zu bleiben. Diese acht Faktoren helfen, psychisch widerstandsfähiger zu werden.

1. Akzeptanz „So wie ich bin, bin ich o.k.“

Fähigkeit: Du kannst Unabänderliches annehmen, ohne daran zu verzweifeln.

Praxis: Denk bei Problemen: „Das kann ich gerade nicht ändern, aber damit umgehen kann ich lernen.“

2. Vertrauen in deine eigene Lernfähigkeit „Ich bin ganz sicher, dass ich es lerne.“

Fähigkeit: Du vertraust darauf, dass du deine Situation selbst gestalten kannst.

Praxis: Statt „Ich schaffe das nicht“ denk: „Ich kann dazulernen, wenn ich dranbleibe.“

3. Überzeugung der Selbstwirksamkeit „Ich schaffe es, ich kann es.“

Fähigkeit: Du gehst geduldig und gelassen an Probleme heran und behältst deine Emotionen im Griff.

Praxis: Wenn du gestresst bist, halte kurz inne, atme tief durch und gehe Schritt für Schritt vor. (Schuld-Zusprechung hindert hier nur).

4. Aktive Lösungsorientierung „Ich finde einen Weg!“

Fähigkeit: Du suchst kreativ und flexibel nach Lösungen und hältst dich nicht nur an eine Idee.

Praxis: Schreibe pro Problem drei mögliche Lösungen auf und probiere sie aus..

5. Verantwortungs- und Entscheidungsfähigkeit „Das ist meine Aufgabe.“

Fähigkeit: Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln und fühlst dich nicht als Opfer.

Praxis: Frag dich: „Was kann ich heute aktiv tun, um die Lage zu verbessern?“

6. Netzwerkorientierung „Ich darf mir Hilfe holen.“

Fähigkeit: Du kannst Unterstützung annehmen und suchst dir bewusst positive Menschen.

Praxis: Sprich in schwierigen Situationen mit vertrauten Personen oder bitte gezielt um Rat.

7. Eigen-Wert (Selbstwertgefühl) „Ich bin wertvoll, ich werde geliebt.“

Fähigkeit: Du gehst freundlich und achtsam mit dir selbst um und schenkst dir Selbstmitgefühl.

Praxis: Sag dir täglich ein positives Mantra, z. B. „Ich gebe mein Bestes und das ist genug.“: Be your best friend. Voltaire: Ich habe beschlossen, glücklich zu sein, das ist besser für meine Gesundheit.

8. Optimismus „Ich freue mich auf das was kommt, ich fühle mich wohl.“

Fähigkeit: Du denkst positiv, konzentrierst dich auf Chancen und motivierst dich selbst.

Praxis: Notiere dir jeden Tag drei Dinge, die gut gelaufen sind oder dir Freude bereitet haben.

Wichtig: Resiliente Menschen sind keine Daueroptimisten oder Dauergrinsler. Du hast Angst oder Traurigkeit genau wie alle anderen – aber du lässt dich davon nicht langfristig lähmen.

Selbsttest: Wie stark sind deine Resilienzfaktoren?

Bewerte jede Fähigkeit auf einer Skala von 0 (sehr schwach) bis 10 (sehr stark):

Fähigkeit / Verhaltensweise		Bewertung (0 bis 10)
1.	Akzeptanz	
2.	Vertrauen in deine Lernfähigkeit	
3.	Selbstwirksamkeit	
4.	Lösungsorientierung	
5.	Verantwortung übernehmen / Entscheidungsfähigkeit	
6.	Netzwerkorientierung (Beziehungsfähigkeit)	
7.	Eigen-Wert - Selbstwertgefühl	
8.	Optimismus	

Reflexion: Wenn jede Fähigkeit morgen um einen Punkt stärker wäre...

Was würdest du bei Stress oder Herausforderungen konkret anders machen? Schreib Beispiele auf, z. B.:

- „Ich melde mich bei Freunden, wenn ich Hilfe brauche.“
- „Ich bleibe an einer schwierigen Aufgabe dran, statt sofort aufzugeben.“

Es ist schwieriger, eine vorgefasste Meinung zu zertrümmern als ein Atom.
Albert Einstein