

Erfolgreich und gesund durch Zeiten der Unsicherheit und des schnellen Wandels

Es kommt nicht darauf an,
wie der Wind weht, sondern
wie man die Segel setzt.
[Aristoteles]

Resilienz und Umgang mit Veränderungen



Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Resilienz: Ursprung und Bedeutung	2
Resilienzrad	4
Übersicht Resilienzfaktoren	5
Veränderungsprozesse	8
Wirkungskreis nach Covey	11
Was heisst achtsam mit sich selbst umgehen?	12
One Moment Meditation	13
Progressive Muskelrelaxation	14
Literaturliste	17

Resilienz: Ursprung und Bedeutung

Sprachlicher Ursprung

Das Wort „Resilienz“ kommt aus dem Lateinischen „resilire“ und heisst übersetzt „zurückspringen“ oder „abprallen“. Das englische Wort «resilience» bedeutet Elastizität und Spannkraft.

Resilienz in der Physik und Biologie

Technisch betrachtet bedeutet Resilienz die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Im Kontext der Biologie beschreibt der Begriff Resilienz die Überlebens- und Anpassungsfähigkeit eines Ökosystems an neue äussere Umstände ohne jedoch die grundlegenden bestehenden Organisationsweisen völlig zu verändern.

Ein «resilientes System» überlebt nicht nur, sondern passt sich den neuen Umständen relativ schnell an.

Somit beschreibt Resilienz nicht nur die Anpassungsfähigkeit und die Überlebenschancen, sondern auch die Effizienz im Prozess.

Resilienz in der Psychologie

Emmy Werner (* 1929) ist eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin. Sie erlangte internationale Bekanntheit durch ihre Langzeitstudie an 698 Kindern auf der Hawaiiinsel Kauai. Sie begleitete eine Gruppe Kinder bereits pränatal und bis zu ihrem 40. Lebensjahr.

Die Studie zeigte auf, dass sich Kinder, die biologischen, medizinischen und/oder sozialen Risikofaktoren (wie z.Bsp. Komplikationen bei der Geburt oder Armut) ausgesetzt sind, im Durchschnitt negativer entwickeln als andere ohne diese Risikofaktoren. Sie sind, zum Beispiel häufiger delinquent, psychisch weniger stabil und später beruflich weniger erfolgreich. Ausserdem kopieren viele im Erwachsenenalter dieselben Verhaltensweisen wie die ihrer Eltern, selbst wenn sie selbst darunter gelitten haben.

Das meistbeachtete Resultat von Werners Studie war die Tatsache, dass sich ein Drittel der Kinder trotz zahlreicher Risikofaktoren positiv entwickelten und bessere Ergebnisse und Erfolge in ihren Leben erzielten als Kinder aus sehr behüteten und unterstützenden Familienhäusern. Diese Kinder waren trotz einiger Risikofaktoren resilient.

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Herausforderungen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Welter-Enderlin, 2006).

Resilienzprozess

Resiliente Menschen können mit Druck oder Belastungen so umgehen, dass sie nach den Phasen der Anspannung wieder ihr innerliches Gleichgewicht finden. Resilienz ist das

Immunsystem unserer Psyche, das uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt. Krisen lassen uns stärker werden und uns reifen. Dadurch steigt unsere Resilienz.

Die Resilienz einer Person ist kein fixer konstanter Zustand, sondern ein lebenslanger Lernprozess. Unsere Resilienz oder unsere Widerstandskraft kann von Kontext zu Kontext anders ausfallen und in verschiedenen Phasen des Lebens unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Resilienz ist lernbar

Resilienz beinhaltet Persönlichkeitseigenschaften aber auch Denk- und Verhaltensmuster, die für die Stabilisierung in herausfordernden Situationen hilfreich sind. Forscher sind sich einig, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern durch die Interaktion mit Menschen und der Umwelt erworben und weiter ausgebaut wird. Diese Fähigkeit der Widerstandskraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Resiliente Denk- und Verhaltensmuster lassen sich trainieren und können auch im Erwachsenenalter erlernt und gestärkt werden. Dies dank der Neuroplastizität (Veränderbarkeit) des menschlichen Gehirns.

Der Ansatz der Resilienzförderung ist ressourcen- und nicht defizitorientiert ausgerichtet. Sie geht davon aus, dass Menschen aktive Bewältiger und Mitgestalter ihres Lebens sind und durch soziale Unterstützung und Hilfestellungen die Chance haben, mit gegebenen Situationen erfolgreich umzugehen und ihnen nicht nur hilflos ausgeliefert sind. Es geht dabei nicht darum, die Schwierigkeiten zu ignorieren, sondern die Kompetenzen und Ressourcen zu nutzen um besser mit der Herausforderung umzugehen.

Die Resilienzfaktoren

Da viele Faktoren – sowohl biologisch, psychologisch als auch psychosozial – eine Rolle spielen, ist Resilienz immer multidimensional zu betrachten. Resilienz wird als eine Kompetenz verstanden, die sich aus verschiedenen Einzelkompetenzen zusammensetzt.

Die Forschung hat im Laufe der Zeit Faktoren identifiziert, die für die Resilienz förderlich sind. Dabei handelt es sich um:

- Kreativität
- Akzeptanz
- Selbstverantwortung
- Zukunftsorientierung
- Achtsamkeit
- Lösungsorientierung
- Netzwerkorientierung
- Optimismus

Wir werden im Leben immer wieder mit Situationen konfrontiert, die uns belasten oder gar überfordern. Wenn wir uns dazu entschliessen, diese Resilienzfaktoren bewusster in unserem Alltag und insbesondere in schwierigen Situationen zu beachten, so werden sie uns helfen, herausfordernde Situation besser zu meistern und dabei innerlich zu wachsen. Im folgenden Kapitel werden diese Faktoren näher beschrieben.

Resilienzrad

Das Resilienzrad

- basiert auf der in der Literatur beschriebenen Resilienzfaktoren¹⁾.
- gibt eine Übersicht über die Resilienzfaktoren.
- vermittelt das Zusammenspiel der Faktoren
- zeigt bestehende Ressourcen auf.
- spornt zu wertschätzenden Dialogen an.
- regt an, neue Perspektiven einzunehmen.
- dient als Selbstcoachingtool.
- stellt eine hilfreiche didaktische Zusammenfassung dar.
- unterstützt den Transfer des Gelernten in den Alltag.
- ist eine Basis für eine gemeinsame Sprache im Umgang mit schwierigen Situationen.



¹⁾ Umfassende Analyse von Bengel & Lyssenko 2012

Übersicht Resilienzfaktoren

Resilienzfaktor	Um was es geht	Der resiliente Mensch...	Ein Spruch
Kreativität 	<p>Die eigene Schöpferkraft pflegen und fördern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • benutzt kreative Ansätze um zusätzliche Optionen zu finden. • ist bereit, Situationen aus völlig unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. • zeigt sich offen für äussere Anregungen und Impulse unterschiedlichster Art. • hat Zugang zur eigenen Intuition. • denkt und handelt phantasievoll. • übt regelmässig kreative Tätigkeiten aus. 	<p>Kreativität ist Intelligenz, die Spass hat. <i>Albert Einstein</i></p>
Akzeptanz 	<p>Die Akzeptanz darüber, dass auch schwierige Erfahrungen und Situationen zum Leben gehören.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nimmt an, was geschieht und was geschehen ist. • akzeptiert sowohl äussere Rahmenbedingungen wie auch eigene Grenzen. • hat den Mut, der Realität in die Augen zu schauen. • findet sich mit Dingen ab, die unveränderbar sind. • hadert nicht mit dem Schicksal. 	<p>Es ist sinnlos sich über etwas aufzuregen, was ausserhalb unserer Kontrolle ist. <i>Buddha</i></p>
Selbstverantwortung 	<p>Die Verantwortung für die Situation und für das eigene Handeln übernehmen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ist sich seiner Verantwortlichkeiten bewusst. • wartet nicht bis sich die Dinge ändern, sondern nimmt sie selbst in die Hand. • übernimmt die Regie fürs eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse. • achtet darauf, wie er Situationen deutet und darauf reagiert. • sucht den „eigenen Anteil“ in schwierigen Situationen. 	<p>Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen, und übernimm Verantwortung für deine Taten. <i>Dalai Lama</i></p>
Zukunftsorientierung 	<p>Die eigenen Visionen und Wünsche entwickeln, angehen und umsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ist vorausschauender Gestalter der eigenen Zukunft. • hat Visionen und Wünsche und versucht diese, Schritt für Schritt umzusetzen. • Ist bereit, situativ Anpassungen vorzunehmen und zu improvisieren. • feiert kleine Erfolge auf dem Weg. • legt Wert auf Sinnerfüllung. 	<p>Ohne Sehnsucht machen wir uns nicht auf den Weg. <i>Seneca</i></p>

Resilienzfaktor	Um was es geht	Der resiliente Mensch...	Ein Spruch
Achtsamkeit 	<p>Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe bewahren und achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • besitzt eine gute Selbstwahrnehmung • handelt, wenn er nicht mehr ausgeglichen ist. • schaut gut zu sich und kann mit den eigenen Kräften haushalten. • wendet Entspannungsmethoden an und sorgt achtsam für Körper, Geist und Seele. 	<p>Wenn Du es eilig hast, gehe langsam. <i>Aus Japan</i></p>
Netzwerkorientierung 	<p>Die eigenen Netzwerke, Beziehungen und Stützsysteme kennen, pflegen und nutzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • knüpft Kontakte und pflegt seine Beziehungen. • interessiert sich für sein Umfeld und kann auf andere eingehen. • getraut sich, andere um Unterstützung zu bitten und bietet seine Unterstützung ebenso an. • ist eingebettet in ein Netzwerk von unterschiedlichen Menschen und Beziehungen. 	<p>Wenn du schnell gehen willst, dann gehe alleine. Wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen. <i>Aus Afrika</i></p>
Lösungsorientierung 	<p>Das Umwandeln von Problemen in Möglichkeiten, Angebote und Chancen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fokussiert nicht aufs Problem sondern auf neue Lösungen. • ist bereit Neues auszuprobieren und dafür seine „Komfortzone“ zu verlassen. • nimmt sich Zeit für neue Lösungswege. • kann sich gut zwischen verschiedenen Optionen für einen Weg entscheiden. 	<p>Problem talk creates problems and solutions talk creates solutions. <i>Steve de Shazer</i></p>
Optimismus 	<p>Eine positive aber realistische Sicht und Grundhaltung auf die Welt, die Dinge, die Menschen und sich selbst.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sieht, das Glas eher halb voll als halb leer. • vertraut darauf, dass auch schwierige Zeiten vorübergehen. • sucht bei Veränderungen nach möglichen positiven Auswirkungen und Lernchancen. • glaubt daran, dass Situationen im Leben beeinflussbar sind und macht das Beste daraus. • kennt die eigenen Stärken und die der anderen. 	<p>Achte auf deine Gedanken, sie sind der Anfang deiner Taten. <i>Chinesische Weisheit</i></p>

Resilienz bedeutet nicht...

- Schwierigkeiten und Kummer zu ignorieren
 - Probleme und Niederlagen durch die rosarote Brille zu verdrängen
 - Alles und Allem einen positiven Stempel aufzuerlegen
 - Sich einen Schutzmantel überzuziehen, der einem unverletzlich macht
- sondern**
- Die Akzeptanz insbesondere bei schwierigen Herausforderungen ins Zentrum zu stellen.
 - Belastungen, Schwierigkeiten, Trauer, und Schmerzen als Teil des Lebens zu akzeptieren.
 - Sich selbst zuzutrauen, schwierige oder gar schmerzliche Erfahrungen verarbeiten zu können.
 - Dass es möglich ist, aus schwierigen und belastenden Situationen zu lernen und daraus gestärkt hervorzugehen.

Veränderungsprozesse

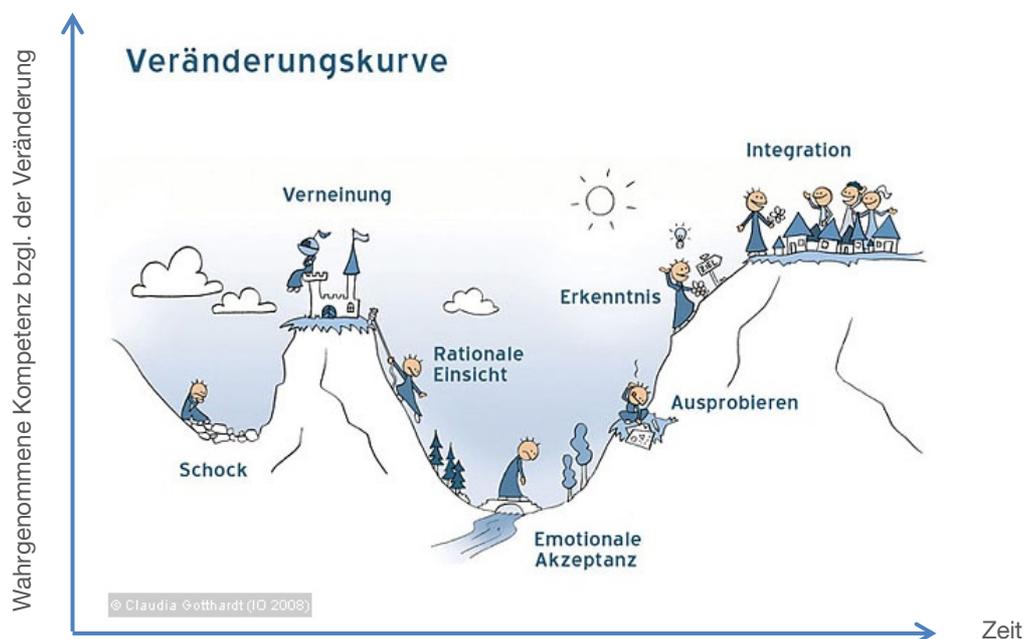
Veränderungen lösen Emotionen aus

Obwohl unser ganzes Leben von Veränderungen geprägt ist, lösen Veränderungen bei uns Menschen oftmals Verunsicherung aus. In Veränderungsphasen durchlaufen wir unterschiedliche emotionale Zustände. Dies ist, wie die Veränderungskurve zeigt, ein natürlicher Prozess.

Gerade bei grösseren und abrupten Veränderungsprozessen braucht es Zeit, bis die emotionale Berg- und Talfahrt durchlaufen ist, und es zur Akzeptanz und zu einer Bereitschaft für neue Lösungen kommt.

Die sieben Stufen der Veränderung

Die Veränderungskurve nach Richard Streich (Streich 1997) beschreibt sieben Stufen der Veränderung. Der im Bild dargestellte Verlauf ist idealtypisch. Von Person zu Person kann er unterschiedlich verlaufen. Die Forschung zeigt jedoch, dass auch bei unterschiedlichen Gegebenheiten, sich grundsätzlich ähnliche Gesamtverläufe beschreiben lassen. Unterschiede ergeben sich beim emotionalen Verlauf am Anfang. Da kommt es vor allem darauf an, ob die Veränderung selbst initiiert wurde oder, ob man „verändert wurde“.



Schock

Wenn von aussen keine Mitentscheidungs- oder Gestaltungsmöglichkeit bestehen, dann sind die Betroffenen „wie vor den Kopf gestossen“ und durchleben eine Art Schock. Trauer, Wut oder Widerstand sind wahrscheinlich. Es kommt zu einem emotionalen Tief sowie zu einem gefühlten Absinken der eigenen Kompetenz, weil es scheint, dass eigene Vorstellungen, Handlungsvorhaben oder Routinen nicht in der gewohnten Weise fortgesetzt werden können.

Verneinung

Nach dem Schock bleibt die Veränderung als Bedrohung bestehen. Die Furcht löst oftmals eine aggressive Gegenwehr aus, die sich sowohl als aktiven Widerstand als auch in passiver Aggression durch „Aussetzen“, „Leugnen“ oder anderen Abwehrstrategien äussern kann. Es herrscht oftmals ein falsches Gefühl von Sicherheit und Überlegenheit.

Rationale Einsicht

Führen Abwehrstrategien langfristig nicht zum gewünschten Ergebnis, weil die Veränderung einfach unausweichlich ist, kann sich eine Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung einstellen. Die Phase der rationalen Einsicht ist oftmals auch die „Trauerphase“. Die gefühlte „Selbstkompetenz“ sinkt.

Emotionale Akzeptanz

Ihren Tiefpunkt erreicht die gefühlte Selbstkompetenz in der Akzeptanzphase, in der die alten Muster losgelassen und aufgegeben werden, ohne dass schon neue, sicherheitsstiftende Handlungsorientierungen vorhanden wären. Diese Phase wird oftmals als das „Tal der Tränen“ bezeichnet und ist gleichzeitig auch Wendepunkt. Das sich Abfinden mit den Gegebenheiten ist Voraussetzung dafür, dass man sich auf das Neue einlassen und es ausprobieren kann.

Ausprobieren

In dieser Phase wird Neues ausprobiert und die Selbstkompetenz steigt. Es ist ganz normal, dass es nicht immer auf Anhieb klappt und manchmal braucht es mehrere Versuche und unterschiedliche Lösungsansätze. Der Verlauf der Kurve in diesem Abschnitt kann durchaus von einigen Hochs und Tiefs gekennzeichnet sein. Schliesslich ist es die Phase des Ausprobierens.

Erkenntnis & Integration

Ist die Phase des Ausprobierens erfolgreich durchschritten, ist es möglich zu verstehen, warum gewisse Muster oder Vorgehensweisen funktionieren und andere nicht. Das Neue wird akzeptiert und in die Tat umgesetzt. Mit zunehmender Routine werden neue Handlungsweisen automatisiert.

Anwendung

Die Veränderungskurve weist die möglichen emotionalen Reaktionen bei Veränderungsprozessen auf und gibt Betroffenen, Mitarbeitenden und Führungskräften eine mögliche Orientierung mit welchen Verhaltensweisen zu rechnen ist.

Dieses Modell gilt vor allem für das Verarbeiten von „schlechten Nachrichten“ bei grösseren und abrupten Veränderungen. Die in der Kurve beschriebenen Reaktionen treten typischerweise **eher nicht** auf, wenn:

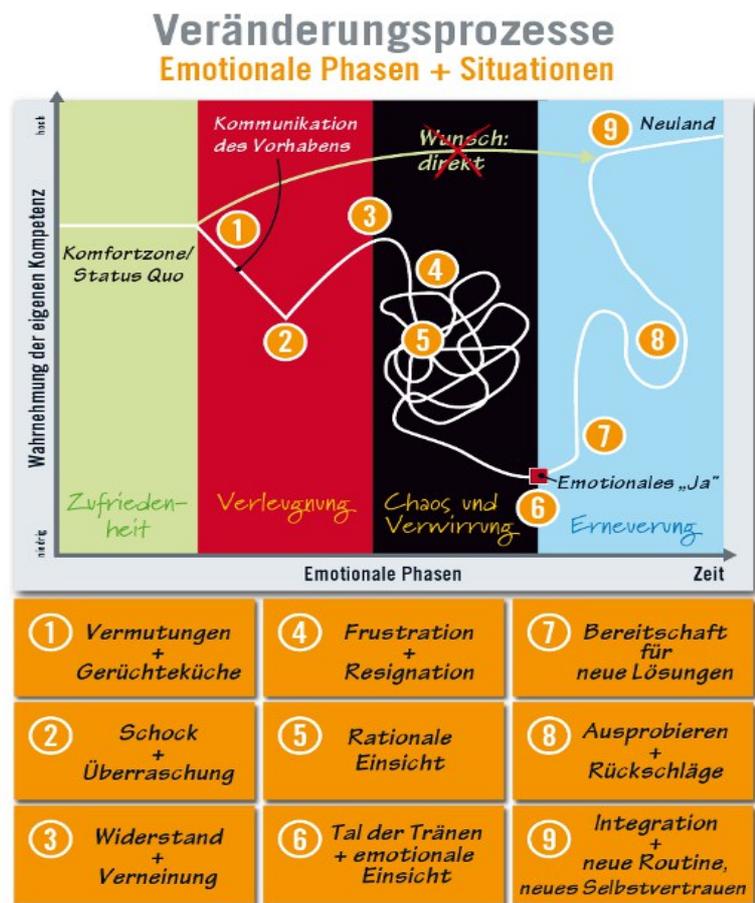
- Es sich um kleinere Veränderungen handelt, die weniger grundlegend und „erschütternd“ erlebt werden.
- Grössere Veränderungen sich „leise“ angekündigt haben und wenig überraschend kommen.
- Wenn die Betroffenen beim Erarbeiten der Veränderung miteinbezogen wurden.
- Wenn die Veränderung selbst-initiiert ist.

Zusammenfassung

Die nebenstehende Graphik zeigt zusammenfassend die emotionalen Phasen in grösseren und abrupten Veränderungsprozessen.

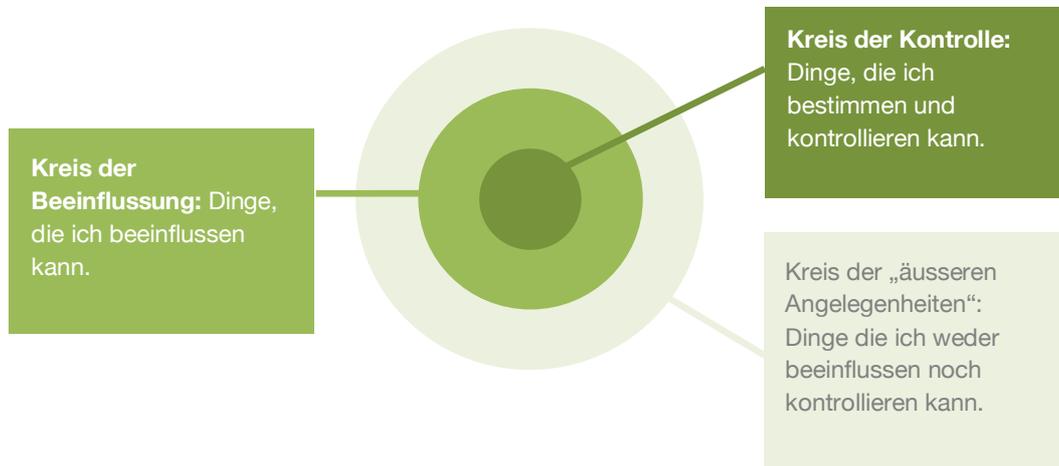
Tiefs in Veränderungsprozessen sind nicht „schlecht“, sondern „normal“. Es ist ein Wunschdenken und nur selten möglich den Veränderungsprozess zu überfliegen und auf direktem Weg zum Neuland zu kommen.

Auch bei kleinen Veränderungen oder selbst initiierten Veränderungen kann es zu unterschiedlichen Gefühlsphasen sowie zu „Durststrecken“ kommen.



Wirkungskreis nach Covey

Der Gedanke den Stephen Covey geprägt hat ist relativ simpel und dennoch in seiner Aussagekraft unglaublich weitreichend. Es geht darum sich bewusster zu werden, worauf wir unseren Fokus richten und wofür wir unsere Zeit und Energie einsetzen.



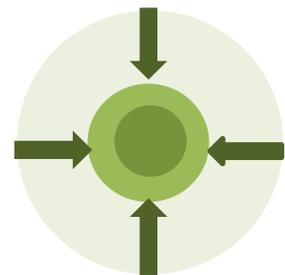
Proaktiver Fokus

Die Energie und Aktivitäten konzentrieren sich auf die Dinge, bei denen man etwas bewegen kann. Das Resultat ist ein grösserer Kreis der Beeinflussung.



Reaktiver Fokus

Die Energie und Aktivitäten konzentrieren sich auf die äussere Welt, auf die wir keinen Einfluss haben (z.B. Geschäftsleitung, Kunden, Behörden, Regulierungen im Gesundheitswesen, etc.). Als Resultat wird unser Wirkungskreis immer kleiner.



Den Fokus auf das Beeinflussbare lenken

Der Gedanke ist dabei recht simpel: Verschenden Sie Ihre Zeit nicht damit, sich auf Dinge außerhalb Ihres eigenen „Circle of Influence“ zu konzentrieren. Es nimmt nur Zeit weg und macht unglücklich. Stattdessen kann man sich auf das besinnen, was man auch kontrollieren kann.

Quelle: Stephen R. Covey, „The 7 habits of highly effective people“

Was heisst achtsam mit sich selbst umgehen?

Die Achtsamkeit nimmt ausschliesslich als Beobachterin war, was in jedem Augenblick geschieht. Sie ermöglicht uns, eigene Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, wahrzunehmen und so zu akzeptieren, wie sie sind.

Mit anderen Worten, wenn wir achtsam mit uns selbst umgehen,

beobachten wir uns selbst ohne zu urteilen. Wir beobachten das Geschehen, das Befinden und die eigenen Aktionen und Reaktionen.

Durch die Achtsamkeit erlangen wir die Fähigkeit, unsere Aktionen und Reaktionen wahrzunehmen, sie zu reflektieren, neu zu überdenken und allenfalls durch sinnvollere und kreativere Handlungsmöglichkeiten zu ersetzen.



Die Achtsamkeit lehrt uns das Leben zu erleben, wie es tatsächlich ist und sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet!

Mögliche Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Hier sind einige Beispiele dafür, wie aus alltäglichen Verrichtungen Achtsamkeitsmeditationen gemacht werden können:

1. Achtsamkeit bei gewöhnlichen Verrichtungen des Alltags

Die Achtsamkeit bei jeder gewöhnlichen Verrichtung des Alltags genießen: Duschen, Zähneputzen, Geschirrspülen, Anziehen, Autofahren, E-Mails-Schreiben, Gehen, Türenöffnen und -schließen, Essen kochen etc..

2. One-Moment Meditation

Eine Minute innehalten, gerade hinsetzen, Hände entspannt auf die Beine legen und 1 Minute lang ein- und ausatmen.

3. Körper als Anker nutzen

Im Laufe des Tages immer wieder einmal in den Körper hineinspüren (Wie fühlt er sich an? Wo bin ich entspannt, wo verspannt? ...)

4. Atem als Anker nutzen

Im Laufe des Tages immer wieder einmal mit dem Atem verbinden und seine Qualität erspüren.

5. Reflektion vor dem Einschlafen

Abends vor dem Einschlafen reflektieren, wo es tagsüber gelungen war, achtsam zu sein. Was wurde in diesen Momenten gedacht und gefühlt? Für was bin ich dankbar?



One-Moment Meditation

Viele von uns möchten im hektischen Alltag zur Ruhe kommen. Wir versuchen es mit verschiedenen Meditationstechniken, die oftmals den Charakter eines Ausdauertests haben: wie lange schaffe ich es still zu sitzen? Wie lange schaffe ich es meinen Geist nicht abschweifen zu lassen? Das Resultat ist oftmals ein Dauergedanke, wie lange es wohl noch dauert. Oftmals fehlt uns dann die Zeit und Disziplin um regelmässig zu meditieren.

... und einen Moment gibt es immer... sei es im Stau, an der Kasse, bevor ich den Computer starte, bevor ich einschlafe ...

.... in einem Moment kann viel passieren...

Genau diesen Moment nutzt Martin Boroson¹⁾ mit seiner Technik der „One-Moment-Meditation“. Die Grundlage ist die Meditation der Basisminute.

Die Basisminute

1. Finden Sie einen Platz, an dem Sie allein und ungestört sind.
2. Setzen Sie sich hin.
3. Bringen Sie Ihre Beine in eine entspannte, aber stabile Position.
4. Stellen Sie Ihre Stoppuhr auf exakt eine Minute.
5. Legen Sie Ihre Hände in einer entspannten, aber stabilen Position ab.
6. Schliessen Sie die Augen.
7. Erlauben Sie Ihrem Geist, in Ihren Atem zu sinken.
8. Wenn die Stoppuhr klingelt, beenden Sie die Übung.

Wenn Sie merken, dass Sie gedanklich abgelenkt sind, ärgern Sie nicht. Denken Sie einfach „Hmm“ und lassen Sie Ihren Geist in Ihren Atem sinken.

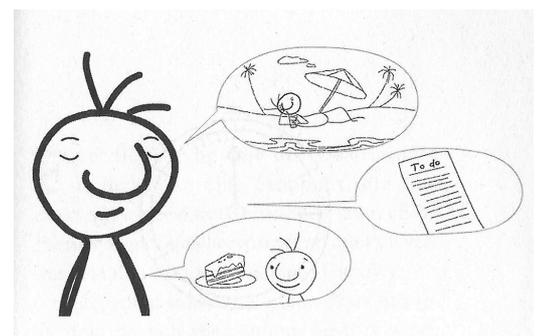
Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Ihre Minute sich anfangs gedanklich ziemlich „vollgestopft“ anfühlt, mit der Zeit aber zunehmend weiter wird, weil weniger Gedanken im Kopf umherschwirren.

Sie können die Basisminute an den verschiedensten Orten und zu unterschiedlichsten Zeiten durchführen.

Ein kleiner Film zur Basisminute finden Sie unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>

¹⁾Martin Boroson 2015: Ein Moment reicht. Ruhe finden in der Hektik des Alltags. J. Kamphausen.



Progressive Muskelrelaxation

Die Methode wurde vom amerikanischen Neurophysiologen Edmund Jacobson entwickelt. Jacobson ging davon aus, dass sich jede psychische Anspannung auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Daher sollte durch eine fortschreitende Entspannung auch eine allmähliche Lösung von psychischen Spannungszuständen möglich sein.

Indem Sie eine Muskelgruppe für 5 bis 7 Sekunden anspannen und nachher bewusst beim Ausatmen die Spannung wieder lösen, erlauben Sie den Muskeln sich unter das normale Spannungsniveau zu entspannen. Die Anspannung sollte nicht länger als 5-7 Sekunden sein um die Muskeln nicht zu verkrampfen.

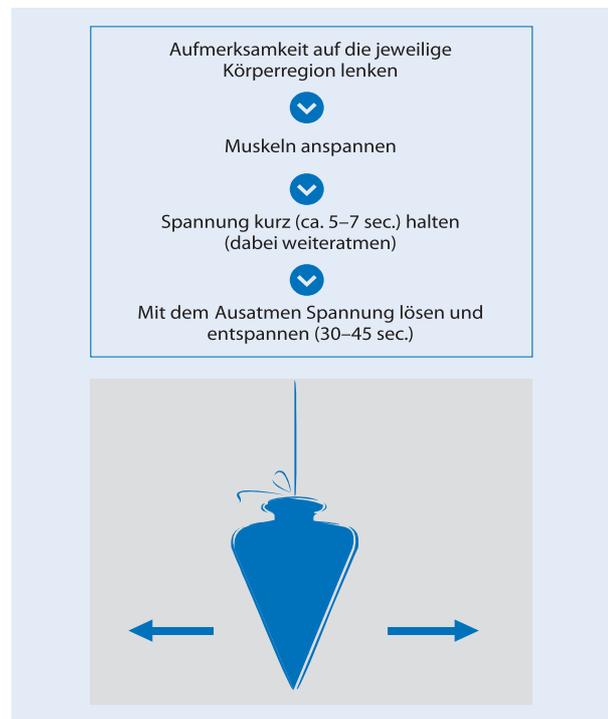
Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links in die Entspannung ausschwingen lassen wollen, müssen wir es stark in diese Richtung stossen. Leichter ist es über die entgegengesetzte Richtung (Anspannung) mit Schwung in die Entspannung zu „fliegen“.

Anleitung

Nun atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Lassen Sie Ihren Körper ganz schwer werden. Spannen Sie nun die verschiedenen Muskelgruppen für 5 Sekunden an und lassen Sie im Anschluss die Anspannung los. Entspannen sie den noch eben angespannten Muskel für ca. 15 Sekunden und spüren Sie nach bevor Sie mit dem nächsten Muskel fortfahren.

Schritt für Schritt zur Entspannung

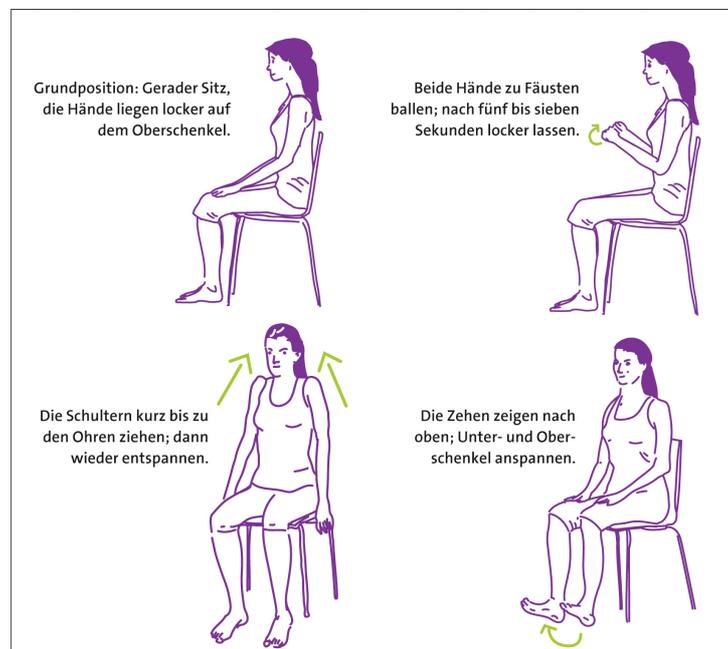
1. Rechte Hand, rechter Unterarm: Rechte Hand zur Faust schließen. Hand und Unterarm anspannen und wieder entspannen.
2. Rechter Oberarm: Unterarm leicht anwinkeln, Ellenbogen gegen die Armlehne eines Stuhls drücken, Hand und Unterarm locker lassen
3. Beide Übungen mit der linken Seite wiederholen.
4. Stirn: Augenbrauen nach oben oder zur Mitte hin zusammenziehen.
5. Obere Wangenpartie und Nase: Augen zusammenkneifen und Nase krausen.
6. Untere Wangenpartie und Kiefer: Zähne behutsam aufeinander drücken und Mundwinkel nach außen ziehen.
7. Nacken und Hals: Kinn zum Hals nehmen und Hinterkopf gegen eine imaginäre Kopfstütze drücken.
8. Brust, Schulter, oberer Rücken: Schulterblätter nach hinten ziehen und Brustkorb nach vorne schieben.



9. Schulter: Beide Schultern nach oben zu den Ohren ziehen, kurz halten und dann wieder locker lassen.
10. Bauch: Bauchmuskeln nach innen ziehen und unteren Rücken sanft nach hinten drücken.
11. Rechtes Bein: Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen nach oben richten und dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskulatur anspannen.
12. Mit dem linken Bein wiederholen.

Kurzform für die kleine Pause zwischendurch

Wenn Sie regelmäßig üben, können Sie mit dieser Technik bald überall entspannen. Hier noch eine Kurzform für die Arbeitspause. Damit können Sie schnell Ihre Nerven beruhigen und neue Energie tanken.



Quelle: AOK Bundesverband Deutschland; Gert Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, Springer Verlag 2015;

Literatur zu Resilienz & Stress

Resilienz: kurz und bündig:

Ella Gabriela Amann: Resilienz. Taschenguide. 2014 Haufe Verlag.

Fröhlich-Gildhoff Klaus & Rönne-Bose Maiko: Resilienz. UTB Band-NR. 3290, 2015 Ernst Reinhardt Verlag.

Monika Gruhl: Aufleben! Kleine Schritte für mehr Resilienz, 2018 Bastei Lübbe

Ulla Nagel, Maiko Heinrich: Stress und Resilienz. So bewältigen Sie als Mitarbeiter Fehlbeanspruchungen und stärken Ihre Widerstandskraft! 2017 Ecomed.

Stefanie Schnell: HRM-Dossiers, Resilienz (Nr. 75). 2017 Spectramedia

Persönliche Resilienz

Brigitte Dorst: Resilienz – Seelische Widerstandskräfte stärken. 2015 Patmos Verlag.

Monika Gruhl: Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen. 2014 Kreuz Verlag.

Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 2013 Gräfe und Unzer Verlag.

Dr. med. Miriam Priess: Resilienz – Das Geheimnis innerer Stärke. 2015 Südwest Verlag.

Resilienz für Pflegende, Ärzte und Therapeuten

McAllister Margaret, Lowe John: Resilienz und Resilienzförderung bei Pflegenden. 2013 Huber Verlag.

Zwack Julia. Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout. 2015 Thieme Verlag.

Engelmann Bea. Therapie-Tools Resilienz. 2014 Beltz Verlag.

Marcel Schär, Christoph Steinebach. Resilienzfördernde Psychotherapie für Kinder und Jugendliche. 2015 Beltz Verlag.

Barwinski Rosmarie: Resilienz in der Psychotherapie. 2016 Klett-Cotta Fachbuch.

Siegel Daniel. Mindsight - Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation. 2012 Goldmann Verlag.

Rosemarie Welter-Enderlin: Resilienz und Krisenkompetenz. 2010 Carl Auer Verlag.

Resilienz für Lehrkräfte – Resilienzförderung bei Kindern

Monika Gruhl: Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich. 2014 Kreuz Verlag.

Klaus Fröhlich-Gildhoff et al.: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen ein Förderprogramm. 2016 Ernst Reinhardt Verlag

Daniel Siegel, Tina Payne Bryson: The Yes Brain. How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child. 2018 Random House N.Y.

Christopher Hahn et al.: Trotzdem stark! Resilienz bei Kindern fördern und stärken. 2014 Science Factory.

Resilienz im Unternehmen und für Führungskräfte

Ella Gabriele Amann & Frank Alkenbrecher: Resilienz – Mit Sicherheit stark durch die Krise. 2015 Pro Business Verlag.

Karsten Draht: Resilienz in der Unternehmensführung – Was Manager und Teams stark macht. 2014 Haufe Verlag.

Jutta Heller: Resilienz – Innere Stärke für Führungskräfte. 2015 Orell Füssli Verlag.

Sylvia Kéré Wellensiek & Joachim Galuska: Resilienz – Kompetenz der Zukunft – Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit. 2014 Beltz Verlag.

Stress

Guy Bodenmann & Christine Klingler: Stark gegen Stress – Mehr Lebensqualität im Alltag. Beobachter Edition. 2013 Axel Springer Verlag.

Gunter Frank & Maja Storch: Die Mañana-Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pausen. 2014 Piper Verlag.

Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress - Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen und bewältigen. 6. Auflage. 2015 Springer Verlag.

Doris Kirch: Handbuch Stress Bewältigung – Lernen Sie in fünf Schritten den Tiger zähmen. 2011 Mankau Verlag.

Don Joseph Goewey: Stress für immer besiegen. 2015 Windpferd Verlag.

Achtsamkeit

Martin Boroson: ein Moment reicht – Ruhe finden in der Hektik des Alltags. 2015 J. Kampausen Verlag.

Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger. 2013 Arbor Verlag.

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. 2015 Knauer Taschenbuch.

Gerlinde Albrecht, Sabine Fries: Achtsamkeit im Job. 2016 Herder Verlag.

Heike Mayer: Achtsam leben. Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt. 2015 Scorpio.

Dr. Patrizia Collard. Das kleine Buch vom achtsamen Leben. 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit. 2016 Heyne.

Salutogenese und andere Ansätze

Alexa Franke (Herausgeber, Übersetzer), Aaron Antonovsky (Autor), Nicola Schulte:
Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis) Taschenbuch –1997

Viktor E. Frankl: Psychotherapie für den Alltag. 2015 Kreuz.