



Mag. Sonja Eherer, Klinische- und Gesundheitspsychologin mit Therapiehündin Molly

Resilienz

Vor kurzem durfte ich eine Fortbildung eines bekannten österreichischen Kriminalpsychologen und Profilers besuchen. Das Thema beinhaltete Krisen und wie wir diese am besten meistern können.

Wir Menschen verfügen über Resilienz (Widerstandsfähigkeit). Der eine verfügt über mehr Resilienzfaktoren, um Krisen zu bewältigen, der andere weniger. Doch woran liegt das?

1. An der Bereitschaft zur Weiterentwicklung

Darunter versteht man die Fähigkeit über den "Tellerrand" hinaus zu blicken. Offen zu sein für andere Sichtweisen und Meinungen. In einer Krise lernt der Mensch am meisten. Weise wird man durch Misserfolge. Wenn man erfolgreiche Menschen befragt, wie sie es geschafft haben so erfolgreich zu werden, bekommt man oft die Antwort: "Ich habe immer wieder mal versagt, das hat mich dann zu dem gemacht der ich heute bin".

Dies könnte ein Problem der heranwachsenden Generation darstellen, da die Überbehütung der Kinder in eine Richtung führt, in der Kinder nicht

mehr lernen, Krisen zu meistern und Frustrationen zu überwinden.

2. Perspektivenwechsel

Wenn Sie sich über etwas ärgern, jammern oder extrem aufregen, nehmen Sie den Perspektivenwechsel ein. Betrachten Sie die Situation kurze Zeit mit der eines anderen, dem es schlechter geht. Nehmen Sie sich selbst aus der Bedeutung!

3. Kenntnis über Verteilung des Selbstwertgefühls

Unsere Selbstwertquelle sollte sich auf drei Bereiche verteilen: Arbeit, Interaktion (Beziehung zu anderen), Ego (was tue ich für mich).

Diese drei Faktoren sollten im Idealfall die gleiche Verteilung im Leben haben. Zum Problem wird es, wenn hier eine ungleiche Verteilung herrscht und mein Leben besteht aus 80% Arbeit, 10% Interaktion und 10% Ego. Spätestens, wenn dann der Bereich Arbeit wegfällt (Kündigung, Pension,...) verfügt man nicht mehr über genügend Quellen und es kommt zum Verlust von Sicherheit.

4. Offene Kommunikation

Man geht davon aus, dass Aggression meist durch eine schlechte, unglückliche oder keine Kommunikation entsteht. Die aggressivste Form der Kommunikation ist Schweigen. Das vermittelt einem "du bist nicht mal ein Wort wert". Die persönliche Kommunikation ist die Wichtigste. Diese sollte jedoch immer wertschätzend geführt werden.

Menschen vertragen Negatives, aber was sie schwer aushalten ist, wenn es keine Wertschätzung gibt.

Gespräche sollen vermitteln "ich höre dich" und "ich gebe dir Aufmerksamkeit".