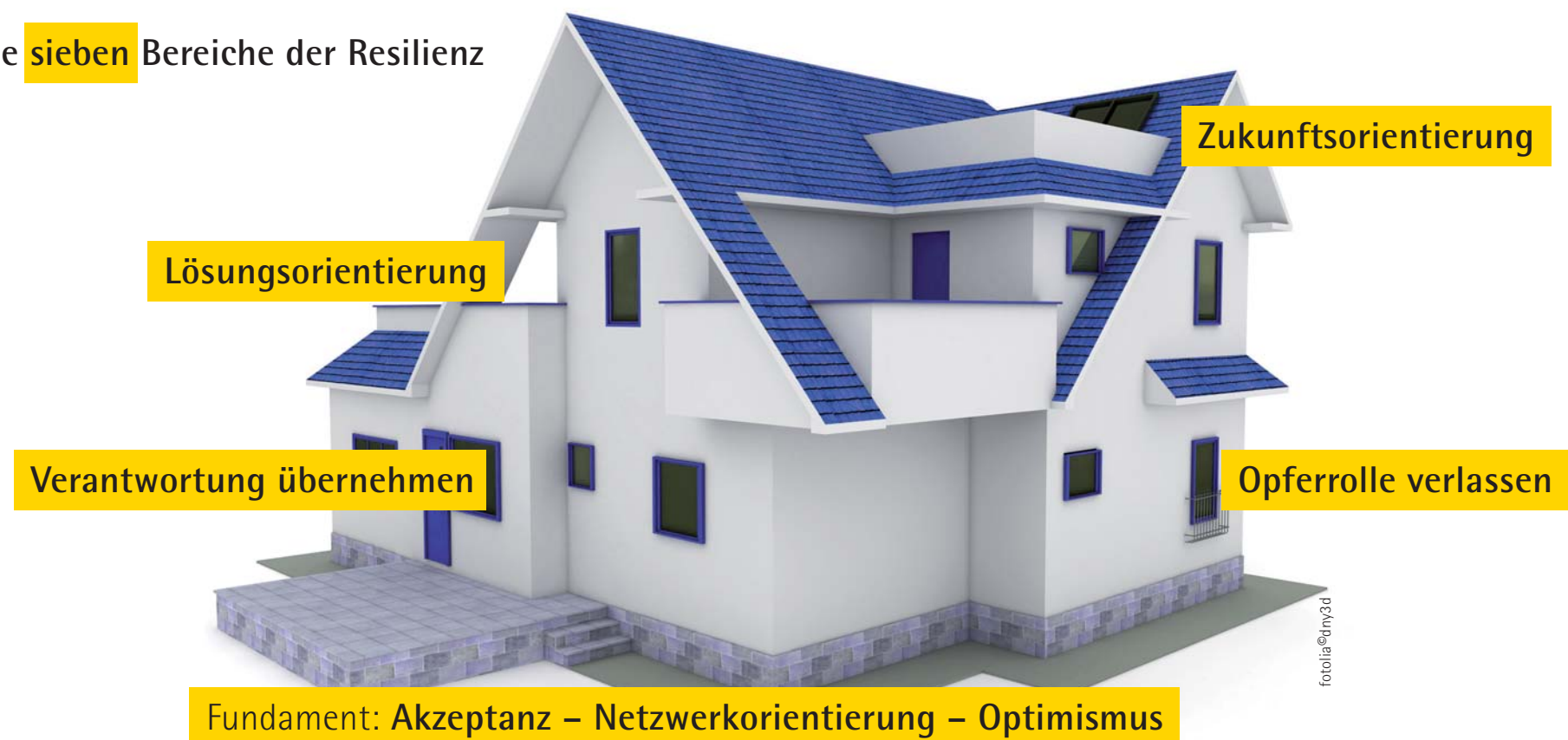


# Resilienz-Training **die** Burnout-Prävention

## Die **sieben** Bereiche der Resilienz



**Burnout ist jedermann ein Begriff – es ist ein Modewort geworden.**

**Mittlerweile kann sich jeder etwas unter Burnout vorstellen.**

**Was aber ist Resilienz?**

**Und wieso Resilienz-Training zur Burnout-Prävention?**

Burnout ist eine Folge von Stress – auch nur die halbe Wahrheit. Stress allein ist keine hinreichende Bedingung für das Entstehen von Burnout – demnach wird auch die Beseitigung von Stress allein das Problem nicht lösen. Stress gehört oft zum Leben dazu. Menschen sind jedoch unterschiedlich empfänglich für Stressoren, manche sind widerstandsfähiger als andere. Diese Widerstandsfähigkeit (Resilienz) hat ihre Tücken.

**Wie bleiben Menschen trotz Stress psychisch gesund?**

Was macht Menschen resilienter? Sind es Persönlichkeitsmerkmale wie Offenheit für Neues? Liegt es mehr an den Genen oder eher an der Bewertung einer Situation von dem Gestressten? Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder die schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Widrigkeiten. Über die Vermittlung von Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien hinaus geht es unter anderem um die Reflexion eigener Ansprüche, Ideale und Ziele sowie um die Thematisierung von Problemen und Konflikten.

**Was ist Resilienz?**

Resilienz ist das Immunsystem für unsere Seele, sprich Psyche. Jeder weiß, dass man im Winter nur mit gutem Immunsystem frei von Erkältungen bleiben kann. So ist

es auch mit dem Immunsystem der Psyche. Wenn dieses stark ausgeprägt vorhanden ist, ist der Mensch für alle Stürme des Lebens gewappnet.

Es ist der Steh-auf-Muskel, der Menschen befähigt, Niederlagen, Neuausrichtungen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten oder sich neu aufzurichten zu können. Resilienz ist zwar nur ein Begriff, wurzelt aber in sieben einzelnen Bereichen. Nur wenn alle sieben Bereiche beim Menschen in einer guten Balance vorhanden sind, kann auch die Psyche so manch herausfordernde Lebenssituation mit Bravour meistern. Diese Bausteine gilt es, sofern nicht bereits gut ausgeprägt, zu trainieren.

**Wo stehen Sie momentan?**

Am Anfang steht immer erst einmal eine Standortbestimmung. Wo genau befinden Sie sich momentan? Wie resilient sind Sie

in Ihrem Leben? Am besten durchzuführen ist diese Standortbestimmung mit einem Resilienz-Test der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung (DGPG).

Sie wissen nach der Auswertung, nach welchen Bereichen der Bausteine Sie genauer schauen dürfen und in welchem Baustein Sie eines Resilienz-Trainings bedürfen.

**1. Fundament – Akzeptanz**

Ohne Akzeptanz können auch die anderen sechs Faktoren nichts ausrichten. Nur mit einer Haltung aus Akzeptanz geben Sie Ihrer Psyche die nötigen Wurzeln, um gut stehen zu können. Es ist wie beim Hausbau, das Fundament muss ordentlich gelegt sein.

Solange Sie eine Situation in Ihrem Leben nicht akzeptieren, bringen auch keine Folgeschritte etwas. Stellen Sie sich vor, Ihr Arbeitsplatz verändert sich. Sie bekommen

andere Kollegen und auch eine andere Aufgabe. Dies haben Sie nicht selbst gewählt und die Akzeptanz dessen fällt daher schwer. Sie haben nun die Wahl – entweder begeben Sie sich in eine Opferrolle – oder Sie bleiben trotz allem der Gestalter Ihres Lebens.

**„Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst verändern.“**  
Viktor Frankl, Prof. für Logotherapie

Vergessen Sie nicht, Sie haben immer selbst die Wahl! In dem genannten Beispiel können Sie:

- den Kopf in den Sand stecken und nichts tun und trotzdem unglücklich sein (Opferrolle),
- dort sitzen bleiben und voller Neugier schauen, wie die Arbeitssituation sich entwickelt, um dabei auch von Neuem zu profitieren (Akzeptanz),
- sich entscheiden, selber etwas zu verändern und eine neue berufliche Richtung einzuschlagen (Akzeptanz mit Lösungsorientierung).

Wie Sie sehen, drei verschiedene Wege, um mit der neuen Situation umzugehen. Welchen Weg würden Sie wählen?

**2. Fundament – Netzwerkorientierung**

Freunde fördern das Wohlbefinden. Wie viele Freunde ein Mensch hat, ist nicht wichtig, sondern dass er überhaupt vertraute Beziehungen regelmäßig pflegt. Die meisten von uns könnten ad hoc eine Liste von Menschen zusammenstellen, mit denen sie wirklich gerne zusammen sind. Die Menschen, die uns zum Lachen bringen, Kraft spenden und uns mögen genauso wie wir sie.

- Wann hatten Sie das letzte Mal mit lieben Freunden (nicht Geschäftsfreunden) einen lustigen Abend?

Vom Stress übermannt haben wir häufig gerade zu denjenigen schon wochen- oder monatelang keinen Kontakt, deren Gesellschaft wir gerne haben und dabei richtig aufblühen. Wir versuchen dann lieber, unsere Probleme ganz allein auf uns gestellt als einsamer Held zu lösen. Da wir niemanden belasten möchten, brechen wir den Kontakt lieber ganz ab. Warum? Wieso tun wir das?

**„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.“**  
Dante Alighieri

**Werden Sie aktiv – gehen Sie Verabredungen ein**

Welche drei Personen fallen Ihnen spontan ein, in deren Anwesenheit Sie sich besonders wohlfühlen? Am besten notieren Sie sich diese Namen. Treffen Sie nun Verabredungen mit ihnen. Dabei ist es nicht das Wichtigste, sich von Angesicht zu Angesicht zu begegnen, auch ein Telefonat oder skypen kann Sie mit einem Menschen verbinden.



**3. Fundament – Optimismus**

Es ist das bekannte Glas Wasser, was bei dem einen halb voll und beim anderen Menschen halb leer ist.

**Perspektivenwechsel**

Wenn Sie das nächste Mal über eine Situation negativ denken, wobei Sie noch gar nicht wissen können, wie die Sache zu Ende geht, dann machen Sie doch mal einen Perspektivenwechsel. Schauen Sie sich diese Situation von außen an. Einfach nur anschauen, was wirklich schon da ist. Ohne dem jetzt schon direkt eine Bewertung aufzudrücken. Tun Sie einfach so, als wäre es die Situation Ihrer Freundin, und schon haben Sie die nötige Distanz, um sich klare Gedanken darüber zu verschaffen.

**„Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellungen über die Dinge machen uns glücklich oder unglücklich.“**  
Epiktet

## Notfall-Übungen

Was tun, wenn Sie das Schlechtdenken z. B. über Ihre Zukunft übermannt? Grinsen Sie! Richtig gelesen! Sie können Ihr Gehirn manipulieren. Es kann nicht unterscheiden, was wahr ist oder nicht. In dem Moment, wo sich Ihre Mundwinkel für 60 Sekunden zum Lächeln anheben, zaubern Sie sich selbst gute Gefühle. Ihr Gehirn nimmt nur das Lächeln wahr, kann aber nicht beurteilen, ob es echt oder nur aufgesetzt ist. Somit schüttet es die entsprechenden Botenstoffe aus, die bereits nach einer Minute zu einer Verbesserung Ihrer Stimmung führen.

Für wen sich das mit den Mundwinkeln nicht durchführen lässt – auch alle anderen Muskelgruppen Ihres Körpers können optimistisch stimuliert werden. Wenn Sie merken, wie Ihre Stimmung kippt, einfach mal aufstehen und den gesamten Körper strecken, dazu noch die Arme in den Himmel in Siegerpose strecken und es geht gleich besser! Probieren Sie es.

Das Fundament des Hauses Ihrer Resilienz ist nun gelegt. Jetzt können die einzelnen Etagen gebaut werden.

**„Verantwortung zu übernehmen, bedeutet eigenständig Entscheidungen zu treffen, sein Leben selbst zu gestalten und möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen zu sein.“**

Staudinger, 1999, Perspektiven der Resilienzforschung aus der Sicht der Lebensspannen Psychologie

## 4. Verantwortung übernehmen

– Für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen Verantwortung übernehmen.

– Sich stets zu fragen, welchen Anteil habe **ich** daran, dass es so und so gekommen ist.

– Eigene (und anderer) Fehler zu akzeptieren und sie als einmalige Chance anzusehen, daraus zu lernen.

Eigenverantwortung trainieren: nicht nur über Dinge nachdenken oder reden – sondern tun! (z. B. unangenehme Anrufe, Gespräche).

**„Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun!“**

Molière

## Übung zur bewussten Verantwortungsübernahme

Bei dieser Übung geht es darum, eigene Widerstände und Unlust gegenüber Forderungen an sich selbst wahrzunehmen und sich bewusst für oder gegen deren Erfüllung zu entscheiden.

**Schritt 1:** Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei. Beispiel: Ich muss jeden Tag früh aufstehen.

**Schritt 2:** Wiederholen Sie nun laut Ihre Sätze – jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu/für ...“ Beispiel: Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.

**Schritt 3:** Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 2 formulierten Sätze mit „... weil ich ... (im Sinne von: denn ich möchte ...)“. Beispiel: Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit der Arbeit starten möchte.

## 5. Opferrolle verlassen

Das Opfer-Gestalter-Modell nach Stephen Covey unterscheidet zwischen dem sogenannten Betroffenenbereich und dem Einflussbereich.

Zum Betroffenenbereich gehören alle Umstände, die direkten Einfluss auf unser Leben haben, ohne dass wir sie beeinflussen können, wie z. B. Wetter, Zugverspätungen oder Stau auf der Autobahn. Hier haben wir nur die Möglichkeit, uns möglichst gut an die Situation anzupassen und sie zu akzeptieren.

Im Einflussbereich hingegen können wir selbst Entscheidungen treffen und unser Leben nach unseren eigenen Wünschen gestalten.

– Sind Sie sich Ihres Entscheidungsbereichs bewusst?

– Erleben Sie sich als abhängig von den Umständen?

– Haben Sie das Gefühl, allem machtlos ausgeliefert zu sein?

**„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.“**

M. Kathleen Casey

## Sie selbst lassen Ihr Leiden zu

Machen Sie sich klar, dass Sie Ihr Leiden selbst zulassen. Niemand zwingt Sie dazu. Sie allein sind es, die/der entscheidet z. B., dass ein wildfremder Mensch Ihnen so wichtig ist, dass Sie Zeit und Energie verbrauchen, um sich über ihn oder sie zu ärgern. Sie können stundenlang über die Verkäuferin oder den Beamten schimpfen, können sich als Opfer fühlen und leiden, aber Sie ändern damit überhaupt nichts und fügen sich damit selbst Leid zu.

## Gestalter werden und das eigene Leben in die Hand nehmen

Um die Opferrolle verlassen zu können, ist es wichtig, für das Geschehene Eigenverantwortung zu übernehmen. Nur dann ist es möglich, Gestalter des eigenen Lebens zu werden.

Wenn Sie merken, dass Sie mit einer Situation unzufrieden sind, suchen Sie nach Möglichkeiten, um dies zu ändern. Werden Sie der Gestalter Ihres Lebens. Womit wir auch direkt zum nächsten Resilienz-Baustein, zur Lösungsorientierung kommen.

## 6. Lösungsorientierung

Resiliente Menschen wandeln Probleme in Möglichkeiten und Chancen. Beim lösungsorientierten Denken und Handeln wird der Fokus auf gut funktionierende Dinge gelenkt, anstatt die Zeit mit der Ergründung der Ursachen von Problemen zu vergeuden.

Um ein Problem zu lösen, sind z. B. folgende Fragen hilfreich für ein zielgerichtetes Lösungsdenken:

– Was könnte für mich oder für andere Gutes oder Sinnhaftes an diesem Problem sein?

– Was fordert dieses Problem aus mir heraus?

– Was genau ist das Problem? Und was möchte ich anstelle dessen?

– Wie würde es aussehen, wenn ich das Problem bereits gelöst hätte?

– Hatte ich schon mal ein vergleichbares Problem? Wie bin ich damit umgegangen?

– Wer könnte mir dabei helfen, Lösungen zu finden oder das Problem zu lösen?



Viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele!

folia@stefstarr

– Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan ein?

Häufig meinen wir, uns nur zwischen zwei Möglichkeiten A und B entscheiden zu können. Finden Sie weitere Lösungsmöglichkeiten!

– Wie könnte eine Möglichkeit C, D oder E aussehen?

Kombinieren Sie z. B. die beiden Möglichkeiten A und B zu einem C.

**„Nicht Sprüche sind es, woran es fehlt; die Bücher sind voll davon. Woran es fehlt, sind Menschen, die sie anwenden.“**

Epiktet

## 7. Zukunftsorientierung

Nun sind wir beim Dach unseres Resilienz-Hauses angekommen. Die Zukunftsorientierung! Das bedeutet, Pläne zu machen und am Erreichen von Zielen zu arbeiten. Dabei ist es unumgänglich, sich seiner Ressourcen bewusst zu sein, um eine realistische Zielplanung machen zu können. Die Bereitschaft, sich anzustrengen und vor der Überwindung von Hindernissen nicht zurückzuschrecken.

**„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“**

Erich Fromm

Viele Menschen führen ein Leben, was eher von außen bestimmt zu sein scheint. Sie gehen zur Schule, machen eine Ausbildung oder studieren, suchen sich einen guten Job, gründen eine Familie, werden Eltern und das alles, ohne sich selbst je hinterfragt zu haben:

– Habe ich eine Idee vom Sinn meines Lebens? Haben ich eine Vision?

Die Klarheit über Ihre Wertvorstellungen im Leben ist eine Grundlage für Ihre Zukunftsorientierung.

– Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Oft weiß man ganz genau, was man nicht will! Aber sind Sie sich auch darüber im Klaren, was Sie stattdessen wollen?

### Leitfragen für die Zukunftsorientierung

– Über welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen, auf die Sie aufbauen können, verfügen Sie bereits? Welche Ziele haben Sie schon erreicht?

– Welche Pläne (beruflich und privat) möchten Sie darüber hinaus verwirklichen?

– In welchem zeitlichen Rahmen ist die Verwirklichung Ihres Zukunftsentwurfs denkbar und erstrebenswert?

– Welche Wünsche und Ziele erscheinen Ihnen besonders erstrebenswert für die Zukunft?

Wenn Sie alle sieben Resilienz-Bausteine berücksichtigen, sind Sie gut gewappnet für alle Stürme des Lebens. Schauen Sie genau hin, in welchem Bereich es bei Ihnen noch Trainingsbedarf gibt.

Minimieren Sie diese Lücke oder Lücken, damit Ihr Resilienz-Haus fest stehen kann.



Lydia Riedewald

Psychologische Beraterin, ganzheitlicher Coach, Burnout-Beraterin, Resilienz-Trainerin, Praxis in Düsseldorf  
info@riedewald-coaching.de



## Am liebsten wäre ich perfekt! Meditationen zur Befreiung des inneren Perfektionisten

Robert Betz

Sie wollen nicht schwach sein, keine Fehler machen und sind oft unzufrieden mit sich selbst. Dieser in unserer Kindheit wurzelnde Zwang belastet Körper und Psyche und ebenso die Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Die vier Meditationen dieser CD zeigen den Weg hinaus aus diesem Leid erzeugenden Programm.

2 Audio-CDs, Gesamt: 82:36 min., ISBN 978-3-946016-19-9

25,- €

Bei uns bekommen Sie jedes lieferbare Buch versandkostenfrei (in DE)

Tel.: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-0  
Fax: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-10  
E-Mail: info@syntropia.de

Telefonzeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr  
**www.syntropia.de**