



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

Psychische Robustheit – ein dickeres Fell für den Alltag! Flexibel und effektiv auf schwierige Situationen im Alltag reagieren

Vortrag auf der „meine Zukunft! Mainfranken“ - Messe für Job, Bildung, Karriere
Vogel Convention Center Würzburg
21. September 2019

1. Die Anforderungen steigen unaufhörlich – beruflich und privat

Der Druck im Arbeitsleben steigt. Die Anforderungen werden immer komplexer, zusätzlich wächst auch der Umfang unserer Aufgaben, weil die Arbeit auf immer weniger Mitarbeiter verteilt wird. Gleichzeitig steigen die Ansprüche an Schnelligkeit, Genauigkeit und Professionalität ständig. Wir müssen uns heute entschuldigen, wenn wir nicht innerhalb von 24 Stunden auf eine Email antworten. Wer sich beruflich stark engagiert, hat meist nicht mehr die Energie, sich auch noch den privaten Problemen zu stellen. Dabei steigen auch privat die Anforderungen: Erfüllt eine Partnerschaft nicht mehr die vorhandenen Ansprüche, wird sich getrennt. Eltern wollen ihre Kinder auf den beruflichen Wettbewerb vorbereiten, indem sie sie nicht mehr „nur“ liebevoll erziehen, sondern sie umfassend fördern – durch Auslandsaufenthalte, Sportaktivitäten, Musikinstrumente. Nicht nur in der Schule, sondern auch bei den Freizeitaktivitäten sollen Bestleistungen erbracht werden.

Gesunder und ungesunder Stress

Ein gesundes Maß an Stress schadet nicht. Im Gegenteil: Stress mobilisiert unsere Energie und lässt uns in einer schwierigen Situation Höchstleistungen erzielen. Er trainiert die Leistungsfähigkeit und verschafft uns Erfolgsgefühle. Was jemand als „gesunden“ Stress empfindet, ist individuell unterschiedlich. Die heutigen ständig überhöhten Anforderungen von außen und die Ansprüche, die wir an uns selbst stellen, führen aber bei den meisten Menschen zu Frustration: Wir lassen uns von den Ansprüchen und Erwartungen unseres Umfelds beeinflussen, fühlen uns in allen Lebensbereichen ständigen Vergleichen und Kritik ausgesetzt. Das hat zur Folge, dass wir uns selbst immer mehr in Frage stellen: Wir sind dauerhaft in Alarmbereitschaft, reagieren gereizt und ängstlich, ohne wieder zur Ruhe zu kommen und uns zu erholen. Dadurch werden wir irgendwann krank. Erst sind es harmlose körperliche Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen. Werden diese dauerhaft ignoriert, folgt der psychische Zusammenbruch oder eine schwerwiegende Erkrankung. Psychische Symptome wie Ängste, Depression oder burn-out werden immer mehr zu „Volkskrankheiten“, die wir mit Medikamenten, Alkohol und übermäßigem Essen zu bekämpfen versuchen.

Viele Menschen wünschen sich mehr psychische Belastbarkeit

Viele Menschen haben Angst, nicht mehr mithalten zu können. Sie wünschen sich innere Stärke, Gelassenheit und Selbstbewusstsein, ein „dickes Fell“, um im Sturm der täglichen Aufgaben, Informationen und Meetings Ruhe und Übersicht bewahren zu können:

- *Eine optimistische Lebenseinstellung, die Ärger und Enttäuschung gar nicht erst aufkommen lässt.*
- *Ein Selbstvertrauen, an dem die Kritik von außen einfach abprallt*
- *Eine körperliche Robustheit, der auch dauerhafter Stress nichts anhaben kann*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

2. Was bedeutet „psychische Robustheit“?

Es gibt Menschen, die über Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit verfügen: Sie ignorieren die ironische Bemerkung des Kollegen, während andere sich tagelang darüber ärgern. Sie suchen sich nach einem gescheiterten Projekt ein neues, während andere sich nichts mehr zutrauen. Sie suchen sich nach einer Trennung einen neuen Partner, während andere enttäuscht alleine bleiben. Sie motivieren sich in schweren Krankheiten, finanzieller Not oder bei dauerhaft fehlender Anerkennung im Beruf.

Der Begriff „Resilienz“ (von lat. resilire = abprallen) bedeutet „Elastizität“, „Widerstandsfähigkeit“ und „Unverwüstlichkeit“. Die Psychologie versteht darunter die Fähigkeit eines Menschen, sich unabhängig von Herkunft und sozialen Umfeld wie ein Stehaufmännchen trotz widriger Umstände immer wieder zu regenerieren und neu aufzurichten.

Irrtum Nr. 1: Robustheit bedeutet nicht, alles positiv zu sehen

Robustheit bedeutet nicht, Schwierigkeiten zu ignorieren oder unkritisch durch die rosarote Brille zu sehen! Das klassische positive Denken konzentriert sich auf die positiven Seiten und blendet dabei unangenehme Aspekte aus. Resiliente Menschen akzeptieren Schwierigkeiten als normalen Bestandteil des Lebens. Sie schätzen ihre Lage möglichst realistisch ein, machen sich ihre Stärken bewusst und suchen aktiv nach Lösungen für ihre Problem („Leider habe ich diesen Auftrag nicht bekommen. Ich lasse mich aber nicht beirren und rufe gleich heute noch zwei weitere Kunden an“).

Irrtum Nr. 2: Robustheit bedeutet nicht, immer „gut drauf“ zu sein

„Resiliente Menschen sind genauso verwundbar, aber die Wunden heilen ziemlich schnell“

Sind Menschen resilient, wenn sie schon früh gelernt haben, sich zusammenzureißen, sich nichts anmerken zu lassen und gute Miene zu machen? Resiliente Menschen sind nicht unsensibel oder können besonders gut unangenehme Gefühle verdrängen. Emotional robuste Menschen empfinden die gleichen unangenehmen Gefühle von Angst, Wut und Enttäuschung. Sie kommen aber schneller wieder heraus. In jedem Fall glauben sie daran, dass sie die Situation immer irgendwie bewältigen. Und damit sind stressige Ereignisse für sie automatisch weniger belastend.

Irrtum Nr. 3: Robustheit bedeutet nicht, immer der „Fels in der Brandung“ zu sein

Resilienz wird oft einseitig mit „Zähigkeit“ und „überdurchschnittlicher Belastbarkeit“ verbunden. Resilienz ist aber kein Dauerzustand. Jeder kann mit bestimmten Stresssituationen besser umgehen als mit anderen: Der eine hat seine Stärken, wenn es darum geht, sich nach Kritik und Misserfolg wieder zu motivieren. Der andere kann leichter Schicksalsschläge akzeptieren und das Beste daraus machen. Manche haben ihre Stärken im beruflichen Bereich, andere wiederum im privaten Bereich. Wer an sich den Anspruch stellt, „Superman“ oder „Superwoman“ zu sein, macht sich etwas vor. Menschen, die nach außen besonders selbstbewusst auftreten, sind nicht unbedingt psychisch belastbarer. Im Gegenteil: Wer die eigene Unsicherheit überspielt und so tut, als könne ihm nichts und niemand etwas anhaben, hat ein deutlich höheres Risiko zu scheitern. Resiliente Menschen wollen nicht in jeder Situation stark sein. Sie können ihre Stärken realistisch einschätzen und



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

erkennen, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann es klüger ist, aufzugeben. Haben sie sich entschieden zu kämpfen, beweisen sie Selbstdisziplin und Ausdauer auch über entmutigende Phasen hinweg und Durchsetzungsvermögen. Eigentlich sind sie nicht dauerhaft robust, sondern dauerhaft flexibel.

Resiliente Menschen

- hadern nicht mit ihrem Schicksal und sehen sich nicht als Opfer
- sind offen für Veränderung, vertrauen auf den Fluss des Lebens und seine Sinnhaftigkeit.
- akzeptieren ihre Situation und erkennen auch in schwierigen Rahmenbedingungen noch Handlungsspielräume
- glauben an sich und gehen optimistisch davon aus, Situationen meistern zu können
- lassen Themen, auf die sie keinen Einfluss haben, los und verschwenden dafür keine unnötige Energie.
- lassen sich durch Schwierigkeiten, Misserfolge und Rückschläge nicht entmutigen. sondern finden immer wieder neue Lösungen. Sie nutzen sie sogar für die eigene Weiterentwicklung, indem sie gewohnte Denk- und Verhaltensmuster aufgeben.

Die Entwicklungspsychologin EMMY WERNER (University of California) untersuchte 40 Jahre lang 201 Jungen und Mädchen aus sozial schwierigen Bedingungen auf der hawaiianischen Insel Kauai: Sie hatten psychisch kranke oder alkoholsüchtige Eltern, wurden vernachlässigt oder misshandelt. Immerhin einem Drittel davon, nämlich 72 Kindern, gelang es, trotz ihrer schlechten Prognose ein ordentliches Leben zu führen. Wie kam das? Es zeigte sich, dass diese zumindest eine enge Bezugsperson hatten, die sich um sie kümmerte. Sie bauten soziale Beziehungen zu Gleichaltrigen auf und galten als hilfsbereit. Dadurch fanden sie in Krisensituationen immer Rat und Unterstützung. Häufig mussten sie bereits früh Verantwortung für den Haushalt oder für jüngere Geschwister übernehmen. Sie entwickelten dabei früh Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, d.h. die Zuversicht, die aktuelle Lage aus eigener Kraft verbessern zu können. Die Ergebnisse waren ermutigend: In einem belastenden Umfeld haben Menschen zwei Alternativen: Sie können ständig an den eigenen Fähigkeiten zweifeln und sich als Opfer fühlen. Oder erst recht an sich glauben und im Vertrauen an die eigene Kraft das eigene Leben aktiv in eine bessere Richtung bringen.

Beispiele wie Coco Chanel und Charlie Chaplin, die beide in Waisenhäusern aufgewachsen sind, oder Rudyard Kipling, der Autor von „Dschungelbuch“, der als Pflegekind jahrelang misshandelt wurde, beweisen es: Eine unglückliche Kindheit erschwert den Start ins Leben. Aber trotzdem ist es später immer noch möglich, sein Leben in die Hand zu nehmen.

3. Ist ein „dickes Fell“ angeboren?

Jahrzehntelang wurde diskutiert, ob der Charakter eines Menschen angeboren ist und daher im Lauf des Lebens kaum mehr verändert werden kann. Die Unveränderbarkeit persönlicher Eigenschaften dient immer noch vielen Menschen als Ausrede, sich nicht weiterentwickeln zu müssen: „Ich bin eben so. Da kann ich nichts dagegen tun“. Inzwischen wissen wir mehr.

Erziehung kann ein Kind schwach oder stark machen

Grundlegende Charaktereigenschaften bleiben ein Leben lang relativ konstant und prägen unsere Belastbarkeit: Bereits als Kleinkinder sind manche ängstlicher als andere, sind manche eher aktiv und extravertiert, während andere mit sich zufrieden sind. Trotzdem hängt viel davon ab, wie in der Erziehung darauf reagiert wird: Bekommt ein kommunikatives Kind Zuspruch oder wird es gebremst? Wird ein ängstliches, schüchternes Kind eher verstärkt oder behutsam ermuntert, sich mehr zuzutrauen? Auf diese Weise werden vorhandene Eigenschaften gefördert oder unterdrückt. Das Kind lernt schnell, zu erkennen, wann es für



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

andere „in Ordnung“ ist, und verhält sich danach. Auch scheinbar „schwache“ Persönlichkeiten können durch Zuspruch aus ihrem Umfeld so gestärkt werden, dass sie später Stress- und Krisensituationen ebenfalls meistern können. Jeder bekommt von Geburt an zumindest ein Minimum an Widerstandskraft mit, um Krisen zu überwinden. Das Gefühl, die eigene Lage selbst verbessern zu können, wird bereits im Säuglingsalter vermittelt, nämlich wenn das Baby weint und die Mutter daraufhin kommt. Kinder, die die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse nicht beachtet werden oder sie dafür sogar kritisiert werden, entwickeln wenig Zuversicht, Probleme bewältigen zu können. Kinder brauchen nicht unbedingt ein ruhiges aber ein berechenbares Umfeld. Durch Veränderungen und neue Situationen wird ihre Flexibilität eher gefördert. „Starke“ Kinder sind in der Lage, sich auch in einem „turbulenten“ Umfeld mit vielen Veränderungen (z.B. wechselnde Bezugspersonen im Kindergarten) sich immer auf neue Personen einzustellen und sich „Nischen“ zu suchen, in denen sie sich sicher fühlen. „Schwache“ Persönlichkeiten laufen eher Gefahr, in einem dynamischen Umfeld unsicher und ängstlich zu werden.

Wir lernen Belastbarkeit in schwierigen Situationen

Menschen lernen emotionale Belastbarkeit, weil sie durch Widerstände und Krisen dazu gezwungen werden, und trotzdem den Wunsch nach einem erfolgreichen, glücklichen Leben nicht aufgeben. Je früher wir Erfahrungen sammeln, wie man effektiv mit schwierigen Situationen umgeht, desto eher bauen wir Resilienz auf. Im Gegensatz dazu werden Kinder heute immer mehr „überbehütet“. Wir wollen sie vor Fehlern und unangenehmen Erfahrungen so gut wie möglich bewahren. Eltern sind sehr präsent in Kindergarten und Schule, manchmal sogar noch in der Ausbildung. Sie werden aktiv bei scheinbaren „pädagogischen Verstößen“, bei Streitigkeiten zwischen den Kindern. Gerade schwierige Situationen trainieren aber für das Leben und fördern Selbstvertrauen. Je nach Erfahrung in unserer Kindheit reagieren wir heute auf Herausforderungen eher zupackend oder ängstlich. Wer nicht an sich glaubt, erlebt Stress nicht als Herausforderung sondern als Bedrohung, der er hilflos ausgeliefert ist. Er bemüht sich nicht mehr um Lösungen, sondern verharrt in passivem Klagen oder neigt zu impulsiven, aggressiven Reaktionen.

Manchmal bringt erst eine Krise im Erwachsenenalter, wie z.B. eine Trennung oder ein Todesfall, Fähigkeiten ans Licht, die wir bisher bei uns nicht für möglich gehalten hätten. Oder unser Partner oder ein Vorgesetzter, der erkennt, was eigentlich in uns steckt. Oft zeigt sich erst im Erwachsenenalter, wenn er entsprechenden Erfahrungen ausgesetzt ist, welche Talente in einem Menschen schlummern bzw. wie er „wirklich“ ist. Seine vorhandenen Eigenschaften und Fähigkeiten wurden einfach bisher nicht gefördert. Daher können sich auch Erwachsene bis ins hohe Alter immer noch in erstaunlichem Maß verändern.

4. Lässt sich Robustheit trainieren?

Wer als Erwachsener feststellt, dass er im Vergleich zu anderen empfindlicher ist, Erlebnisse schwerer nimmt, sollte seine Robustheit trainieren. Wieviel Motivation und Willensstärke wir dabei brauchen, ist abhängig von den angeborenen Eigenschaften: Manche Menschen müssen sich die Strategien mühsam antrainieren, die andere von Natur aus haben, um mit Stress gut umzugehen. Ein zurückhaltender, friedliebender Mensch wird sich in einem konfliktträchtigen Umfeld immer schwerer tun als ein selbstbewusster „Draufgänger“. Aber auch er kann hilfreiche Bewältigungsstrategien lernen.



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

Viele Ratschläge suggerieren, dass sich Belastbarkeit ganz einfach verbessern lässt, indem wir ab sofort einfach anders denken: Bleiben Sie optimistisch! Akzeptieren Sie Veränderungen! Stimmt natürlich alles – leider haben wir das vorher auch schon gewusst. Die größte Schwierigkeit beim Training von Resilienz ist die Tatsache, dass uns viele unserer Denk- und Verhaltensmuster überhaupt nicht bewusst sind. Wir wissen oft gar nicht, womit wir unsere eigene Belastbarkeit schwächen. Gut gemeinte Appelle wie „Sei doch nicht so empfindlich!“ oder „Nimm dir doch nicht alles so zu Herzen!“ können an diesem Automatismus nichts verändern.

Robustheit ist keine Eigenschaft, sondern eine erlernte Krisen-Strategie

Wir müssen uns Robustheit tatsächlich „erarbeiten“. Hinter vielen Klagen über stressige Arbeitsbedingungen, schwierige Kollegen, anspruchsvolle Vorgesetzte, nörgelnde Familienmitglieder oder zu wenig Freizeit steckt ein Durcheinander aus Anforderungen von anderen, eigenen Ansprüchen, Erwartungen an andere, unrealistischen Befürchtungen und unklaren eigenen Zielen. Wer seine Resilienz trainieren will, muss sich erst einmal seine automatisch ablaufenden Denk- und Verhaltensmuster bewusst machen. Und zwar in Belastungssituationen. Müssen wir dafür warten, bis sich unser Partner von uns trennt, wir überraschend die Kündigung erhalten oder uns eine schwere Krankheit zum Nachdenken bringt? Belastungssituationen sind bereits viele unserer ganz alltäglichen Anforderungen: ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen, die unfaire Kritik durch den Vorgesetzten, die Trotzreaktion des eigenen Kindes. Oder es gilt die seit längerem bestehende Konfliktsituation mit der eigenen Mutter genauer anzusehen, die immer wieder gleich ablaufenden Streitgespräche mit dem Partner („Immer wenn er sagt, werde ich sofort...“). Belastbarkeit hilft nicht nur in Krisensituationen. Stressgefühle entstehen bei vielen Menschen bereits, wenn sich jemand an der Kasse im Supermarkt vorgedrängelt hat. Oder der Autofahrer vor uns auf der Autobahn mit 80 km/h auf der linken Spur fährt. Hier kann ich bereits mit meiner Reflexion ansetzen. Und die läuft immer gleich ab:

- (1) *Was genau ist passiert?*
- (2) *Was habe ich mir spontan gedacht?*
- (3) *Welches Gefühl hat das bei mir ausgelöst?*
- (4) *Wie habe ich daraufhin reagiert?*
- (5) *Wie hätte ich gerne stattdessen reagiert?*

9 Möglichkeiten, wie wir unsere psychische Robustheit trainieren können

1) Hören Sie auf, alles persönlich zu nehmen!

Jeder Mensch ist täglich mit schwierigen Situationen konfrontiert. Die wichtigste Grundvoraussetzung für Resilienz ist die Überzeugung, dass wir selbst bestimmen, welche Bedeutung wir einem Menschen oder Ereignis geben. Wir selbst entscheiden, ob wir verärgert oder enttäuscht reagieren wollen. Sobald wir auf einen Menschen oder ein Ereignis emotional reagieren, nehmen wir die Dinge verzerrt wahr: wir bewerten Situationen ohne zu prüfen, ob wir alle Aspekte wahrgenommen haben, wir unterstellen anderen böse Absichten ohne zu hinterfragen, ob unsere Interpretation stimmt... Genauso wie wir uns angewöhnt haben, unsere innere Anspannung durch unsere Gedanken zu verstärken, können wir wieder lernen, uns zu beruhigen. Dafür müssen wir kurz innehalten und uns mit uns beschäftigen, um zu klären, was gerade in uns abläuft. Robuste Menschen reagieren nicht impulsiv sondern erst dann, wenn sie sich wieder beruhigt haben.



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

Reflexionsfragen:

- *Fühlen Sie sich schnell angegriffen und reagieren dann aus Enttäuschung und Verärgerung?*
- *Haben Sie sich angewöhnt, nach einem unangenehmen Erlebnis sofort anderen zu erzählen, was passiert ist? Um sich bedauern zu lassen?*
- *Sind Sie bestens trainiert darin, sich in Ihren Ärger oder Ihre Enttäuschung hineinzusteigern? Ihre Gefühle durch die entsprechenden Gedanken noch schlimmer zu machen („Das war ja klar. Es geht wieder gegen mich“, „Das habe ich nicht nötig. Euch werde ich es zeigen!“)*

Praxis-Tipp Nr. 1: Beobachten Sie Ihre Reaktion, wenn Sie in Stress geraten

- *Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und atmen Sie ein paar Male ganz bewusst ein und aus, um wieder bei sich selbst anzukommen.*
- *Wo spüren Sie das unangenehme Stressgefühl im Körper? Als Druck im Kopf oder im Magen? Ist Ihnen kalt oder heiß?*
- *Beobachten Sie, was Sie denken: Wie kommentieren Sie das Erlebte? Lassen Sie Ihre Gedanken einfach weiterziehen ohne sie zu verändern.*
- *Was steckt hinter Ihrem momentanen Gefühl? Was befürchten Sie? Was hätten Sie sich stattdessen gewünscht?*
- *Welche Reaktion wäre jetzt sinnvoll?*

2) Überprüfen Sie, wie Sie mit sich selbst sprechen!

Der Grundstein dafür, ob wir mit uns fürsorglich und motivierend oder eher fordernd und kritisch umgehen, wird im Kleinkindalter gelegt – je nachdem, was wir von Eltern und weiteren Bezugspersonen vorgelebt bekommen. Auch wenn es uns gar nicht bewusst ist: Wir führen ständig einen inneren Dialog mit uns selbst. Die meisten Menschen haben verlernt, sich selbst zu beruhigen und zu bestätigen. Stattdessen treiben sie sich an und kritisieren sich fortwährend.

In Mitarbeiterbefragungen wünschen sich Mitarbeiter seit Jahrzehnten mehr Wertschätzung und Lob von ihren Vorgesetzten. Wir haben gelernt, unseren Selbstwert von der Anerkennung anderer abhängig zu machen. Dadurch werden wir manipulierbar. Wir sind bereit, für Lob alles zu tun. Im Gegenzug sind wir ständig enttäuscht, wenn unsere Leistung nicht gesehen wird.

Praxis-Tipp Nr. 2: Wie sprechen Sie mit sich selbst?

- *Mit welchen Kommandos werten sie sich immer wieder ab („Das schaffst Du nie!“)?*
- *Machen Sie sich Mut und vermitteln Sie sich Anerkennung? Loben Sie sich, wenn Sie etwas fertiggestellt haben und sind stolz auf sich, z.B. „Super! Diese Aufgabe ist jetzt abgeschlossen!“, „Gut, in diesem Gespräch hast du dich tapfer geschlagen!“*

An manchen Tagen scheint alles schief zu laufen: Wir sehen nur noch Negatives und warten regelrecht darauf, dass gleich noch etwas Schlimmes passiert. Eine Art negative Selbstprogrammierung. Wenn wir dann abends frustriert und verärgert ins Bett gehen, wachen wir oft in dieser Stimmung am nächsten Morgen wieder auf.

Praxis-Tipp Nr. 3: Wenn alles schief zu laufen scheint...

- *Wenn gerade alles über Ihnen zusammenbrechen zu scheint, halten Sie kurz inne und überlegen Sie, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind.*
- *Machen Sie sich dann bewusst, dass auch diese schwierige Phase zu Ende gehen wird.*
- *Finden Sie jeden Abend vor dem Einschlafen drei Dinge, die den Tag über gut gelaufen sind.*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

3) Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und andere!

Wir versuchen immer wieder, andere für unsere Probleme verantwortlich zu machen. Stattdessen sollten wir bei jeder schwierigen Situation zunächst prüfen, was wir selbst dazu beigetragen haben. Viele Menschen vergeuden viel Energie, weil sie Erwartungen an andere Menschen haben, die anderen unbedingt verändern wollen - und immer wieder enttäuscht werden: Wenn du anders wärst, müsste ich mich nicht ständig ärgern. Jahre- oder jahrzehntelang mit Menschen zusammenzuleben oder zu arbeiten, bei denen wir uns fortwährend wünschen, sie wären anders, ist anstrengend. Sich scheiden zu lassen oder zu kündigen, kann nicht immer die Lösung sein. Wir nehmen unsere Probleme nämlich mit. Wir können andere Menschen nicht ändern. Wir müssen sie akzeptieren wie sie sind. Aber wir können uns selbst ändern: Wir können klare Grenzen setzen, um uns selbst zu schützen. Und wir können dafür sorgen, dass es uns gut geht: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ ist der Titel eines Buchs von Eva-Maria Zurhorst. Wenn wir mit uns selbst im Einklang sind, hat der andere die Freiheit, sich auch zu verändern.

Viele Menschen denken bei belastenden Situationen zunächst an den beruflichen Kontext. Bei genauerer Überprüfung landen sie aber schnell im privaten Bereich: die Partnerschaft, die Beziehung zu den Eltern oder Schwiegereltern... Unsere Familie kann unsere stärkste Energiequelle aber auch unser größter Energieräuber sein, der über Jahre unser Lebensgefühl bestimmt. Viele Menschen haben gelernt, sich für andere aufzuopfern und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Wir verschaffen uns Anerkennung, wenn wir uns aufgrund unserer Hilfsbereitschaft von anderen ausnutzen lassen und uns ewig als Opfer fühlen. Dahinter stecken Bequemlichkeit, oft aber auch Hilflosigkeit und die Angst, sich bei anderen unbeliebt zu machen.

4) Konzentrieren Sie sich auf den momentanen Augenblick!

„Wer an seinem Schreibtisch sitzt und von Hawaii träumt, ist weder am Schreibtisch noch auf Hawaii“

Wer Stress empfindet, hat Angst: Angst, Fehler zu machen, das Falsche zu sagen, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, von anderen nicht gemocht zu werden, nicht mithalten zu können. Wir haben gelernt, zu dramatisieren und auch kleinen Ärgernissen eine viel zu große Bedeutung zu geben. Wir machen uns Sorgen über Dinge, die vielleicht nie eintreten werden. In ein paar Tagen oder Wochen werden uns diese völlig bedeutungslos erscheinen. Wir haben verlernt, uns auf den aktuellen Moment zu konzentrieren: Welche Möglichkeiten habe ich genau jetzt, um zu einer Lösung des Problems beizutragen?

Wie wir uns selbst daran hindern auf den aktuellen Moment zu reagieren:

- *Wir lehnen die Gegenwart ab oder verleugnen sie: „So will ich das nicht. Ich wollte, es wäre anders“, „Ach könnte ich jetzt doch nur...“.*
- *Wir machen uns Sorgen über Dinge, die vielleicht nie eintreten werden*
- *Wir hadern mit Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen haben („Hätte ich mich doch nie von meinem Mann getrennt“), aufgrund derer wir uns heute in einer unbefriedigenden Situation sehen.*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

5) Treffen Sie klare Entscheidungen!

„Love it, change it or leave it“

Wenn wir das Gefühl haben, in einem Problem festzustecken, sehen wir unsere Wahlmöglichkeiten nicht mehr:

- Wir können aus einer Situation das Beste machen, sie vielleicht sogar als Lernchance nutzen, um uns selbst weiterzuentwickeln (love it),
- wir können nach weiteren Möglichkeiten suchen, die Situation doch noch zu verändern (change it)
- oder uns entscheiden, den Kampf aufzugeben und die Dinge akzeptieren, wie sie sind. Dazu gehört es manchmal auch, Beziehungen zu beenden oder bestimmten Situationen aus dem Weg zu gehen (leave it).

Ein psychisch robuster Mensch ist kein unbezwingbarer Fels in der Brandung, sondern jemand, der bewusst entscheidet, ob er seinem Ziel über Ausdauer und Beharrlichkeit näher kommt, oder indem er sich anpasst und Kompromisse macht. Und manchmal gilt es Ziele, Menschen und unangenehme Gefühle auch einfach loszulassen!

Praxis-Tipp Nr. 4: Überprüfen Sie,

- *ob es in einer Situation darum geht, sich anzupassen, weil Sie sie (derzeit) nicht verändern können, oder ob Sie aktiv werden müssen*
- *welche Anforderungen tatsächlich von außen an Sie herangetragen werden und mit welchen Sie sich selbst das Leben zusätzlich schwer machen*

6) Bauen Sie sich motivierende soziale Beziehungen auf!

„Manchmal ist nicht die Frage, mit wem es dir gut geht, sondern ohne wen es dir besser geht“

In der heutigen Zeit nehmen sich viele Menschen nicht mehr die Zeit, ihre Freundschaften zu pflegen. Stattdessen geht es darum, nützliche Kontakte zu sammeln und ein umfangreiches Netzwerk aufzubauen. In Krisensituationen bieten diese allerdings selten Unterstützung. Wer Freundschaften pflegt und seinen Freunden ebenfalls Hilfe anbietet, wird sich auch in Krisenzeiten auf sie verlassen können.

Achten Sie darauf, dass Ihre Beziehungen nicht zu „Leidensgemeinschaften“ werden. Diese Gefahr besteht vor allem dann, wenn sie mit Menschen zusammen sind, die ähnliche Probleme haben wie sie. Auch wenn das gemeinsame Klagen zunächst Erleichterung bringt, profitieren wir auf Dauer nur von Menschen, die uns aufmerksam zu hören, kritische Rückmeldungen geben und uns ermöglichen, unsere eigenen Lösungen zu finden.

Praxis-Tipp Nr. 5: Überprüfen Sie Ihre Beziehungen

- *Welche Beziehungen zu anderen tun Ihnen tatsächlich gut?*
- *Welche Menschen rauben Ihnen Energie? Stoppen Sie andauerndes Jammern, indem Sie nach Zielen und Lösungsmöglichkeiten fragen. Manchmal ist es auch sinnvoll, Abstand zu halten.*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Lößl
Beratung • Coaching • Training

7) Sehen Sie schwierige Situationen als Chance, um sich weiterzuentwickeln!

„Was uns nicht umbringt, macht uns stärker!“

Die meisten Menschen, die in eine Krisensituation geraten sind, wollen nur eines: Es soll alles wieder so sein wie früher. Krisen signalisieren uns aber, dass wir uns weiterentwickeln sollen. Menschen wachsen gerade an Fehlern und Misserfolgen – wenn sie sie annehmen statt sie zu vermeiden oder dagegen anzukämpfen. Auch wenn uns andere Menschen scheinbar Steine in den Weg legen oder wir unerwartet in schwierige Situationen kommen, bleiben wir selbst dafür verantwortlich, wie wir mit den Herausforderungen in unserem Leben umgehen. Die gezielte Suche nach dem Sinn einer aktuellen Situation bringt uns aus der Opfer-Rolle: Nicht „Warum ich?“ ist entscheidend, sondern „Wozu?“. Viele Menschen können bestätigen, dass sie aus einer erfolgreich gemeisterten Krisensituation gestärkt herausgegangen sind.

Praxis-Tipp Nr. 6: Wenn Sie mit schwierigen Situationen konfrontiert werden

- *Machen Sie das Ereignis nicht schlimmer als es ist*
- *Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen*
- *Überlegen Sie, worauf Sie Einfluss haben und was Sie derzeit akzeptieren müssen*
- *Denken Sie darüber nach, was Sie wollen, statt was Schlimmes passieren könnte.*
- *Gehen Sie ein Problem mit einem ersten Schritt entschlossen an*
- *Bleiben Sie optimistisch und erwarten Sie das Beste*
- *Finden Sie heraus, was Sie an Krisen für sich lernen können*

8) Suchen Sie sich bewusst Situationen, die Sie herausfordern!

Die Neurowissenschaften wissen seit langem, dass sich neuronale Strukturen im Gehirn verändern, je nachdem, welche Erfahrungen wir machen. Dies gilt sowohl für unsere intellektuellen Fähigkeiten aber auch für die Belastbarkeit. Wir lernen emotionale Belastbarkeit, indem wir uns belastenden Situationen aussetzen. Ob wir uns allerdings neuen Erfahrungen aussetzen, ist eine Willensfrage. Manche Menschen sind von Natur aus offen für Neues und für Veränderungen. Andere müssen sich dazu bewusst anhalten. Sie bevorzugen Situationen, die sie kennen: Sie gehen immer wieder in das gleiche Lokal, treffen die gleichen Leute, machen ähnliche Urlaube und ähnliche Freizeitaktivitäten. Wer zufrieden mit sich ist, wird wenig Motivation haben, sich auf Neues einzulassen. Oft werden diese Menschen von einer unerwarteten Krisensituation dann regelrecht überwältigt.

Wir trainieren unsere psychische Robustheit, wenn wir immer wieder ungewohnten Situationen ausgesetzt sind. Je häufiger wir uns daher bewusst Herausforderungen stellen, desto „krisenfester“ werden wir: z.B. wer Angst hat, vor anderen Menschen zu präsentieren, könnte sich bewusst Situationen suchen, in denen er dies tun muss. Dies kostet am Anfang Überwindung, wir können aber hinterher stolz sein – egal, wie es gelaufen ist.

Praxis-Tipp Nr. 7: Trainieren Sie Ihre Offenheit für Neues!

- *Nutzen Sie in Ihrem Alltag Chancen, neue Erfahrungen zu machen: neue Menschen kennenzulernen, eine neue Aufgabe zu übernehmen. Probieren Sie einen neuen Supermarkt oder ein neues Lokal aus. Setzen Sie sich mittags zu einem Kollegen, den Sie kaum kennen.*
- *Welche Herausforderung macht Ihnen derzeit Angst? Wovor „drücken“ Sie sich? Wo haben Sie Angst, sich zu „blamieren“? Wie könnten Sie sich diesen Situationen einfach einmal stellen?*



POTENZIALENTWICKLUNG

Dipl. - Psych. Christine Löbl
Beratung • Coaching • Training

Viele unangenehme Situationen fühlen sich nicht mehr so schlimm an, wenn wir sie ein zweites Mal erleben, z.B. eine Trennung oder Scheidung, der Verlust des Arbeitsplatzes. Das kann einerseits ein gewisser Gewöhnungseffekt sein, möglicherweise haben wir aber auch einfach gelernt, wie wir mit so einer Krisensituation umgehen können. Und wir haben gelernt, dass das Leben immer weitergeht. Dies bestätigt auch die oft größere Gelassenheit älterer Menschen: Sie können ihre Fähigkeiten besser einschätzen, verfügen über einen größeren Erfahrungsschatz und sehen Situationen daher oft weniger dramatisch.

9) Machen Sie Pausen und sorgen Sie für Ihre eigenen Bedürfnisse!

„Es gibt immer schlechte Tage, aber wir können versuchen mit ihnen möglichst gut umzugehen“

Um dauerhaft belastbar zu sein, brauchen wir eine gute körperliche Verfassung. Dafür ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Entspannung notwendig. Genauso wie wir uns angewöhnt haben, durch den Tag zu hetzen, können wir uns wieder angewöhnen, regelmäßig Pausen einzulegen und uns auf uns selbst zu konzentrieren. Eine Pause kann bedeuten ein Glas Wasser zu trinken, aus dem Fenster zu schauen, sich ausgiebig zu dehnen oder über den Flur zu laufen. Wer keine Pausen macht, steht dauerhaft unter Anspannung. Er reagiert zunehmend gereizt, vergisst Dinge und macht Fehler, weil die Konzentration nachlässt. Wer verlernt hat, auch in der Freizeit abzuschalten, riskiert körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und erhöhte Infektanfälligkeit. Chronische Anspannung führt über kurz oder lang zu Erkrankungen. Der Körper holt sich so, die Ruhe, die er dringend braucht.

Reflexionsfragen:

- *Gibt es in Ihrem Tagesablauf mindestens eine (Mittags)Pause, bei der Sie – ohne Handy – den Raum verlassen oder sogar an die frische Luft gehen? Und etwas Gesundes essen?*
- *Treiben Sie sich selbst durch den Tag, so dass keine Zeit zum Nachdenken bleibt? Mit inneren Kommandos wie „Beeil dich!“, „Mach bloß keinen Fehler!“, „Erfülle alle Erwartungen!“, „Lass dir nichts anmerken!“, „Gib immer dein Bestes!“? Häufig kennen wir diese „inneren Antreiber“ seit unserer Kindheit. Es lohnt sich, kritisch zu hinterfragen, ob wir diese auf Kosten unserer Gesundheit immer noch unser Leben bestimmen lassen wollen.*
- *Unterdrücken Sie Ihre eigentlichen Bedürfnisse, indem Sie „die Zähne zusammenbeißen“, und „sich zusammenreißen“ – und zwar nicht nur in Situationen, die Sie nicht verändern können, sondern auch in Situationen, auf die Sie sehr wohl Einfluss hätten? Muten Sie sich dauerhaft Situationen zu, die Ihnen gegen den Strich gehen?*

Praxis-Tipp Nr. 8: Machen Sie kurz Pause

- *wenn Sie sich erschöpft oder unter Druck fühlen*
- *vor oder während schwieriger Gespräche, in denen Sie Ruhe bewahren wollen*
- *wenn Sie spüren, dass Sie im Moment eine „Fassade“ nach außen aufrechterhalten*
- *nach schwierigen Situationen, um Anspannung abzustreifen und das Erlebte wirken zu lassen*

Nichts zu tun, ist nicht für jeden die richtige Art, sich zu erholen. Wer im Beruf bereits viel am Computer sitzt und Emails bearbeitet, mag vielleicht in seiner Freizeit nicht auch noch lesen, sondern sich lieber bewegen. Menschen, die viel Zeit mit anderen in Meetings verbringen, wollen zur Entspannung vielleicht lieber alleine im Garten arbeiten oder handwerkliche Arbeiten erledigen. Wir entspannen uns am besten, wenn wir einen Kontrapunkt zu unserem beruflichen Alltag setzen. Empfehlungen wie „Setz‘ dich doch mal auf die Couch!“ sind kontraproduktiv. Jeder muss selbst herausfinden, was ihm gut tut.