

INKONSTELATION

Köln

Systemische Coaching Ausbildung

Februar 2021 – September 2021

Abschlussarbeit

Resilienz – Stärkung durch Entspannung

Vorgelegt am 02.08.2021

Inhaltsverzeichnis

1.	Definition Resilienz	3
2.	Die 7 Säulen der Resilienz.....	3
2.1	Akzeptanz	4
2.2	Optimismus	4
2.3	Lösungsorientiertheit.....	4
2.4	Bindung.....	5
2.5	Selbstwahrnehmung	5
2.6	Selbstreflexion.....	6
2.7	Selbstwirksamkeit	6
3.	Warum Stärkung der Resilienz wichtig ist	7
4.	Entspannung zur Stärkung der Resilienz	8
4.1.	Entspannungsmethoden	8
4.1.1.	Autogenes Training.....	8
4.1.2.	Meditation	9
4.1.3.	Yoga	9
4.1.4.	Progressive Muskelentspannung	9
4.1.5.	Achtsamkeitstraining.....	9
4.2.	Tipps zur richtigen Entspannung.....	10
4.2.1.	Wellness im Alltag	10
4.2.2.	Ausdauersport	10
4.2.3.	Umarmungen.....	10
4.2.4.	Dankbarkeitstagebuch	11
4.2.5.	Perspektivwechsel	11
5.	Fazit.....	11

1. Definition Resilienz

Das Wort stammt vom lateinischen *resiliere*, also abprallen, zurückspringen. Unter Resilienz wird also die Fähigkeit verstanden, an Widerständen nicht zu zerbrechen, sondern sich als widerstandsfähig zu erweisen. Das Wort hat seinen Ursprung in der Werkstoffkunde. Als resilient beschreibt man dort Materialien, die nach äußerlichen Einwirkungen einfach wieder in ihre Ursprungsform zurückkehren. Ein Material ist dann resilient, wenn es elastisch, federnd und nachgiebig ist.

In einer leicht abgewandelten Form ist das auch auf den Menschen übertragbar. Resiliente Menschen „zerbrechen“ nicht, sie lassen sich nicht unterkriegen. Sie haben eine gewisse Widerstandsfähigkeit, wenn sie sich in dramatischen Situationen befinden, wenn sie Krisen auszuhalten oder Schocks zu verkraften haben. Das gelingt ihnen, weil sie auf persönliche und soziale Kraftquellen zurückgreifen können.

Resilienz beschreibt die seelische Widerstandsfähigkeit – also die mentale Stärke des Geistes und der Seele. Stabilität und Ausgeglichenheit sind diesbezüglich wichtige Faktoren, die dazu beitragen, auf schwierige Lebensumstände, Krisen oder berufliche Rückschläge flexibel, bedacht und zum Teil auch kreativ zu reagieren und somit negative Gefühle wie Hilflosigkeit und Verzweiflung abzuwenden. Anhand von Methoden und Techniken lässt sich eine stabile psychische Widerstandskraft erlernen und trainieren, um somit die persönliche Resilienzfähigkeit auszubauen. Ruhe bewahren, Abstand gewinnen und Prioritäten setzen sind nur einige der mentalen Tools, die dabei helfen können, eine positive Grundeinstellung zu entwickeln und Probleme oder Herausforderungen optimistisch und motiviert anzugehen.

2. Die 7 Säulen der Resilienz

Eine starke Resilienz braucht ein gewisses Grundgerüst, auf das sie sich stützen kann. Es besteht aus insgesamt sieben Säulen – vier Grundhaltungen und drei Praktiken.

Die Grundhaltung entscheidet über die Einstellung gegenüber der Außenwelt und auch über die Gefühle. Was man braucht, ist also das richtige Mindset, um Stress widerstandsfähig gegenüberzustehen. Hier kommen die vier Grundhaltungen ins Spiel: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung und Bindung.

Die Praktiken hingegen beziehen sich vor allem auf den Umgang mit einem selbst und dem stetigen Ausbau seiner Resilienz. Sie sollen helfen, sich und seine Reaktionen besser zu verstehen und damit die Interaktion mit allem, was um einen herum geschieht, positiver zu gestalten. Zu diesen Praktiken gehören: Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit.

2.1 Akzeptanz

Es gibt Dinge, an denen kann man nichts ändern – zumindest nicht sofort. Verschwende also nicht die Energie darauf, sich darüber zu ärgern, sondern akzeptiere den Sachverhalt. Hake es in deinem Kopf ab und du wirst sehen, wie sich plötzlich eine Menge Stress löst.

Wichtig ist aber nicht nur Akzeptanz gegenüber der Situation, sondern auch sich selbst gegenüber. Kein Mensch ist perfekt und wir alle haben unsere kleinen Fehler. Schätze dich und deine Fähigkeiten wert und versuche nachzuverfolgen, was die Ursachen für eventuelle Makel sind. Das hilft dir dabei, sie zu akzeptieren und vielleicht sogar daran zu arbeiten, falls nötig.

2.2 Optimismus

Ein gesunder Optimismus hat noch niemandem geschadet, ganz im Gegenteil. Etwas Gutes im Schlechten sehen zu können, ist eine Eigenschaft, die einem hilft, Stress im Zaum zu halten. Konzentriere dich also nicht auf die negativen Dinge und verliere dich nicht im Pessimismus. Unterbrich negative Denkmuster, indem du dir immer wieder bewusstmachst, wofür du aktuell dankbar sein kannst.

Eine Sache kann man sich versichert sein: Es gibt fast immer etwas Positives, das sich in einer negativen Situation verbirgt. Man darf die Augen nur nicht davor verschließen. Das Führen eines Dankbarkeits-Journals kann dabei helfen, den Fokus auf die guten Seiten zu legen.

Ist die Krise gemeistert, dann ist es hilfreich diese zu reflektieren. Wie hast du es geschafft, alles zum Guten zu wenden? Welche Fähigkeiten und Stärken haben einem dabei besonders geholfen? Mit dieser Erkenntnis kann man sich in Zukunft dann darauf konzentrieren. Aus der Erfahrung lernen und somit die Resilienzfähigkeit ausbauen.

Eigenlob ist nach einem erfolgreich gelösten Problem durchaus auch mal erlaubt. Rufe dir immer wieder ins Gedächtnis, dass du es aus eigener Kraft geschafft hast und durchaus in der Lage bist, schwere Zeiten mit Bravour zu meistern.

2.3 Lösungsorientiertheit

Probleme bedürfen Lösungen, nur so kann man sie aus der Welt schaffen. Formuliere Ziele klar verständlich und ohne große Umschweife. Ganz wichtig: Realistisch bleiben! Eine utopische Zielsetzung sorgt nur für noch mehr Stress und negative Gefühle, wenn man bemerkt, dass man sich übernommen hat.

Feiere lieber viele kleine Erfolge als einem großen hinterherzulaufen, der kaum zu erreichen ist. Lasse dabei eigenen Fähigkeiten nicht außer Acht, denn sie sind es, die

einen ans Ziel führen. Orientiere dich bei deiner Lösungssuche also an ihnen. Das gibt dir die Sicherheit, dass alle Kompetenzen, die nötig sind, schon in einem schlummern und man sie nur nutzen muss.

Dein Plan ging nicht auf? Das passiert eben manchmal und ist kein Grund, gleich den Kopf in den Sand zu stecken. Eine Niederlage heißt nicht, dass sich plötzlich die ganze Welt gegen einen gestellt hat und dir Steine in den Weg legt. In jedem Misserfolg schlummert eine Chance, denn man kann viel daraus lernen.

Begib dich auf Fehlersuche und prüfe, warum es diesmal nicht geklappt hat. Dieses Wissen wendest du beim nächsten Mal an und erhöhst die Wahrscheinlichkeit, dass die Problemlösung dieses Mal gelingt, enorm. Scheue dich nicht davor, andere um Hilfe zu bitten, die vielleicht schon in ähnlichen Situationen gesteckt haben. Manchmal führt der Weg auch gemeinsam ans Ziel. Man muss nicht alles allein meistern.

2.4 Bindung

Der Mensch war nie ein Einzelgänger und wird es vermutlich auch nie sein. Bindungen geben uns Halt, bieten Schutz und stärken uns den Rücken. Ziehe dich also nicht zurück, sondern pflege soziale Kontakte. Unterscheiden sollte man dabei aber unbedingt, welcher dieser Kontakte einem guttun und welcher nur von einem zehren. Jede gute Beziehung, egal auf welcher Ebene, sollte auf einem ausgeglichenen Verhältnis zwischen Geben und Nehmen basieren.

Und noch eine weitere Unterscheidung sollte man vornehmen, nämlich die zwischen der Sach- und der Beziehungsebene. Gewährt man sachlichen Themen Einzug in die Beziehungsebene, zieht das Stress nach sich. Man setzt sich damit einer emotionalen Belastung aus, die man hätte vermeiden können.

Eine klare Kommunikation ist das A und O, um sicherzustellen, auf welcher Ebene sich der Gesprächspartner und man selbst gerade befindet. Je inniger die Bindung zwischen beiden ist, desto wichtiger ist es, sachliche und beziehungs-technische Themen voneinander zu trennen.

2.5 Selbstwahrnehmung

Wer resilient sein möchte, braucht vor allem eins: eine gute Bindung zu sich selbst. Diese äußert sich unter anderem in der Selbstwahrnehmung. Schenkst du deinem Körper ausreichend Gehör? Reagierst du auf die Signale, die er dir sendet? Das Stichwort lautet – Achtsamkeit.

Der Körper und auch der Geist geben einem immer wieder Feedback über deinen aktuellen Zustand. Höre genau hin und handle entsprechend. So kann man sein Wohlbefinden ganz leicht verbessern, denn ein gesunder Geist ist widerstandsfähiger und kann besser mit Belastung umgehen.

Das Leben ist ein ewiger Lernprozess. Wir alle entwickeln uns immer wieder weiter. Wir sammeln neue Erfahrungen, entdecken weitere Leidenschaften und hegen Wünsche. Mit jedem Erlebnis entwickelt sich nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch die Resilienz weiter. Stelle dich also immer wieder neuen Herausforderungen, um an ihnen wachsen zu können.

2.6 Selbstreflexion

Anders als bei der Selbstwahrnehmung betrachtet man sich bei der Selbstreflexion nicht aus seiner eigenen Perspektive, sondern von außen. Die Reflexion ist damit deutlich objektiver angelegt. Hier geht es darum, Handlungen und Emotionen einzuordnen.

Warum hast du so gehandelt? Was genau hat diese Emotionen in dir ausgelöst? Im Rahmen der Selbstreflexion geht man den Ursachen auf die Spur und gewinnt damit ein ganz neues Verständnis für sich selbst. Sie hilft, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und herauszufinden, wie man das eigene Wohlbefinden steigern kann.

„Viele Wege führen nach Rom“ – getreu diesem Motto führen auch verschiedene Ansätze zur Bewältigung einer gewissen Herausforderung. Die Kunst liegt also nicht darin, eine Lösung zu finden, die funktioniert, sondern eine, die für einen besonders gut umsetzbar ist.

Geh das Problem von verschiedenen Blickwinkeln aus an und notiere die verschiedenen Lösungsansätze. Prüfe dann, welchen davon du mit deinen persönlichen Fähigkeiten am leichtesten umsetzen kannst. Genau dieser Weg ist es, der einen mit der höchsten Wahrscheinlichkeit zum Erfolg führen wird und dass mit der geringsten Belastung.

2.7 Selbstwirksamkeit

Alles, was man tut, hat Auswirkungen. Also ist man auch in der Lage, gewisse Dinge aktiv zu beeinflussen. Das Bewusstsein über genau diesen Fakt nennt sich Selbstwirksamkeit. Auch in Krisensituationen kann man mit seinen Handlungen dazu beitragen, dass sich die Lage verbessert. Ganz nach dem Motto „du bist deines eigenen Glückes Schmied“ nimmst du die Dinge selbst in die Hand.

Das wichtigste Hilfsmittel hat man immer bei sich: das Gedächtnis. Hier ist alles gespeichert, was einem in der Vergangenheit in ähnlichen Situationen geholfen hat und genau auf diese Erfahrungswerte kann man immer wieder zurückgreifen. Ein Erfolgstagebuch kann hierbei eine wertvolle Hilfe sein.

3. Warum Stärkung der Resilienz wichtig ist

Stress ist nicht immer etwas Schlechtes. Um genau zu sein ist er sogar sehr wichtig, evolutionär betrachtet. Seit der Steinzeit hat sich der menschliche Organismus nicht wesentlich weiterentwickelt. Das heißt, wir reagieren auf Stress heute noch genauso wie unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren. Die Stressoren sind natürlich anderer Natur. Statt vor Raubtieren, fürchten wir uns heute vor beruflichem Misserfolg, Prüfungssituationen oder zwischenmenschlichen Konflikten.

Die körperliche Reaktion ist jedoch dieselbe: Durch die Ausschüttung von Stresshormonen wird unser vegetatives Nervensystem aktiviert, um uns die Ressourcen für Kampf oder Flucht bereitzustellen. Die Körperkraft und die Aufmerksamkeit steigern sich auf ein Maximum. Kurzfristig ist dieser Mechanismus absolut wünschenswert, um die jeweilige Situation zu meistern.

Nachdem die Stresssituation vorüber ist, sollte sich das vegetative Nervensystem wieder beruhigen. Ein Gefühl der Erleichterung und Entspannung tritt ein. Die Betonung liegt auf „sollte“. Dieser Mechanismus ist nämlich bei vielen Menschen mittlerweile gestört. Der Körper verbleibt dauerhaft im Erregungszustand. Dabei ist die Entspannung nach einer Stresssituation für die Gesundheit immens wichtig.

Fehlende Entspannung äußert sich bereits nach kurzer Zeit durch eine Vielzahl körperlicher Symptome. Hierzu zählen beispielsweise:

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Magen-Darm-Probleme
- Bluthochdruck

Stress, der eigentlich nur auf kurze Zeit ausgelegt ist, wird schnell zum Dauerzustand und kann der körperlichen und physischen Gesundheit schaden. Mehr als die Hälfte der Deutschen geben an, sich manchmal oder sogar häufig gestresst zu fühlen. Umso wichtiger ist es heutzutage, an der eigenen Resilienz zu arbeiten, um dem Stress besser standhalten zu können.

In jedem von uns schlummert Resilienz. Nur ist sie bei einigen besser ausgeprägt als bei anderen. Der Grundstein hierfür wird bereits in der Kindheit gelegt, aber das bedeutet natürlich nicht, dass im Erwachsenenalter `Hopfen und Malz` verloren sind. Resilienz ist erlernbar und zwar in jedem Lebensabschnitt.

Auf das erwähnte Schlagwort „Entspannung“ werde ich im folgenden Abschnitt noch detaillierter eingehen.

4. Entspannung zur Stärkung der Resilienz

Entspannung und Erholung im Alltag ist wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft spielt das Thema Entspannung häufig eine untergeordnete Rolle. Dabei benötigen Körper und Geist regelmäßige Ruhephasen, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wer unter Dauerstrom steht, dem geht über kurz oder lang die Energie aus.

Entspannung bedeutet ein Herunterfahren des vegetativen Nervensystems. Wann immer man unter Stress steht, wird Letzteres nämlich aktiv. Sobald man sich entspannt, sinkt die Herzfrequenz und der Blutdruck. Die Muskeln entkrampfen und der Atem fließt langsamer. Aufgrund der körperlichen Entschleunigung kommt auch die Psyche zur Ruhe.

Ziel ist es, innerlich zu entschleunigen. Dies fällt vielen Menschen erst einmal nicht leicht. Mithilfe einiger Tricks und Übungen kann es jedoch gelingen, seine innere Balance wiederzufinden. Entspannung lässt sich erlernen.

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, genau diesen körperlichen Zustand herbeizuführen. Mit Entspannung kann zudem auch das Fehlen äußerer Stressoren (Reize) gemeint sein. Wenn man z.B. in den Urlaub fährt und somit den Sorgen des Alltags entflieht, ist man entspannt. Selbstverständlich nur, sofern man innerlich auch abschalten kann.

4.1. Entspannungsmethoden

Nicht jede Entspannungstechnik eignet sich gleichermaßen für jeden Menschen. Es gibt jedoch eine Vielzahl an hilfreichen Methoden. Hierbei kann man nur durch ausprobieren mehrerer Techniken herausfinden, welche Methode für einen selbst die richtige Entspannungsmethode ist.

4.1.1. Autogenes Training

Das autogene Training wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz konzipiert. Dieser fand heraus, dass Menschen sich aus eigenem Antrieb (autogen) in einem Entspannungszustand versetzen können. Anweisungen von außen sind hierzu nicht nötig.

Das autogene Training basiert vor allem auf sogenannten Mantras, die man sich selbst immer wieder leise vorsagt. Hierbei handelt es sich z.B. um Sätze wie „das Herz schlägt ruhig“, „der Atem fließt langsam“ oder „der rechte Arm ist schwer“.

Insbesondere Patienten, die stressbedingt unter chronischen Schmerzen leiden, profitieren sehr von dieser Methode. Je häufiger man das autogene Training übt, umso schneller gelingt es, sich zu entspannen.

4.1.2. Meditation

Meditation wird meistens mit dem Fernen Osten und betenden Mönchen in Verbindung gebracht. Aber auch in unseren Breitengraden hat sich die Meditation mittlerweile als wirksame Entspannungstechnik etabliert. Körper und Geist gleiten sanft in einen Zustand der vollkommenen Entspannung. Das vegetative Nervensystem kommt zur Ruhe. Die Gedanken werden von den aktuellen Stressoren fortgeleitet.

4.1.3. Yoga

Bei Yoga handelt es sich um eine jahrtausendealte Philosophie aus dem alten Indien. Eine Yogastunde besteht klassischerweise aus verschiedenen Körper- und Atemübungen. Auch meditative Aspekte spielen eine Rolle. Die positiven Auswirkungen von Yoga auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich gut belegt.

Durch regelmäßige Yogaeinheiten regt man seinen Körper an, vermehrt Glückshormone wie Serotonin und Dopamin auszuschütten. Man fühlt sich fitter und ausgeglichener. Darüber hinaus kann Yoga den Blutdruck senken und somit Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen.

4.1.4. Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein erprobtes Entspannungsverfahren, das bei chronischen Unruhezuständen und Angststörungen zur Anwendung kommt. Die Durchführung ist denkbar einfach: Nacheinander spannt man alle Muskeln seines Körpers an und lässt sie ruckartig wieder los. Man beginnt mit den Gesichtsmuskeln und arbeitet sich bis zu den Zehen vor.

Ziel ist es, diese Entspannungsmethode irgendwann diskret in Stresssituationen anzuwenden und so praktisch „auf Knopfdruck“ entspannen zu können. Die Wirksamkeit der progressiven Muskelentspannung konnte in mehreren Studien belegt werden.

4.1.5. Achtsamkeitstraining

Hast du manchmal das Gefühl, dich selbst und deine Umwelt gar nicht richtig wahrzunehmen, weil du so gestresst bist? Dann wäre es empfehlenswert, ein Achtsamkeitstraining auszuprobieren. Dies lässt sich auf verschiedene Weise durchführen. Beliebt sind z. B. sogenannte Bodyscans, bei denen man sich bewusst in jeden Teil seines Körpers hinein spürt.

Aber auch ein Spaziergang im Wald kann als wirksames Achtsamkeitstraining dienen. Lass dein Handy daheim und konzentriere dich ausschließlich auf die Umgebung. Was siehst, hörst und riechst du? Wie fühlst du dich dabei? Sauge sämtliche Sinneseindrücke auf und nimm dir Zeit, um diese zu interpretieren.

4.2. Tipps zur richtigen Entspannung

Die Kenntnis über Entspannungsverfahren ist schon einmal der erste Schritt. Damit sich jedoch die gewünschte Wirkung zur Stärkung Resilienz entfaltet, ist Regelmäßigkeit wichtig. Viele Sport- und Gesundheitsstudios bieten inzwischen Entspannungskurse an.

4.2.1. Wellness im Alltag

Es muss nicht gleich das teure Spa-Wochenende mit Whirlpool und Sauna sein. Auch im normalen Alltag kannst und solltest du dir Zeit nehmen, deine Sinne zu verwöhnen. Genieße abends z. B. ein warmes Schaumbad bei Kerzenschein. Richte dir deine Wellnessoase liebevoll ein. Diese Zeit gehört nur dir! Schalte dein Handy aus und genieße die wohltuende Wärme des Wassers. Erlaube dir an nichts zu denken.

4.2.2. Ausdauersport

Körperliche Betätigung hilft dabei, Stresshormone abzubauen. Nicht umsonst gehen viele Menschen joggen oder hacken Holz, wenn sie sich gestresst fühlen. Es ist erstaunlich, wie frei die Gedanken hinterher sind. Durch Ausdauersport wird der steinzeitliche Kampf- und Fluchtmechanismus nachgeahmt. Das Gehirn erhält das Signal, dass du die Gefahr abgewendet hast.

Demzufolge kommt das vegetatives Nervensystem zur Ruhe. Zusätzlich werden beim Sport Glückshormone freigesetzt, die einen entspannen.

4.2.3. Umarmungen

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne Körperkontakt würden wir über kurz oder lang physisch sowie emotional verkümmern. Von daher gilt: Nimm deine Liebsten so oft wie möglich in den Arm. Beim Körperkontakt wird das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt, welches die Produktion von Stresshormonen dämpft und für ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit sorgt.

4.2.4. Dankbarkeitstagebuch

Meist bleiben uns negative Situationen länger in Erinnerung als positive Momente. Eigentlich ist dies ziemlich paradox. Dem entgegenwirken kann man jedoch, wenn man bewusst den Fokus auf die positiven Dinge in seinem Leben lenkt. Am besten gelingt dies mit Hilfe eines Dankbarkeitstagebuchs.

Hierbei kann es sich sowohl um große Dinge (Gesundheit, Wohlstand) als auch um Kleinigkeiten (Hausputz erledigt, etwas Leckeres gekocht) handeln. Das Aufschreiben hilft, alle schönen Dinge zu verdeutlichen. Wann immer man sich gestresst oder gar verzweifelt fühlt, nimmt man das Dankbarkeitstagebuch zur Hand.

4.2.5. Perspektivwechsel

Fehlende Entspannung beruht häufig auf festgefahrenen Perspektiven. Man hat den viel zitierten Tunnelblick entwickelt und weiß nicht mehr, wie man ein bestimmtes Problem lösen kann. In diesem Fall kann es helfen, einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Stelle dir vor, du wärst jemand anderes (z.B. eine Person, die du für ihre Gelassenheit bewunderst). Wie würde er oder sie in solch einer Situation reagieren? Betrachte die Situation so, als seist du emotional nicht involviert. Was würdest du dir selbst raten, wenn du ein Außenstehender wärst?

5. Fazit

Resilienz wird gerne als Immunsystem der Seele bezeichnet. Sie beschützt die Psyche vor Krisen und Rückschlägen, was es für einen leichter macht, diese zu bewältigen. Resilienz treibt einen dazu an, sich selbst aus der einem Tief herauszuziehen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Was man aus einer Krise gelernt hat kann man sofort in die Tat umsetzen und kommt sowohl stärker als auch klüger wieder zurück. Resiliente Menschen verlieren sich nicht in der Illusion, die Krise weniger schlimm erscheinen zu lassen, sondern suchen nach etwas Positivem, einem Hoffnungsschimmer, der sie weiter vorantreibt.

Das Prinzip der Resilienz findet inzwischen in vielen Bereichen Anwendung. Ob in Psychologie, Wirtschaft oder Ökologie – alle setzen auf die Macht der Widerstandskraft. Oft wird angenommen, dass der Weg zur Resilienz über die Abhärtung führt, aber genau darin liegt ein schwerwiegender Fehler. Es geht nicht darum, sich immer mehr aufzuhalsen, in der Hoffnung, man würde sich an das steigende Arbeitspensum gewöhnen und leistungsfähiger werden. Was dich resilient macht, ist Entspannung und nicht Überforderung. Wer seine Resilienz stärken möchte, lässt sich auf einen langfristigen Prozess ein. Entspannung im Alltag ist wichtig, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Wie beschrieben, zählt z.B. Meditation zu den effektivsten Entspannungsmethoden. Es ist im Grunde nichts anderes als der nachhaltige Umgang mit den eigenen Ressourcen. In weniger stressigen Phasen Zeit für sich selbst zu nehmen und auf sich selbst zu besinnen, was einem guttut.