„Stark wie ein Baum (eine deutsche Eiche) …?“ – oder – elastisch wie ein

(Quelle: https://www.bambuswald.de/pseudosasa-japonica-pfeil-bambus; Zugriff: 04.10.2022)

Bambus als Symbol für ausgeprägte Krisenkompetenz: „Resilienz“ (lat. „resilire“)

Grundlagen:

- seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts Thema in verschiedenen Wissenschaften
- federführend: Emmy Werner (Entwicklungspsychologin), Längsschnittstudie 700 Kinder
- flankierend mit Veränderung im Zugang zum Kranksein (s. WHO): von der Pathogenese zur Salutogenese; federführend: Aaron Antonovsky (Soziologe)
- Resilienzforschung: interdisziplinäre Erforschung von Faktoren, die Menschen in Krisen psychisch gesund erhalten haben
- verschiedene Modelle („Resilienzsäulen“, „Resilienzschlüssel“, „Resilienzfaktoren“ oder „Resilienzregenschirm“ …) in Verwendung
- je nach Vereinigung und Schule andere Zugänge – aber Einheitlichkeit in den Punkten:

Erkenntnisse:

- ✓ aktive Coping-Strategien durch Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung
- ✓ praktische Resilienz durch kognitive Flexibilität und Fähigkeit zur Selbstreflexion
- ✓ der Krise einen Sinn geben (wenn auch ohne antizierte Antwort), stärkt die Resilienz (Bsp. Viktor Frankl)
- ✓ soziale Netzwerke und Bezugspersonen wirken stabilisierend, senken das Stresslevel und stärken die Resilienz
- ✓ Resilienz gilt nicht (mehr) als Persönlichkeitsmerkmal, sondern als trainierbar
- ✓ entscheidend sind die Musterzustände, die in Krisensituationen leitend sind
- ✓ Bewertung der Situation und Selbstmanagement/Selbstführung sind wesentlich

Was der rheinische Volksmund weit vor Resilienzforschern wusste:

(Quelle: https://www.frueh.de/frueh-erleben/typisch-koeln/das-koelsche-grundgesetz; Zugriff: 04.10.2022)

Modern gesprochen …

Optimismus als Lebenshaltung

Dankbarkeit und Zuversicht als Haltung

Positives Denken / positive Psychologie

Selbstbezug, Selbstführung, Selbstmanagement

Soziales Networking aufbauen und pflegen

Ambiguitätstoleranz, Kontingenz, Agilität

Achtsamkeit und Wahrnehmungstraining

Lösungs- und Zielorientierung / -fokussierung

Resilienz in einem Satz:

- … ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten …
- … ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen …

(Quelle: Katharina Jakob, Geo Wissen)

- … ist mehr als eine Eigenschaft … ein Prozess, bei dem Stress und Krisen bewältigt werden …

(Quelle: Isabella Helmreich, LIR Mainz)

Resilienz im systemisch-lösungsorientierten Coaching:

- Positives Menschenbild: Ressourcenorientierung
- Systemischer Ansatz: die Lösung liegt im System
- Musteränderung: Ziele mit veränderten Mustern
- Ganzheitlichkeit: Einheit von Leib, Geist und Seele
- Neuroplastizität: Erlernbarkeit neuer Denk- und Handlungsmuster
- Salutogenese: statt Problemtrance in die Lösungsorientierung
- Coaching: statt Beratung Zutrauen in die eigenen Ressourcen
- Empowerment: Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstvertrauen

Warum Denk- und Handlungsmuster so schwer zu verändern sind …

Musterzustände

„Einheit von äußeren und inneren Faktoren mit einem spezifischen Zusammenspiel von körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Reaktionen“

(Quelle: Berg/ Berninger-Schäfer, 2010, S. 19)

… und wie und warum es im systemisch-lösungsorientierten Coaching gelingen kann:

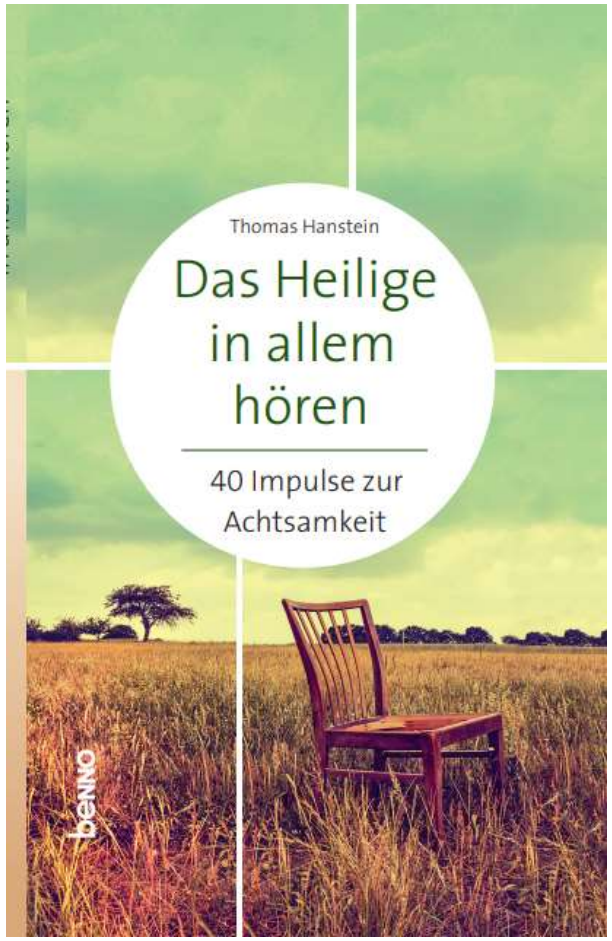
https://www.coaching-magazin.de/autoren/thomas-hanstein

https://www.coaching-hanstein.de/aufsaetze.php

https://www.nomos-shop.de/nomos/titel/selbstmanagement-mit-coachingtools-id-99613/

https://www.socialnet.de/rezensionen/28460.php

Persönlicher Zugang:



„Als ein ungewohnter **neuer Ansatz** besonders empfehlenswert für spirituell interessierte Leser.“

(Quelle: Borromäusverein)

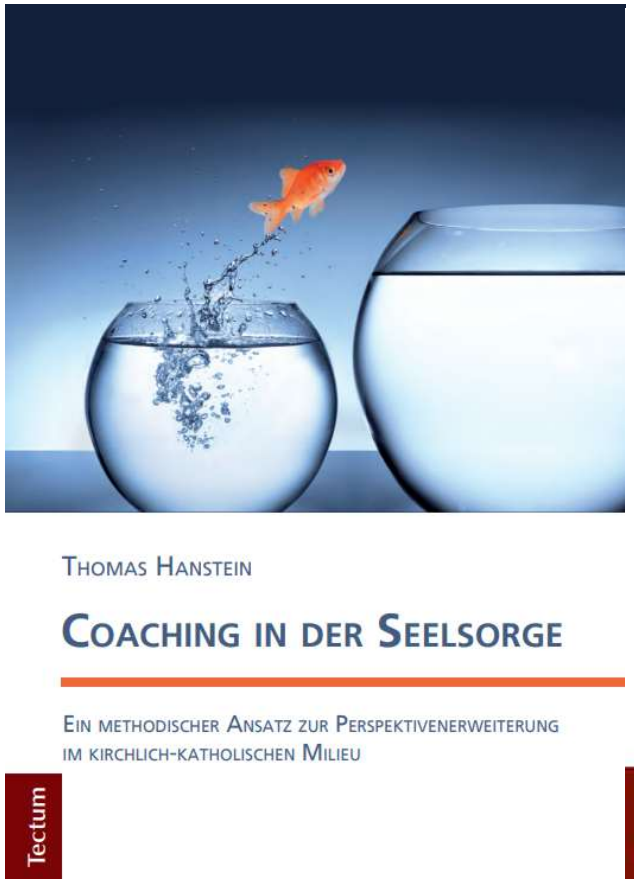
„Der Autor thematisiert die **innere Achtsamkeit**.“

(Quelle: https://www.pressreader.com/germany/schwaebische-zeitung-laupheim/20161220/282110636256476)

„Dankbarkeitsbotschafterin“:

(Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=-bKMyT13rxE&feature=youtu.be)

Begleitungsbasierte Bücher (Auswahl):



Zwei Erkenntnisse aus der Begleitung:

Lebensthemen finden !!!

Entdecke deine Lebensthemen. Reflektiere sie. Aus ihnen bilden sich deine Muster.

Die Lösung liegt in dir !!!

Entdecke deine inneren Ressourcen, pflege und nutze sie.

Glücklich
sind die
Menschen,
die das tun
können,
worin sie stark sind,
was ihrer
Persönlichkeit
entspricht