

## Resilienz oder der Weg des glücklichen Kriegers

Was ist das Geheimnis von Menschen, die aus Krisen gestärkt herausgehen? Wie schaffen es manche, den allseits herrschenden Alltagsstress so gelassen zu bewältigen? Was steckt hinter dieser Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, Rückschläge und Verluste nicht unterkriegen zu lassen? „Wenn Sie glücklich sein wollen, dürfen Sie nicht um jeden Preis dem Unglück ausweichen. Eher sollte man danach suchen, wie man es meistern kann“ sagt *Boris Cyrulnik*, ein Experte auf dem Gebiet „Resilienz“.

Ein wichtiger Schlüssel zu Zufriedenheit und Erfolg auch in schwierigen Krisenzeiten ist die innere Widerstandskraft, eine Art „psychophysisches Immunsystem“, das sich aus dem Zusammenwirken von 7 Faktoren bildet und erlernbar ist. Unser Vermögen, dieses seelisch-körperliche Immunsystem zu aktivieren ist ein Produkt aus genetischer Veranlagung und sozialer Prägung. Menschen, die Notzeiten wie z.B. die momentane Weltwirtschaftskrise mit drohender Arbeitslosigkeit, Einkommensverlusten oder großen Veränderungen ihrer Lebensumstände nicht nur irgendwie überstehen, sondern nachhaltig gestärkt daraus hervorgehen, nennt man resilient. Sie haben gelernt, trotz ungünstiger Umstände zu wachsen. Und sie sind fähig, sich trotz hemmender äußerer Einwirkungen immer wieder auf- und auszurichten wie das Stehaufmännchen. Sie wissen und erfahren in ihrem Leben, dass sie gezielt Einfluss auf sich, die Umwelt und die Mitmenschen nehmen können.

Die innere Überzeugung, aufgrund der persönlichen Ausstattung mit Fähigkeiten und Kompetenzen erwünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können nennt man auch Selbstwirksamkeit. Diese Überzeugung bleibt bei resilienten Menschen auch in schwierigen Lebensphasen oder in akuten Krisensituationen abrufbar. Folgerichtig zeigen sie Mut bei der Bewältigung diffiziler Aufgaben, sind weniger störanfällig für irrationale Ängste und Resignation, zufrieden mit ihren Ergebnissen und kreativ und erfolgreich in ihrer beruflichen Entwicklung. Sie haben gelernt, auch unerwünschte Fakten anzunehmen und darauf sinnvoll zu reagieren. Sie gleichen damit dem Bild des Hans im Glück und - finden tatsächlich Glück und Erfüllung in ihrem Leben. Wer sich selbst helfen kann und über ein anpassungsfähiges Verhaltensrepertoire verfügt, ist nicht nur unabhängiger vom ständigen Wandel der Gegebenheiten sondern erhält erwiesenermaßen auch mehr soziale Unterstützung. Denn „Pessimisten küsst man nicht“. Resiliente Menschen kultivieren ihre innere Balance und begegnen äußeren Herausforderungen in ihrem Leben zuversichtlich.

Ursprünglich in den Sozial- und Geisteswissenschaften angesiedelt, sind Ergebnisse der Resilienzforschung längst in die Managementlehre eingegangen und finden auch im Businessalltag Berücksichtigung. Rasant wechselnde Produktzyklen und harte Gangarten in Wirtschaft und Unternehmensalltag verlangen nach Methoden im Coaching und in der Beratung von Führungskräften, Managern und Teams, die sinnstiftend wirken. Die aktuelle Weltwirtschaftskrise verstärkt diesen inneren Anpassungsdruck noch zusätzlich.

Trainieren und kultivieren Sie das Zusammenspiel all Ihrer Ressourcen für die dynamischen Märkte von heute und morgen. Stärken Sie Ihren „R-Faktor“ und entwickeln Sie gezielt innere Widerstandskraft und Fehlertoleranz anhand erprobter Methoden auf der Basis eines modernen integrativen Menschenbildes.

Diplom-Psychologin Katharina von Weiler, freie Mitarbeiterin bei Intelligenz System Transfer in Berlin bietet Vorträge Workshops und Coaching zu diesem Thema an;  
[vonweiler@ist-berlin.de](mailto:vonweiler@ist-berlin.de)