

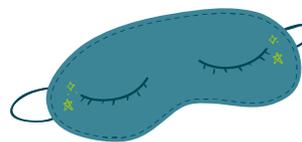
# Stress & Resilienz

## Gesundheit

Das Wort Gesundheit kommt aus dem Mittelhochdeutschen gisunt, das „wohlbehalten, lebendig, heil“ bedeutet. Es gibt viele Definitionen von Gesundheit - und meist ist mehr gemeint als das Fernbleiben von Krankheiten. Sondern einen Zustände des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Dabei hilft es uns, Gesundheit und Krankheit nicht statisch zu sehen - also “entweder gesund” oder “entweder krank” - sondern als ein Kontinuum: wir bewegen uns in unserem Leben immer wieder zwischen den Polen “gesund” und “krank” und unsere Gesundheit muss kontinuierlich wieder hergestellt werden. Wir sind also in Bewegung.

Der britische Arzt Dr. Rangan Chatterjee betrachtet fünf Kernelemente von “Gesundheit”, auf die wir selbst hinwirken können:

- Unsere Bewegung
- Unser Essen und was wir zu uns nehmen
- Unser Schlaf
- Unsere Entspannung
- Unsere Gemeinschaft (Community)



## Stress

Jede und jeder von uns ist immer mal wieder “im Stress”, es gibt Arbeitsphasen, da ist er gar nicht wegzudenken. Stress können wir als eine “unspezifische Reaktion des Organismus auf jegliche Art von Beanspruchung” verstehen (Selye 1973). Stress zeigt sich als Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, Kurzatmigkeit, flache Atmung, Kopfschmerzen, verkrampfte Muskeln oder Herzbeschwerden.

Stress ist etwas ganz normales und gehört zum Leben dazu. Nur: Wenn er chronisch wird, und sich in unserem Alltag einnistet, kann Stress ein Hindernis auf dem Weg zur Gesundheit sein.

Laut der repräsentativen “Stressstudie” der Techniker Krankenkasse waren 2021 mehr als ein Viertel der Deutschen häufig gestresst; 2013 war es noch jede fünfte Person. Frauen sind laut der Studie gestresster als Männer, aber auch bei Männern nimmt der Stress seit 2013 zu. Bei Frauen hat vor allem der extreme Stress deutlich zugenommen; fast jede dritte Frau hat 2021 extremen Stress erlebt, bei den Männern jeder fünfte. Die Top 3 Stressverursacher sind 2021 Arbeit, hohe Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von nahe stehenden Personen. Letzteres vor allem im Kontext der Coronapandemie.



# Stress & Resilienz

## Was sind Stressoren?

Faktoren, die Stress stress begünstigend sind sogenannte "Stressoren". Stressoren schicken unserem Körper, unserem System, immer wieder Einladungen, Stress zu erleben. Das können z.B. Leistungsstressoren sein (erhöhter Arbeitsanfall oder innere Antreiber bzw. Gedanken, die innerlich Botschaften verbreiten wie "weiter, schneller, besser", "mehr" oder "Ich bin nicht gut genug"), dann gibt es auch physikalische Stressoren wie Lärm, Hitze, Dauerregen oder Isolation (gerade in der Pandemie erleben wir wie stressvoll es für viele von uns sein kann, wenn wir uns nicht physisch begegnen können), es gibt soziale Stressoren wie zwischenmenschliche Konflikte oder Trennungssituationen, die auf uns einwirken; wirtschaftliche Stressoren, wenn wir uns Gedanken um die Existenz oder Sorgen um Geld machen - oder körperliche Stressoren wie Krankheiten, Diagnosen oder Verletzungen, die uns belasten.

Sind wir gestresst, sind wir nicht unser Kraft. Aus der wissenschaftliche Forschung wissen wir, dass Menschen unter Stress weniger mitfühlend, weniger kollaborativ, weniger kreativ und kooperativ sind. Sind wir im Stress, sind wir nicht gut in der Lage, die Herausforderungen anzugehen, die uns gegenüber stehen.

## Die Rolle von Pausen und Entspannung

Es ist absolut wichtig und notwendig, dass wir unserem Körper einen Impuls geben, Pause zu machen oder sich zu entspannen. In diesen Momenten schalten wir unser Nervensystem "um" und es kann sich regenerieren. **Pausieren und Entspannung sind die Wege, um zu regenerieren** - das Wort "Regeneration" bedeutet u.a. etwas "aus eigener Kraft wiederherstellen". Als Menschen haben die Fähigkeit, uns quasi selbst wieder Kraft zu schenken und Energie zu tanken. Ganz ohne Einwirkung von außen. Oft braucht es dafür Aktivitäten, die nicht wahnsinnig groß sind. Und doch fällt es vielen von uns nicht leicht, Pausen und Erholungsphasen in unseren Alltag einzubauen.

Pausen und Erholungsmomente können ganz unterschiedlich aussehen - sie können kurz und lang sein, und alles dazwischen. Den Unterschied von Pausen zu Erholung verstehen wir so, dass wir bei der Erholung ganz bewusst Methoden anwenden oder Räume schaffen, um körperliche oder seelische Anpassung zu lösen - also ganz bewusst in die Entspannung zu gehen. Was das sein kann, ist bei jedem von uns unterschiedlich.

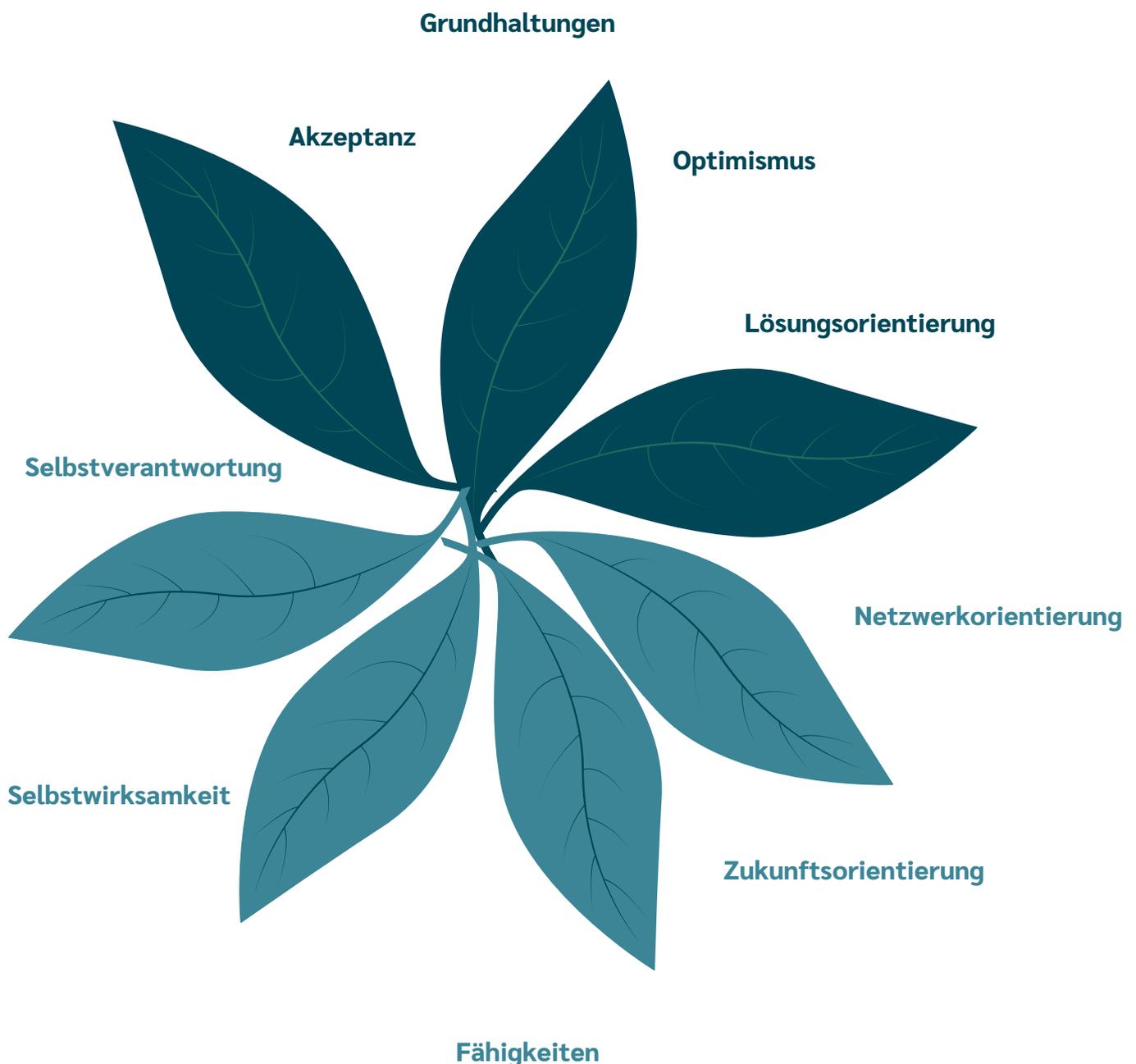


# 7 Resilienzfaktoren

Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Verb “resilire” ab, das so viel wie zurückspringen oder abprallen bedeutet. Resilienz beschreibt die Anpassungsfähigkeit, mit der wir auch Probleme und Herausforderungen reagieren und unser Verhalten anpassen können - sowohl als Individuen, als auch als Teams und als Organisationen.

Resilienz ist die Fähigkeit, gelassener auf Stress auslösende Reize zu reagieren. Sie funktioniert wie ein mentales Immunsystem gegenüber den Einflüssen, die uns auf Dauer krank machen können.

Das Modell der 7 Faktoren erklärt Resilienz anhand von drei Grundhaltungen (Akzeptanz, Optimismus und Lösungsorientierung) sowie vier Fähigkeiten: Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung.



# 7 Resilienzfaktoren



## Akzeptanz

Akzeptanz ist die Fähigkeit, Dinge anzunehmen, wie sie sind. Es geht darum zu verinnerlichen, was nicht geändert werden kann, und sich durch Restriktionen nicht unterkriegen zu lassen. Zweitbeste Lösungen zu akzeptieren löst Stress und hilft für mehr Zufriedenheit mit den eigenen Entscheidungen. Daneben geht es auch darum, uns selbst zu akzeptieren und anzunehmen - auch mit Fehlern und Makeln, mit unserer Menschlichkeit stärkt unseren Zugang zu uns selbst.



## Optimismus

Ein gesunder Optimismus meint nicht das Schauen durch die rosarote Brille oder das Schönreden von Problemen. Es ist ein realistischer Optimismus, der anerkennt, was nicht funktioniert und welche Herausforderungen und Schwierigkeiten einem gegenüber stehen. Es geht darum beider diese Pole wahrzunehmen und nicht zu resignieren, sondern anzuerkennen - und dem, was kommt mit Zuversicht gegenüberzutreten.

Optimistisches Denken lässt sich trainieren und lernen - z.B. wenn wir kontinuierlich die Gründe für unsere Erfolge und Misserfolge beleuchten und sie uns vergegenwärtigen oder wenn wir Dankbarkeit trainieren, uns dadurch unseren Fokus erweitern. So werden Denkmuster unterbrochen und ermöglichen uns einen weiten Blick auf die Welt.



## Lösungsorientierung

Lösungsorientierung geht davon aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Ein lösungsorientierter Blick richtet sich auf Chancen und Alternativen, die zur Lösung eines bestimmten Problems möglich sind.

Lösungsfokussierung bedeutet, die "positiven Unterschiede" zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkerem Maße so sein.

# 7 Resilienzfaktoren



## Selbstwirksamkeit

Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht auf die persönliche Überzeugung, selbst schwierige Aufgaben, Herausforderungen oder Probleme durch eigenes Handeln wirksam bewältigen zu können, ein. Oder anders ausgedrückt: Selbstwirksamkeit bedeutet, darauf zu vertrauen, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können. Unsere Selbstwirksamkeits-Überzeugung ist eng mit unserem Selbstbewusstsein verknüpft. Ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit zeigt sich dadurch, dass wir an unsere eigenen Kompetenzen glauben und wissen, dass wir mit unseren Verhaltensweisen und Entscheidungen etwas bewirken. Selbstwirksamkeit fragt uns also “Kann ich das schaffen?”

Fehlt es uns hingegen an Selbstwirksamkeits-Überzeugung, entsteht das Gefühl, keine Kontrolle zu haben und durch äußere Umstände, das Schicksal oder andere Menschen bestimmt und kontrolliert zu werden. Dieser Faktor wird in anderen Versionen des Resilienzmodells auch als Selbstregulation oder als ein Verlassen der Opferrolle bezeichnet.



## Netzwerkorientierung & Bindungen

Netzwerkorientierung meint die Beziehungen und Verbindungen zu anderen Menschen, Gruppen und Systemen - z.B. die Familie, Freunde und Freund:innen, Vereine, Nachbar:innen oder auch Arbeitskolleg:innen. Dabei geht es darum, Bindungen zu schaffen, zu pflegen und aufrechtzuerhalten, insbesondere zu Menschen, an die wir uns wenden wollen, wenn wir vor Problemen oder Herausforderungen stehen.



## Zukunftsorientierung

Zukunftsorientierung meint den bewussten Umgang mit unseren Visionen, Werten und Bedürfnissen - Was ist mir wichtig? Was möchte ich beitragen? Für was setze ich mich ein?

Denn: Wenn wir Klarheit darüber haben, was uns wichtig ist, und warum wir etwas tun, können wir daraus Kraft ziehen, um auch Schwierigkeiten zu überwinden. Es geht auch darum, die Zukunftsgestaltung selbst in die Hand zu nehmen, anzupacken und sie nicht dem Zufall zu überlassen.



## Selbstverantwortung

Selbstverantwortung zu übernehmen heißt, die Konsequenzen für das eigene Tun zu übernehmen, und der Zukunft sowie notwendigen Veränderungen aktiv entgegen zu gehen.

Was auch immer uns an Herausforderungen oder Widrigkeiten begegnet, wir haben die Wahl, wie wir darauf reagieren. Wer eigenverantwortlich handelt, macht sich bewusst, dass er über seine eigenen Reaktionen auf Probleme ganz allein entscheidet. Wer dagegen andere verantwortlich macht, kann sich zum Opfer machen, und sich ohnmächtig fühlen. Es geht also darum, die eigene Antwort zu finden auf Umstände, die mich herausfordern.

# Reflektion

## Stress & Erschöpfung

- Was stresst Dich? Was sind deine Stressfaktoren?
- Was sind Momente, und Situationen, in denen du dich als besonders gestresst erlebst? (Auf der Arbeit, Zuhause, ...)
- Wie zeigt sich Stress in deinem Körper? (Wird dir warm? Hast du Herzklopfen, kalte Hände ...)

## Entspannung

- Was tust du, um Dich zu entspannen?
- Welche Umgebungen entspannen Dich? Die Natur? Ein Café? Ein Ort in deinem Zuhause?
- Wie können Menschen und andere Wesen dich unterstützen zu entspannen? Vielleicht hast du eine Katze oder einen Hund, oder tankst auf, wenn du gemeinsam mit Freunden kochst und isst?
- Was sind 1 oder 2 “Entspannungsmomente - &-techniken”, die du in der kommenden Woche für Dich in ausprobieren möchtest?

## Kraft und Energie

- Was gibt deinem Körper Kraft? Was nimmt deinem Körper Kraft?
- Was gibt deinen Gedanken Kraft? Was nimmt deinen Gedanken Kraft?
- Was gibt deinen Gefühlen und Gedanken Kraft? Was nimmt deinen Gefühlen und Gedanken Kraft?
- Was gibt deiner Seele (was auch immer du darunter verstehst) Kraft und Energie? Was nimmt deiner Seele Kraft und Energie?



Nimm' Dir ein bisschen Zeit,  
um die Fragen zu beantworten und Dich  
dabei besser kennenzulernen.