

Resilienz und Coaching

Zusammenhänge und Möglichkeiten

Abschlussarbeit innerhalb der Systemischen Coaching Ausbildung bei

InKonstellation Köln

Zülpicher Straße 357

50935 Köln

Januar 2023

Inhalt

Executive Summary	2
1. Relevanz der Thematik	3
2. Resilienz	4
2.1 Resilienz: eine Begriffsdefinition	4
2.2 Charakteristika des Resilienzkonzepts	4
2.3 Risiko- und Schutzfaktoren der Resilienz	4
2.4 Empirische Befunde zu Resilienz	5
3. Schutzfaktoren und Möglichkeiten im Coaching.....	6
3.1 Schutzfaktor Positive Emotionen	6
3.1.1 Exkurs: Emotionen.....	6
3.1.2 Positive Emotionen.....	6
3.1.3 Möglichkeiten im Coaching	6
3.2 Selbstwirksamkeitserwartung	7
3.2.1 Selbstwirksamkeitserwartung	7
3.2.2 Möglichkeiten im Coaching	7
3.3 Coping.....	8
3.3.1 Coping.....	8
3.3.2: Möglichkeiten im Coaching	8
4. Exkurs Achtsamkeit	9
4.1 Achtsamkeit.....	9
4.2 Parabel von den zwei Wölfen.....	9
5. Persönliches Fazit	10
Literaturverzeichnis.....	11

Executive Summary

Jeder von uns kennt Situationen, in denen uns etwas unerwartet trifft und wir in Stress geraten. Während wir uns von kurzzeitigen Stressmomenten schnell wieder erholen, kann dauerhafter Stress langfristig zu schwerwiegenden Krankheiten, wie z.B. Burnout oder Depression führen. Interessanterweise beobachten wir immer wieder, dass sich manche Menschen nach belastenden Situationen schneller erholen als andere bzw. die belastenden Situationen gar nicht erst als Stress wahrnehmen. In diesem Kontext hört man oft davon, dass Resilienz eine Rolle spielt.

In dieser Arbeit gehe ich darauf ein, inwiefern Resilienz ein Grund ist, warum sich manche Menschen schneller von Krisen und stressigen Situationen erholen, während andere psychische Schäden erleiden. Um diese Thematik näher zu beleuchten, wird das Konzept der Resilienz betrachtet und überprüft, welchen Einfluss Resilienz auf Gesundheit hat. Dafür gehe ich zunächst darauf ein, was man unter Resilienz versteht und welche verschiedenen Aspekte unter dem Resilienzkonzept zu verstehen sind. Im letzten Schritt wird auf den Zusammenhang von Resilienz und Coaching eingegangen und einige Möglichkeiten zum Einsatz im Coaching erläutert.

Mein Wunsch wäre es, die Resilienz des Klienten im Coaching positiv zu beeinflussen, welches bestenfalls eine Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens des Klienten mit sich zieht.

1. Relevanz der Thematik

Der durchschnittliche Krankenstand der gesetzlichen Krankenversicherung lag im Jahr 2022 bei rund 5,6 Prozent und verzeichnet damit einen Anstieg von 0,7 Prozentpunkten im Vergleich zum Jahr 2021, in dem der Krankenstand bei ca. 4,9 Prozent lag. Der Krankenstand misst den Umfang der Krankmeldungen durch Arbeitnehmende. Bei der Berechnung werden nur Krankmeldungen erfasst, die eine Abwesenheitsdauer von drei Tagen überschreiten, wodurch die Zahl der tatsächlichen Krankheitstage wahrscheinlich sehr viel höher liegt. Psychische Erkrankungen und Verhaltensstörungen wie Depressionen, Angststörungen oder Burn-Out lagen im Jahr 2021 mit durchschnittlich 47,7 Arbeitsunfähigkeitstagen in der Techniker Krankenkasse auf Platz 1 der Fehlzeitenursache. Auf Platz zwei für das Jahr 2021 stehen Neubildungen (unter anderem Krebserkrankungen) mit durchschnittlich 34,1 AU-Tagen. Im Vergleich zum Jahr 2020 bedeutet dies einen Anstieg um 12,1 Prozent bei Männern und 25,3 Prozent bei Frauen (Techniker Krankenkasse, 2022). Insgesamt stiegen psychisch bedingte Fehlzeiten im Zeitraum zwischen 2006 und 2018 um 90% an (Techniker Krankenkasse, 2018).

Diese erschreckenden Zahlen möchte ich zum Anlass nehmen und in der folgenden Arbeit der Frage nachgehen, welchen Zusammenhang es zwischen Resilienz und Coaching gibt. Als Coach sind wir nicht für die Behandlung von psychischen Krankheiten, wie zum Beispiel Burnout oder Depression, zuständig, jedoch möchte ich untersuchen, welchen Einfluss wir auf das positive Befinden des Coachees nehmen können, sowohl im Coaching als auch in der längerfristigen Perspektive..

2. Resilienz

2.1 Resilienz: eine Begriffsdefinition

Für den Begriff der Resilienz gibt es nicht eine allgemeingültige Definition. Um es in wenigen, leicht verständlichen Worten zusammenzufassen, versteht man unter dem Begriff *Resilienz* die psychische Widerstandskraft eines Menschen angesichts belastender Herausforderungen und Krisen.

Das Wort „Resilienz“ wird aus dem lateinischen „resiliere“ abgeleitet und bedeutet so viel wie „abprallen“. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Physik und beschrieb die Fähigkeit eines Gegenstandes wieder in seine Ausgangsform zurückzuspringen. Seit den 1970er Jahren wurde der Begriff auf die Psychologie übertragen (Thun-Hohenstein, L., Lampert, K. & Altendorfer-Kling, U. 2020).

In der Psychologie wird Resilienz als Fähigkeit betrachtet, die sich laut der Entwicklungspsychologie schon bei Kindern entwickelt und fortlaufend weiter ausgebaut werden kann. Durch den erfolgreichen Umgang mit sich stetig wechselnden oder belastenden, stressigen Lebenssituationen, ohne dabei psychische Folgeschäden zu erlangen, wird die Resilienz erhöht (Stangl, W. 2022). Das Dorsch Lexikon der Psychologie bezeichnet Resilienz als „...Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln...“ (Warner, L. M. 2022).

2.2 Charakteristika des Resilienzkonzepts

Wie im vorherigen Abschnitt bereits erläutert, wird Resilienz als erlernbare Fähigkeit verstanden. Daraus schließt man, dass sie sich mit Interaktion der Umwelt weiterentwickelt und verändert. Man spricht hier auch von einem *dynamischen* Anpassungs- und Entwicklungsprozess des Individuums im Zusammenspiel der Mensch-Umwelt-Interaktion. Darüber hinaus versteht man Resilienz als *variable Größe*, die sich je nach Zeitpunkt im Leben unterscheidet. Ein weiteres Merkmal ist die Betrachtung der Resilienz als *situationsspezifisch*, welches bedeutet, dass sie sich je nach Stressor unterscheiden kann. Als viertes Charakteristika unterscheidet man die Resilienz nach dem jeweiligen Lebensbereich, da sie als multidimensional verstanden wird. Dies erklärt unter anderem die unterschiedlichen Resilienzbegriffe wie zum Beispiel *Emotionale Resilienz* oder *Soziale Resilienz* (Wustmann, Corina. 2005; BZgA, 2012).

2.3 Risiko- und Schutzfaktoren der Resilienz

Die vorherigen vielfältigen Faktoren der Resilienz lassen darauf schließen, dass allgemeingültige Aussagen bzw. eine Operationalisierung des Begriffes schwer möglich sind. In der Resilienzforschung hat die Auseinandersetzung mit Risiko- bzw. Schutzfaktoren einen hohen Stellenwert, wobei zweites eine höhere Relevanz hat (Libert, Maciej. 2014).

Unter den Risikofaktoren versteht man in diesem Kontext als Einflüsse, die die Vulnerabilität des Individuums erhöhen und somit die Entstehung von psychischen Krankheiten steigern. Risikofaktoren können sowohl *internal* als auch *external* zu finden sein, d.h. sie können ein angeborenes Charakteristikum des Individuums sein (z.B. chronische Krankheiten, geringe kognitive Fähigkeiten) oder sich erst später durch den Einfluss des Umfelds entwickelt haben (z.B. Armut, Alkoholmissbrauch bei den Eltern, Belastungen innerhalb des sozialen Umfelds). Für das Verständnis ist es wichtig zu wissen, dass das Vorhandensein eines Risikofaktors nicht zwangsläufig die Entstehung einer Störung nach sich ziehen muss. Dafür sind meist mehrere Risikofaktoren involviert (Libert, Maciej. 2014).

Im Gegensatz dazu stehen die Schutz- bzw. Resilienzfaktoren, welche zum Aufbau bzw. Erhöhung der Resilienz beitragen, indem die Wahrscheinlichkeit für ein negatives Bewältigungserlebnis gesenkt wird. Die empirische Analyse zu den Schutzfaktoren ist ein breites Forschungsfeld, welches immer noch andauert und bereits vielfältige Wirkprozesse und Wechselwirkungen herausstellen konnte, jedoch

noch kein fundiertes Modell hervorgebracht hat (BZgA. 2012). Schutzfaktoren können in drei Kategorien unterteilt werden: personal, familiär und sozial. Beispiele für *personale* Schutzfaktoren sind das Geschlecht, gute Gesundheit, Selbstwert oder Selbstwirksamkeitserwartung. Zu den *familiären* Faktoren versteht man die Bindungsqualität zu Familienmitgliedern, aber auch die gleichzeitige Entfaltung der Person. Die Bindung zu Personen außerhalb der Familie und auch zu gleichaltrigen Menschen, sowie die Qualität der besuchten Bildungseinrichtung sind Beispiele für *soziale*, oder auch *soziokulturelle* Schutzfaktoren (Stangl, W. 2022). Hieran erkennt man, dass es Faktoren gibt, welche nicht variabel bzw. nicht mehr veränderbar sind (z.B. das Geschlecht oder die bereits besuchte Schule), worauf wir im Coaching somit keinen Einfluss haben.

An den unterschiedlichen Komponenten der Schutz- bzw. Risikofaktoren erkennt man, dass die Risikofaktoren nicht einfach als Gegenteil von Schutzfaktoren zu verstehen sind und die reine Abwesenheit dieser eine Person nicht resilient machen. Die Fragestellung, welche Faktoren für die Resilienz wirklich relevant sind, liegen der Resilienzforschung inne. Diese hat zum Ziel, Schutzfaktoren zu identifizieren, das Zusammenspiel dieser Faktoren zu ermitteln und Interventions- und Präventionsansätze zur Stärkung von Schutzfaktoren zu entwickeln (BZgA. 2022)

2.4 Empirische Befunde zu Resilienz

Mittlerweile gibt es viele empirische Befunde zur Resilienz und Schutzfaktoren. Um eine Zahl zu nennen, zwischen 1998–2011 wurden insgesamt 4981 Artikel in Zeitschriften veröffentlicht, sie nach dem Peer-review-Verfahren geprüft wurden. Für die folgenden Schutzfaktoren konnte eine positive Auswirkung auf Resilienz gefunden werden, da sich diese auf eine substantielle Anzahl an publizierten Studien stützen (BZgA. 2012): Positive Emotionen, Optimismus, Hoffnung, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitserwartung, Kontrollüberzeugungen, Kohärenzgefühl, Hardiness, Religiosität und Spiritualität, Coping, Soziale Unterstützung. Im folgenden Kapitel werde ich auf einige dieser Faktoren näher eingehen und Möglichkeiten zur Umsetzung von Methoden im Coaching aufzeigen.

Zuvor möchte ich noch auf die Ergebnisse einer größeren Meta-Analyse (Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. 2015) eingehen, die insgesamt 60 Studien im Hinblick auf einen Zusammenhang zwischen Resilienz und psychischer Gesundheit überprüft hat. Dabei fanden sie heraus, dass Resilienz negativ mit negativen Indikatoren der psychischen Gesundheit und positiv mit positiven Indikatoren der psychischen Gesundheit korreliert ist. Alter hat teilweise einen Einfluss auf Resilienz, wobei sich dies nur auf negative Risikofaktoren zu beschränken scheint, sodass für Alter und positiver Schutzfaktoren kein Zusammenhang gefunden wurde. Personen, die Stress ausgesetzt waren, hatten erhöhte Ergebnisse in negativen Auswirkungen auf ihre Resilienz im Vergleich zu Personen, die keinem Stress ausgeliefert waren.

3. Schutzfaktoren und Möglichkeiten im Coaching

3.1 Schutzfaktor Positive Emotionen

3.1.1 Exkurs: Emotionen

Das Wort *Emotion* kann aus dem lateinischen „movere“ abgeleitet werden, welches so viel wie „bewegen“ bedeutet. Es gibt keine allgemeingültige Definition, jedoch ist man sich einig, dass es um ein komplexes Phänomen handelt, welches mit einer Veränderung verschiedener Komponenten begleitet wird. Dies können zum Beispiel physiologische Reaktionen wie Schwitzen oder der Anstieg der Herzfrequenz sein. Meist verändert sich durch eine Emotion auch die Mimik, Gestik, Stimmlage und Körperhaltung einer Person. Die *Erlebniskomponente* einer Emotion, welche nur der „führenden“ Person zugänglich ist, wird auch als *Gefühl* bezeichnet. Oft spricht man von Basisemotionen, diese heißen so, da sie als kulturübergreifend erkennbar sind und auch verstanden werden. Zahlreichen Studien zufolge sind dies die Emotionen Freude, Trauer, Furcht, Ekel und Überraschung. (Puca, R. M. 2021).

Für uns in der Rolle als Coach finde ich es zum einen wichtig, auf Emotionen des Coachees zu achten, um Veränderungen im Prozess festzustellen und zu wissen, ob man in die „richtige Richtung“ geht. Und zum anderen sehe ich es auch von hoher Bedeutung an, diese im Coachingprozess zu fördern, da man sich einig ist, dass Emotionen eine wichtige Bedeutung für Motivationsprozesse darstellen, indem sie zielgerichtetes Verhalten einleiten und begleiten (Puca, R. M. 2021).

3.1.2 Positive Emotionen

Eine Vielzahl von querschnittlichen Studien konnte übereinstimmend aufzeigen, dass positive Emotionen unter anderem einen hohen Zusammenhang mit erfüllenden sozialen Beziehungen und einer besseren psychischen und körperlichen Gesundheit einhergehen. Dabei hat sich das *Erleben* positiver Emotionen in diesen Studien konsistent als schützend gezeigt. Hierbei spielt weniger die Intensität der positiven Emotionen die Rolle als das regelmäßige Auftreten dieser Emotionen und die Relation zur Häufigkeit von negativen Emotionen. Interessant finde ich, dass das reine Erleben dieser Emotionen einen signifikanten Einfluss hat. Dies bekräftigt eine Studie, die das (selbstberichtete) Erleben von positiven Emotionen der Untersuchenden mit einem klinisch bedeutsamen Zusammenhang der individuellen Abwehrkraft gegenüber Viren herausstellte. Dabei wurden alle Teilnehmer mit Erkältungsviren ausgesetzt und geprüft, wer sich mit dem Virus infizierte bzw. bei wem Erkältungssymptome ausbrachen.

3.1.3 Möglichkeiten im Coaching

Wie wir gerade festgestellt haben, ist das *Erleben* von positiven Emotionen eine zentrale Komponente des Schutzfaktors. Dieses können wir im Coaching durch verschiedene Assoziationstechniken fördern. Indem wir mehrere Sinne des Coachees für das Erleben einer Emotion bedienen und erfragen, desto intensiver kann das Erleben werden. In der Welt des NLP (Neurolinguistischem Programmierens) spricht man oft vom VAKOG-Modell. VAKOG ist hierbei ein Akronym und steht für Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch und Gustatorisch, also unsere fünf „Kanäle“ bzw. Repräsentationssysteme.

Durch eine Trance kann der Coachee in eine erlebte Situation geführt werden, in der er die gewünschte Emotion empfunden hat. Durch das Erfragen, was er in dieser Situation erlebt, gefühlt, gesehen, geschmeckt, gerochen und gehört hat, werden die fünf Systeme angesprochen und das Erleben dieser Emotion intensiviert. Je nach Kontext des Coachings könnte man hierauf aufbauend an die Übungen „Ressourcenaktivierung“ (Modul: Hypnosystemisches Coaching) oder „Ressourcenvoller Ort“ (Modul: Emotionscoaching) verwenden.

Im vorherigen Kapitel wurde belegt, dass nicht nur das Erleben, sondern auch die Regelmäßigkeit von positiven Emotionen eine wichtige Rolle spielt. Dieses lässt sich nicht direkt im Coaching fördern,

jedoch könnte man dem Klienten anbieten, eine Art „Tagebuch der positiven Emotionen“ zu führen, um diese im Alltag häufiger und intensiver wahrzunehmen und somit achtsamer dafür zu werden.

3.2 Selbstwirksamkeitserwartung

3.2.1 Selbstwirksamkeitserwartung

Bei der Selbstwirksamkeitserwartung handelt es sich um die subjektive Wahrnehmung des Coachees, inwiefern er in der Lage ist, eine anstehende Anforderung mit eigener Kraft zu bewältigen. Dabei umfasst die Selbstwirksamkeitserwartung „[...] alle Lebensbereiche und soll eine optimistische Einschätzung der generellen Lebensbewältigungskompetenz zum Ausdruck bringen« (Schwarzer und Jerusalem 2002, S. 40). Viele Studien belegen, dass durch bereits erfolgte Lernerfolge und damit positiv assoziierte Gefühle sich positiv auf die Selbstwirksamkeitserwartung auswirken. Dies kann weiterhin dazu führen, dass Personen mit hoher Selbstwirksamkeit potenzielle Stressoren als Herausforderung wahrnehmen und somit ein größeres Durchhaltevermögen besitzen (BZgA, 2012).

Einige Studien konnten belegen, dass eine höhere Selbstfürsorge auch mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung einhergeht. In einer Studie hatten die Teilnehmenden, in diesem Beispiel waren es Diabetespatienten, die durch das Einhalten der diabetesspezifischen Diät, sportlichen Aktivitäten und regelmäßigen Testen der Blutzuckerwerte eine erhöhte Selbstfürsorge aufwiesen, gleichzeitig auch eine erfolgreichere Krankheitsbewältigung aufwiesen und geringere Neigungen zu Depressionen erlitten. Ähnliche Ergebnisse konnte eine andere Studie erzielen, in der Frauen ihren gewalttätigen Partner verlassen haben und den Kontakt abbrechen (nachzulesen in BZgA, 2012)

3.2.2 Möglichkeiten im Coaching

Als eine Maßnahme die Selbstwirksamkeitserwartung zu erhöhen, möchte ich eine Möglichkeit zur Steigerung der Selbstfürsorge im Coaching erläutern. Das Anbieten einer Selbstreflexion, was Selbstfürsorge für den Coachee bedeutet und was er bereits im Alltag dafür tut. Falls es dem Coachee schwer fällt Punkte zu identifizieren, könnte man ergänzend mit einer Checkliste arbeiten, um einzelne Punkte herauszufinden, in denen der Coachee bereits fürsorglich mit sich umgeht. Dies sind einige Aussagen aus der Checkliste nach Dr. med Tatjana Reichhart (2019. S. 24):

- Ich überfordere mich durch meine hohen Ansprüche und Perfektionismus nicht selbst im Alltag
- Ich bin im Klaren darüber, dass ich nur begrenzt belastbar bin.
- Ich kenne meine Stresswarnzeichen und merke, wenn es Zeit ist, sich um mich zu kümmern.
- Es ist mir meistens egal, was andere über mich denken.
- Ich lebe nach meinen Werten und danach was mir wichtig ist.
- Ich bin optimistisch und blicke positiv in die Zukunft.
- Ich mache regelmäßig Pausen und halte inne.
- Ich kenne meine Kraftquellen und Ressourcen

Nachdem diese Selbstreflexion des Coachees erfolgt ist, sollte man mit dem Coachee besprechen, was nächste Schritte, bestenfalls konkrete Maßnahmen, sein könnten und inwiefern wir auf diesem Weg unterstützen sollen. Möglicherweise gibt es Maßnahmen, welche der Coachee im Nachgang alleine umsetzen möchte und kann.

3.3 Coping

3.3.1 Coping

Als dritten Schutzfaktor möchte ich das Coping näher erläutern. Unter dem Begriff *Coping*, abgeleitet aus dem englischen „to cope with“ welches „bewältigen“ oder „überwinden“ bedeutet, versteht man die Bewältigung von Stress oder kritischen Lebensereignissen.

Im Allgemeinen unterscheidet man dafür verschiedene Copingstile. Hierfür möchte ich das Modell nach Blickhan aufgreifen (2022, S.193f)

Coping Stile:

1. Vermeidend und aufgabenorientiert: Bewältigung der Situation besteht in der Vermeidung. Die unliebsame Situation, z.B. ein Gespräch mit dem Partner, wird dabei verschoben, man setzt sich ihm nicht jetzt aus
2. Vermeidend und gefühlorientiert: Hierbei wird nicht die Situation an sich, sondern die dazugehörigen Gefühle vermieden. Dies kann durch Leugnen der Emotionen oder Ablenkung durch andere Aktivitäten erfolgen.
3. Annähernd und gefühlorientiert: Hier werden die eigenen Gefühle zugelassen und sich aktiv mit ihnen auseinandergesetzt. Hierbei kann es hilfreich sein, dem Coachee dabei zu unterstützen, wertschätzend mit sich umzugehen.
4. Annähernd und aufgabenorientiert: Die Bewältigung richtet sich auf die anstehende Situation oder Aufgabe, indem das Thema angesprochen oder angegangen wird.

Langfristig gesehen, ist es für den Coachee gesünder einen annähernden Copingstil zu wählen, um seine Kompetenz der Stressbewältigung zu erhöhen, welche wiederum in einer Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung resultieren kann.

3.3.2 Möglichkeiten im Coaching

Diesen Schutzfaktor empfinde ich als besonders wichtig, da er mir sehr essenziell erscheint. Um Coping im Coaching einzubauen, gibt es viele Möglichkeiten. Ich könnte mir gut vorstellen, dass es dem Coachee schon hilft, zu verstehen, wie Stress im Gehirn entsteht. Also ihm zu erklären, welche bewussten und unterbewussten Prozesse ablaufen. Das ein neuer Reiz bevor er bewusst im Großhirn (Präfrontaler Cortex) verarbeitet werden kann, schon zuvor über den Thalamus und Hippocampus und der Amygdala in gut oder schlecht bewertet wurde. Denn diese Bewertung kann bei uns Menschen aufgrund unserer bereits gemachten Erfahrungen schon sehr unterschiedlich sein. (Vergleiche dazu unsere Unterlagen in der Ausbildung)

Als zweiten Schritt könnte der Umgang mit Stress thematisiert werden. Dafür möchte ich auf das Modell Copingstile im vorherigen Abschnitt zurückgreifen. Im Coaching können wir den Coachee helfen, sich seines aktuell gewählten Stils bewusst zu werden und dabei unterstützen, in Zukunft einen annähernden Bewältigungsstil zu wählen, da dieses langfristig gesehen der gesündere Weg ist. Dafür kann es hilfreich sein, die verschiedenen Lösungsoptionen im Hinblick auf ihre Wirksamkeit zu besprechen und daraufhin Ziele zur Persönlichkeitsentwicklung des Coachees zu erarbeiten (Vgl. Blickhan, 2022).

Eine weitere Möglichkeit kann das Reframing von Stress als Chance sein. Durch das Erkennen, dass Stress entsteht, wenn etwas in Gefahr ist, besteht die Möglichkeit zu überprüfen, was gerade in Gefahr ist, was dem Coachee am Herzen liegt. Was ist daran so wichtig und um welche geht es hier? Danach kann erarbeitet werden, wie der Coachee nun die Dinge, die ihm wichtig sind, schützen kann und wie sein Ziel durch diese Werte und Ziele unterstützt werden kann (Vgl. Blickhan, 2022, S.196f).

4. Exkurs Achtsamkeit

4.1 Achtsamkeit

In dieser Arbeit habe ich nicht die Möglichkeit noch intensiv auf das Thema Achtsamkeit einzugehen, möchte es aber gerne erwähnen, um den großen Zusammenhang mit Resilienz zu erwähnen.

Wie wir bereits im vorherigen Kapitel gesehen haben, gibt es viele Möglichkeiten im Coaching, um die Schutzfaktoren von Resilienz zu bedienen. Sei es der bessere Umgang mit sich selbst (Selbstfürsorge), oder das Schreiben eines Tagebuches. Die Möglichkeit eines Tagebuches, sei es in der weitverbreiteten Form eines Dankbarkeitstagebuches, oder auch in abgewandelter individueller Form passend zum jeweiligen Coachingkontext, ist eine einfache Methode, um die Achtsamkeit des Coachees auf positive Aspekte zu lenken. Durch die Regelmäßigkeit der Anwendung steigt die Nachhaltigkeit des Coachings und somit bestenfalls auch der Resilienz des Coachees.

4.2 Parabel von den zwei Wölfen

Abschließend möchte ich das Thema Achtsamkeit und damit auch meine Arbeit mit der Parabel von den zwei Wölfen, hier zitiert nach einfachachtsam.de (Katzera, J. 2022):

<<Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt. Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“>>

5. Persönliches Fazit

Die Auseinander mit dieser Thematik hat mir selbst nochmal die Relevanz von Resilienz als notwendige Kompetenz des 21. Jahrhunderts gezeigt. Durch die Krisen der letzten drei Jahren, wie zum Beispiel die Corona-Pandemie oder der Krieg in der Ukraine, wurde uns vor Augen geführt, wie volatil und instabil die Welt ist. Daraus folgernd wurde uns bewusst, wie schnell sich eine „Selbstverständlichkeit“, wie beispielsweise abends ins Restaurant zu gehen oder in Europa ohne Einschränkungen zu reisen, genommen werden kann. Deswegen halte ich eine Kompetenz zum Umgang mit Krisen, als Teil der Resilienzkonzepts, für eine der wichtigsten Faktoren Ressourcen. Des Weiteren sehe ich es als Notwendigkeit an, dass psychische Leiden, wie Stress oder Ängste, entstigmatisiert werden, damit es genauso verständlich ist, über die Notwendigkeit des Besuches beim Hausarzt zu sprechen, als wenn der Gang zum Psychologen, oder auch Coach geplant ist.

Zur Einordnung dieser Arbeit, möchte ich nochmal hervorheben, dass diese nur einen sehr kleinen Auszug aus den verschiedenen Forschungsfeldern der Resilienz und teilweise der Positiven Psychologie darstellt. Durch die Darstellung einiger einfachen Möglichkeiten, um Methoden im Coaching zu nutzen, welche einen positiven Einfluss auf die Resilienz haben können, hoffe ich die Hürde mit dem Einstieg in das komplexe Themenfeld genommen bzw. gesenkt zu haben. Ich würde mich freuen, falls bei dem Leser das Interesse an dem Thema geweckt wurde, um sich selbst weiter mit damit auseinanderzusetzen.

Literaturverzeichnis

Blickhan, D. (2021). *Positive Psychologie und Coaching: Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung*.

Junfermann Verlag GmbH.

BZgA (2012). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter*

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health.

Personality and Individual Differences, 76, 18-27.

Katzera, J. (2022, 19. Juni). *Die Geschichte von den zwei Wölfen*. einfachachtsam.de.

<https://einfachachtsam.de/geschichte-zwei-woelfe/>

Libert, Maciej. (2014). *Resilienzforschung. Merkmale, Risiko- und Schutzfaktoren der*

Widerstandsfähigkeit, München, GRIN Verlag, <https://www.grin.com/document/314602>

Puca, R. M. (2021). *Emotionen – Dorsch - Lexikon der Psychologie*.

(<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/emotionen>)

Reichhart, T. (2019). *Das Prinzip Selbstfürsorge: Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und*

gelassen und frei leben. Roadmap für den Alltag. Kösel-Verlag.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). *Das Konzept der Selbstwirksamkeit*. Zeitschrift für Pädagogik

Beiheft, 44, 28-53.

Stangl, W. (2022, 15. Dezember). *Resilienz – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik*.

<https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz>.

Statista. (2023a, Januar 4). *Jährlicher Krankenstand in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) bis*

2022. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5520/umfrage/durchschnittlicher->

[krankenstand-in-der-gkv-seit-1991/](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5520/umfrage/durchschnittlicher-krankenstand-in-der-gkv-seit-1991/)

Techniker Krankenkasse. (2018) *Gesundheitsreport 2022 – Arbeitsunfähigkeiten*.

<https://www.tk.de/firmenkunden/gesundheitsreport-2018-2035612>

Techniker Krankenkasse. (2022) *Gesundheitsreport 2022 – Arbeitsunfähigkeiten*.

<https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/gesundheitsberichterstattung/gesundheitsreport-2022-2033772>

Thun-Hohenstein, L., Lampert, K. & Altendorfer-Kling, U. Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. *Z Psychodrama Soziom* 19, 7–20 (2020).

Warner, L. M. (2022). *Resilienz – Dorsch - Lexikon der Psychologie*.

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>

Wustmann, Corina. (2005). *Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen* - In: *Zeitschrift für Pädagogik* 51 (2005) 2, S. 192-206