

## Resilienz —psychische Belastbarkeit

Resilienz ist die positive Fähigkeit von Menschen, mit Stress und Krisen umzugehen. Sie umfasst die Fähigkeit, nach einer Störung wieder auf die Beine zu kommen und zu lernen, wie man sich wirksam an künftige Widrigkeiten anpasst.

Resilienz entsteht bei Menschen nicht zufällig. Sie entspringt aus der Kultivierung bestimmter Einstellungen, kognitiver und emotionaler Fähigkeiten und des Engagements, ernsthafte Herausforderungen zu bewältigen.

Resilient zu sein bedeutet nicht, dass eine Person keine Schwierigkeiten oder Kummer erlebt. Der große Unterschied ist, dass Resilienz die Übernahme von Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen beinhaltet, die dem Menschen helfen können, widrige Umstände zu überstehen.

### Ein resilienter Mensch

- ▶ macht realistische Pläne und unternimmt die notwendigen Schritte zu deren Umsetzung
- ▶ hat eine positive Einstellung zu sich selbst
- ▶ Vertraut in seine Stärken und Fähigkeiten
- ▶ kann Probleme lösen statt in Wunschdenken aufzugehen
- ▶ kann mit starken Gefühlen und Impulsen umgehen

Die **American Psychological Association (APA)** hat eine Liste von Fragen entwickelt, die dir helfen können, deine Resilienz zu fördern. Du konzentrierst dich dabei auf frühere Erfahrungen und deine Quellen persönlicher Stärke, die dir bei der Entwicklung von persönlichen Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen helfen.

- ▶ Welche Ereignisse waren für mich am stressigsten?
- ▶ Wie haben sich diese Ereignisse typischerweise auf mich ausgewirkt?
- ▶ Habe ich es als hilfreich empfunden, an wichtige Menschen in meinem Leben zu denken, wenn ich in Schwierigkeiten bin?
- ▶ An wen habe ich mich gewandt, um Unterstützung bei der Bewältigung eines belastenden oder traumatischen Erlebnisses zu erhalten?
- ▶ Was habe ich über mich selbst und meinen Umgang mit anderen in schwierigen Zeiten gelernt?
- ▶ War es für mich hilfreich, jemandem zu helfen, der eine ähnliche Erfahrung gemacht hat?
- ▶ Konnte ich Hindernisse überwinden, und wenn ja, welche und wie?
- ▶ Was hat dazu beigetragen, dass ich hoffnungsvoller in die Zukunft blicke?

Nimm dir die Zeit, gründlich über diese Fragen nachzudenken. Dadurch kannst du dein Selbstbewusstsein stärken und deine Handels- und Investitionsfähigkeiten verbessern.