



*NORMAN & PARTNER*

*KARRIEREBERATUNG - PERSONALENTWICKLUNG*

## Die 7 Resilienzfaktoren

„Resilienz“ stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können.

„Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz.“

Wustman, 2004

**Als zentrale Merkmale** der Resilienz gelten:

Resilienz ist eine variable Größe - *nicht stabil und voraussehbar*

Resilienz ist situationsspezifisch und kontextabhängig - *nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar, sondern situationsabhängig*

### **Faktor 1: Akzeptanz**

Situation annehmen. Geduld haben. Kritisch (ehrlich) zu sich selber sein! Unterscheiden – was kann ich beeinflussen / was nicht. Vertrauen, dass alles auch einen positiven Aspekt hat – wenn auch nicht sofort sichtbar!

### **Faktor 2: Lösungsorientierung**

In Lösungen denken! Plan A, B, C, D, ... Kreativität!. Viele Möglichkeiten entwickeln! Statt dem Spiel „Wer hat Recht, wer Schuld? Wie geht es weiter?“

### **Faktor 3: Optimismus**

Positives Selbstbild

- Vertrauen in sich selbst mit Schwierigkeiten fertig zu werden.
- Selbstwertgefühl unabhängig von äußeren Einflüssen!

Realistischer Optimismus

- Klares Bild der Lebenssituation!
- Konzentration aufs Positive, ohne Schwierigkeiten auszublenden.

Neue Weltsicht. Situationen als Chance wahrnehmen!. Rückschläge als Erfahrung verarbeiten!

### **Faktor 4: Verantwortung übernehmen**

Drehbuchautor des eigenen Lebens werden! Ins Handeln kommen! Den notwendigen Preis dafür zahlen! Entscheidungen treffen! Opferrolle verlassen!

### **Faktor 5: Sich selbst regulieren**

Selbststeuerung – Impuls! Selbstdisziplin – Ruhe u. Gelassenheit auch bei Stress.

Selbstcoaching – Selbstmotivation. Wege aus dem Stress kennen und umsetzen!

### **Faktor 6: Netzwerks – und Beziehungsorientierung**

Soziale Kompetenz. In Gemeinschaften sein (Verein, Clubs, Nachbarn, ...). Neues schaffen Unterstützung geben und auch annehmen. Verbundenheit und Engagement

### **Faktor 7: Zukunftsorientierung**

Gedanken, Ideen aufgreifen und aktiv bearbeiten. Handeln – statt vorhaben, sprechen, planen. Auf Ziel(e) konzentrieren! Realitäten und Trends wahrnehmen. Vorbereitet sein!