

# Wie können wir unsere psychische Widerstandskraft stärken? (Fachbegriff: Resilienz)

## Stress und Erfolg

Sein historischer Triumph bei den olympischen Sommerspielen in London zahlt sich für Marathon-Sieger Stephen Kiprotich nun richtig aus.

Bei seiner umjubelten Rückkehr in seine ugandische Heimat wurde dem 23-jährigen vom Staatspräsidenten Yoweri Musefeni ein Check über 80'000 USD überreicht. Laut Präsidentenbüro wurde angeordnet, das Geld noch vor dem Geschäftsschluss der Banken auf sein Konto einzuzahlen.



## Stress und Misserfolg

Der heutige als olympische Disziplin ausgetragene Marathonlauf über 42,195 km erinnert an die sagenhafte Leistung eines Boten, der die Strecke vom Dorf Marathon bis Athen lief um die Siegesnachricht zu verkünden.

Gemäß dem Mythos schrieb Phidippides am 12.09.490 v.Chr. bei seiner Ankunft in Athen «wir haben gesiegt» und starb auf der Stelle.



# Krankheit



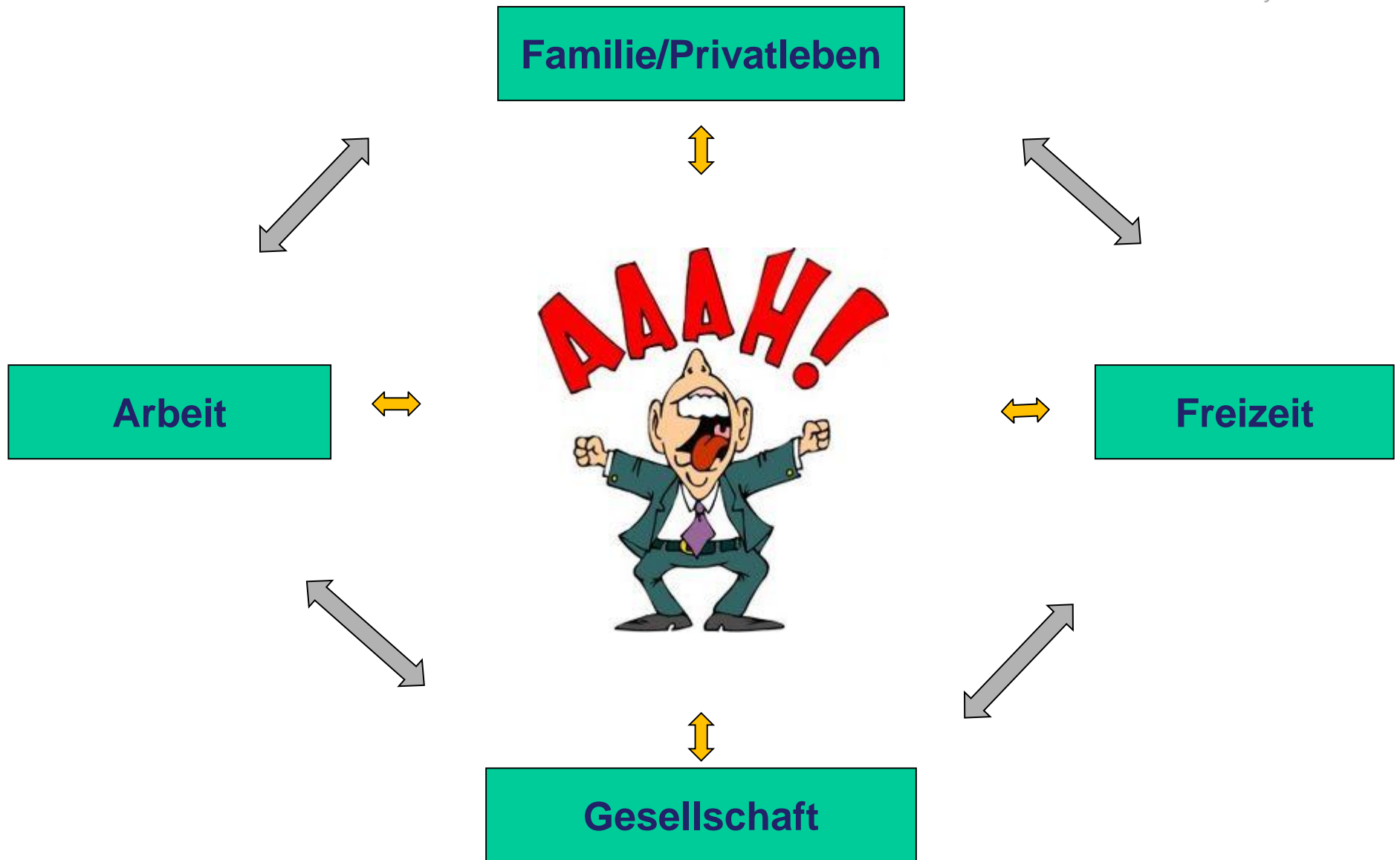
Widerstandsfähigkeit < Stressoren



Ressourcen < Anforderungen

- Körperlich
- Geistig
- Seelisch
- Sozial

# Äussere Stressoren



# Äussere Stressoren



Wie schwer?

Wie lange (aus)halten?

Wie lange erholen, um wieder (aus) zu halten?

# Resilienz-Widerstandsfähigkeit

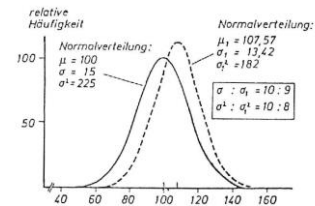
- Genetische Prädisposition
- Persönlichkeitsmerkmale
- Traumatische Lebenserfahrungen
- Positive Lebenserfahrungen
- Anpassungsfähigkeit an gesellschaftliche – und wirtschaftliche Veränderungen
- Erholungsfähigkeit
- Vernunft

# Genetische Prädisposition

– Körperliche Ressourcen



– Intellektuelle Ressourcen



– Emotionale Intelligenz





# Persönlichkeitsmerkmale und Leistung

## Prädisponierte für die hohe Leistung

- sorgfältig
- ehrgeizig
- kritisch
- hilfsbereit
- perfektionistisch
- narzisstisch
- negativistisch
- selbstlos

# Anpassungsfähigkeit

## Beschleunigung der gesellschaftlichen / wirtschaftlichen Prozesse

- Wissensexplosion
- Kommunikationsmöglichkeiten
- Wegfall der Grenzen / Globalisierung
- Mobilitätsgesellschaft

# Anpassungsfähigkeit

## Fehlende emotionale Bindungen

Welt der grenzenlosen "Freiheit"

- **Unbeständige / oberflächliche Beziehungen**
- **Ausbleiben der Zugehörigkeit / Identität**
- **Ausbleiben der Bodenständigkeit**

# Fehlende Erholung

Welt der grenzenlosen Möglichkeiten

- **"Ja nichts verpassen"**
- **Hyperaktivität**
- **Konsumsucht**
- **Informationssucht**
- **24-Std. Reizüberflutung**
- **Zeitmangel** (Chronos – Kairos)

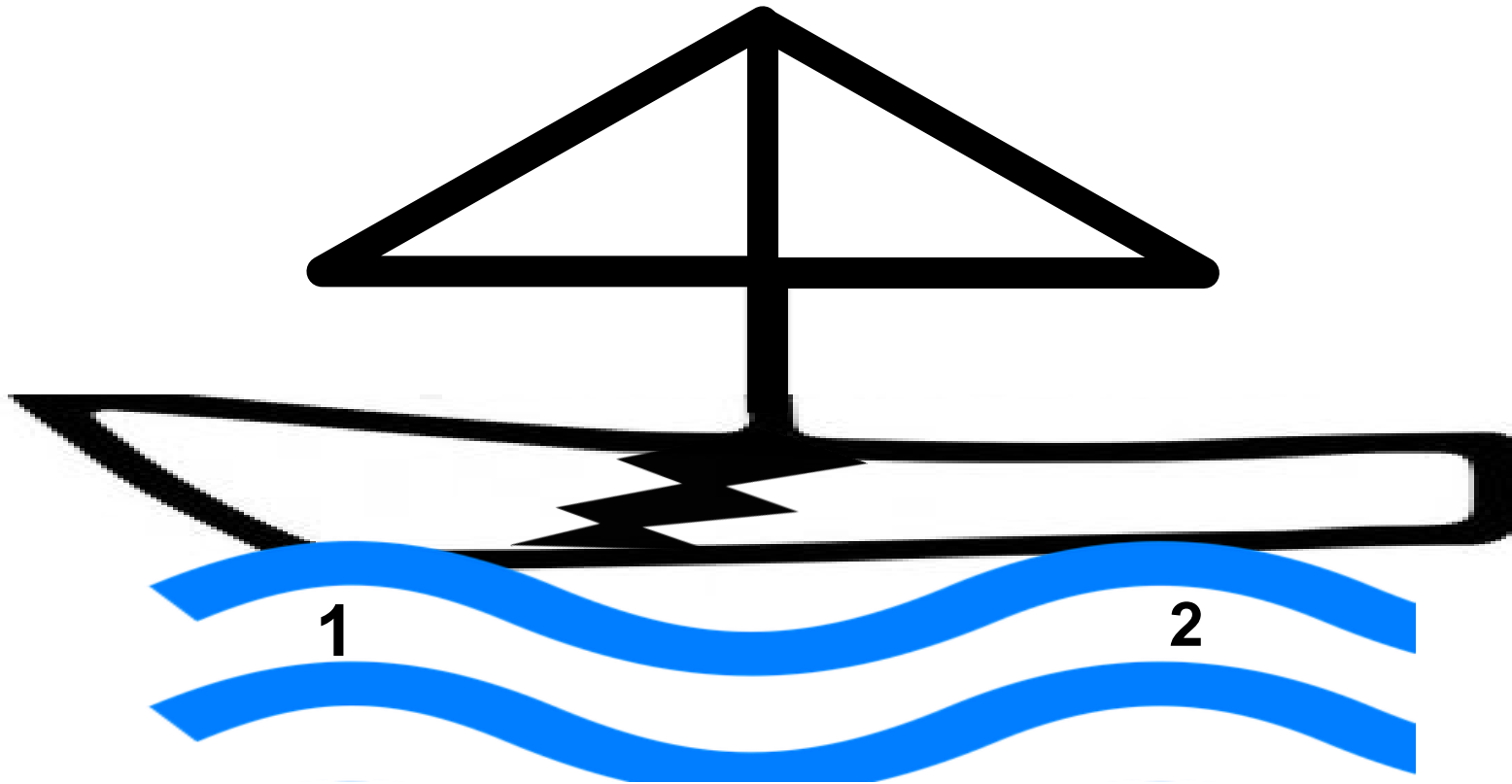
# Krankmachende Lebenseinstellungen

## Ohnmacht

- Noch mehr an die Wand drücken
- Sich selbst in Frage stellen
- Intrigieren
- Sabotieren

# Krankmachende Lebenseinstellungen

Brücke



Jeden Morgen wacht in Afrika eine Gazelle auf.

Sie weiss, sie muss schneller laufen als die schnellste Löwin, um nicht gefressen zu werden...

Jeden Morgen wacht in Afrika eine Löwin auf. Sie weiss, sie muss schneller als die langsamste Gazelle sein, wenn sie nicht verhungern will...

Fazit:

Es ist egal ob man eine Löwin oder eine Gazelle ist:

*Wenn die Sonne aufgeht, musst du rennen!*

# Resilienzförderung

Persönliche Ebene

- **Positives Temperament**
- **Positives / aktives Sozialverhalten**
- **Positives Selbstwertgefühl**
- **Aktive Stressbewältigung**
- **Vitalität** (körperlich und geistig)
- **Begeisterungsgabe**
- **Versöhnungsgabe**
- **Selbstreflexionsfähigkeit**



# Selbstreflexion

- **Jede/r** ist für die eigene Einstellung zum Leben / zur Arbeit verantwortlich
- **Jede/r** ist für die individuelle Erholung verantwortlich
- **Jede/r** ist für eine gesunde Kommunikationskultur mitverantwortlich
- Bei Veränderungen **selbst** einen Beitrag zur Problemlösung leisten

# Stressanalyse bzw. Stress wahrnehmen



# Ich-Stärkung

1. **Lernen Sie** statt “ich kann es nicht”, “ich könnte es, aber ich will es nicht” zu sagen
2. **Lachen ist der beste Stresskiller / Begeisterungsfähigkeit fördern**
3. **Glaubenssinn fördern**
4. **Soziale Verantwortung fördern**
5. **Versöhnung anstreben**
6. **Selbstreflexion fördern / Verallgemeinerung meiden**

## Was hat den grössten Einfluss auf die Lebenserwartung? Rangfolge von elf vorgegebenen Faktoren

### Selbsteinschätzung

Nicht Rauchen

Nicht übergewichtig sein

Körperlich aktiv sein

Aufhören zu rauchen

Sport treiben

Wenig Alkohol

Medikamente

Saubere Luft

Eingebundensein in die Gemeinschaft

Grippeimpfung

Unterstützung durch andere

# Was hat den grössten Einfluss auf die Lebenserwartung? Rangfolge von elf vorgegebenen Faktoren

## Forschung

- Unterstützung durch andere
- Eingebundensein in die Gemeinschaft
- Nicht rauchen
- Aufhören zu rauchen
- Wenig Alkohol
- Grippeimpfung
- Sport treiben
- Körperlich aktiv sein
- Nicht übergewichtig sein
- Medikamente
- Saubere Luft

Quelle: C. Haslam u.a.: The new psychology of health. Unlocking the social cure.  
Routledge, Abingdon 2018

## Es lohnt sich, sich selbst treu zu bleiben

Die extrovertierten Teilnehmenden profitieren von der Intervention, eine Woche lang noch kontaktfreudiger und durchsetzungsfähiger zu sein als sonst, und fühlten sich gut damit. Dagegen klagten introvertierte Menschen, die sich eine Woche lang "gegen" ihren Charakter verhalten hatten, vor allem über Gefühle fehlender Authentizität und grosse Erschöpfung. "Wenn introvertierte Menschen versuchen, sich extrovertiert zu verhalten, tun sie sich keinen Gefallen", berichten die Forscher. Sich selbst treu zu bleiben scheint das Glücksprinzip zu sein.

## Timeout statt Burnout

Jeden Morgen wacht in Afrika eine Gazelle auf. Sie weiss, dass sie nur dann den Tag überleben wird, wenn sie sich für die Zeiten vorbereitet, zu denen sich die Löwen auf Nahrungssuche machen.

Jeden Morgen wacht in Afrika eine Löwin auf. Sie weiss, dass sie nur dann nicht verhungern wird, wenn sie sich für die Zeiten vorbereitet, zu denen die Gazellen ihren Durst am Wasser stillen.

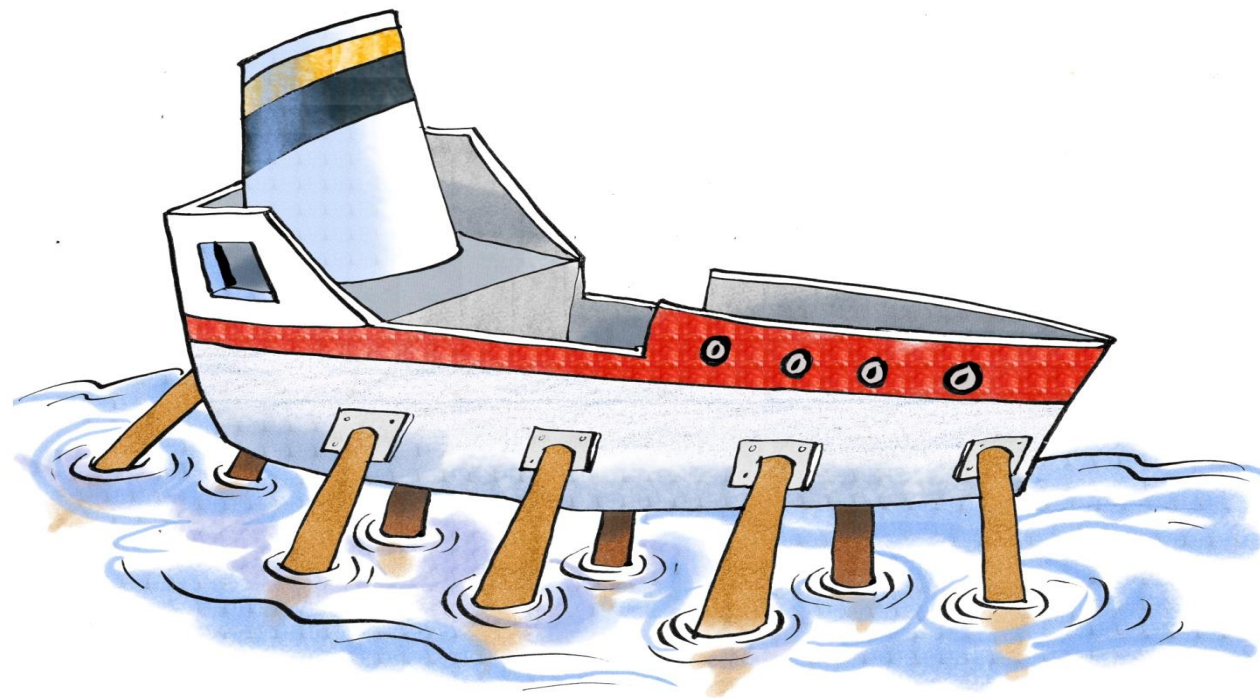
### **Fazit:**

Es ist egal ob man eine Löwin oder eine Gazelle ist:

***Wenn die Sonne aufgeht, sollte man erholt sein und etwas vom Tagesablauf anderer Lebewesen verstehen, damit man genügend Zeit zur Vorbereitung hat, um im richtigen Moment zu entkommen oder zuzuschlagen.***

Ein Schiff ist am sichersten im Hafen.

Gebaut wurde es aber, um auf hoher See zu fahren!





Ein Schiff auf hoher See fährt am sichersten,  
wenn es (richtig) beladen ist.



Ein Schiff kann untergehen,  
wenn ihm zu viel zugemutet



oder

wenn es torpediert wird.



oder

... die Vernunft versagt



# Wenn die gesundheitsfördernden Massnahmen versagen

