

# Stehauf-Menschen und ihre Kraft

Resilienz – die Widerstandsfähigkeit der Seele



**Wie schaffen es einige Menschen, nach einem heftigen Ereignis, das sie weit zurückwirft, wieder aufzustehen und weiter zu machen? Andere wiederum geben auf und fallen in Depressionen oder Lethargie. Wie schaffen es Menschen, mit Stress konstruktiv umzugehen?**

Das haben wir in diesem Ratgeber für Sie unter die Lupe genommen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Resilienz – also die emotionale und mentale Widerstandsfähigkeit stärken können. Denn diese zu trainieren ist für Sie und alle möglich. Das bestätigen mehrere wissenschaftliche Forschungsergebnisse und die folgende, faszinierende Geschichte...

**Die faszinierende Geschichte, mit welcher man Resilienz am Treffendsten beschreiben kann, ist die der Surferin [Bethany Hamilton](#).**

Bei einem Haiangriff auf Hawaii wurde ihr der linke Arm von einem Tigerhai abgetrennt. Anstatt aufzugeben und vor Angst nie wieder ins Meer, geschweige denn aufs Surfbrett zu steigen, machte sie weiter. Mit nur einem Arm trainierte sie weiter und nahm bereits am nächsten Wettkampf teil. Sie wurde Letzte und erkrank dabei beinahe. Sie stand wieder auf und trainierte weiter. Im Folgejahr gewann sie bereits wieder und belegte den 1. Platz. Bis heute ist sie Profisurferin und gewann im 2014 den 1. Platz an der Women's Pipeline Championship in Hawaii.



Bild: Bethany Hamilton

## 4 wichtige Merkmale resilienter Menschen

### 1: Die Stärke durch Bindung

„Der allergrösste Schutz im Leben ist Bindung“, sagt Friedrich Lösel, Professor an der Universität Bielefeld. Diese Bindung können Eltern, ein Lehrer, eine Chefin, Freunde oder andere enge Vertraute sein. Bezugspersonen, die Orientierung bieten. Bethany wurde von ihrer Familie unterstützt, als sie weitermachen wollte. Ihr Vater stand ihr als Trainer motivierend bei und glaubte fest an Bethany. So schaffte sie es mit hartem Training, sich mit nur einem Arm auf dem Surfbrett aufzurichten. Stellen Sie sich das einmal vor! Wir sprechen von Meter hohen Wellen, wissend, tief unter ihr schwimmen Haie rum.

### 2: Die Kraft der emotionalen Ausgeglichenheit

Im Gegensatz zu emotional stabileren Personen fällt es weniger in sich ruhenden Menschen schwer, konstruktiv mit Herausforderungen umzugehen. Nach einer Niederlage oder unter grossem Druck reagieren sie mit Aggression, Selbstmitleid oder Wut. Diese Reaktionen verstellen aber oft den Blick darauf, wie aus dieser unschönen Situation das Beste herauszuholen ist. Wer „Schicksalsschläge“ gut verarbeiten will, muss viel aushalten können. Man ist gezwungen, die emotionalen Schmerzen auszuhalten und sich dennoch neu zu orientieren. Das ganze Leben, oder Teile davon, umzukrempeln und neue, bisher unbekannte Wege zu gehen. Wie es Bethany auf eindrückliche Art gemacht hat. Als sie die Angst vor Haien überwand, lernte sie, sich auf den hohen Wellen mit nur einem Arm aufs Brett zu ziehen und das Gleichgewicht zu halten und dann erst noch an internationalen Surfmeisterschaften den ersten Platz zu gewinnen. Dazu braucht man ein gewisses Mass an Frusttoleranz, Kraft und Durchsetzungsvermögen. Frust frisst die nötige Energie, die man braucht, um sich den Widrigkeiten des Lebens entgegenzusetzen. Oder in den Worten einer

guten Freundin gesagt: „Hinfallen. Aufstehen. Krone richten. Weitergehen.“ Das ist immer eine Entscheidung, die jeder trifft, der freie Wille.

Wissenschaftler fanden heraus, dass emotional starke Menschen nicht mit ihrem Schicksal hadern, sondern bereit sind, ihre Situation und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle zu akzeptieren. So wie es Bethany gelungen ist, eine eindrückliche Haltung einzunehmen oder wie es mehrere Kundinnen und Kunden von stress away® nach einem Burnout gelungen ist, sich neu zu orientieren, sich selbst zu finden und dadurch unvorstellbare Lebenserfüllung entdeckt haben. „Resiliente Menschen sehen sich nicht als Opfer, sondern nehmen ihr Schicksal in die Hand“, sagt auch Soziologin Karna Lepert, die mit ihren Kollegen am Universitätsklinikum Jena über Jahre die Persönlichkeitsfaktoren studiert hat, die Menschen emotional widerstandsfähig machen. Statt den Problemen aus dem Weg zu gehen, sollte man in schweren Situationen die eigene Verantwortung übernehmen und sich aktiv um eine Lösungsfindung bemühen.

### 3: Die Kraft des Glaubens

Immer wieder berichten Menschen nach Krisen, wie wichtig ihnen ihre Spiritualität war und die tiefe Überzeugung, alles werde letztendlich gut. Eine solche positive Weltsicht ist bei vielen widerstandsfähigen Menschen zu finden. Um Herausforderungen besser begegnen zu können, benötigt es ein Zugehörigkeitsgefühl zu anderen Menschen, das Vertrauen in sich selbst und ins eigene Handeln, sowie auch der Glaube an einen höheren Sinn im Leben oder an eine göttliche oder spirituelle Kraft. Bethany konnte nach der Armamputation nicht mal den BH schliessen oder sich ein Butterbrot streichen. Sie war aber tief überzeugt, dass sie mit ihrem Kampf gegen ihre missliche Lage am Ende Erfolg haben wird. Sie glaubte fest an sich und an ihre Möglichkeiten. Diese Menschen nehmen Problemsituationen, auch wenn sie noch so unlösbar erscheinen, weniger als Belastung wahr, sondern vielmehr als eine Herausforderung.

### 4: Selbstwirksamkeit

Wer etwas wagt, der verfügt meist über eine wesentliche Eigenschaft: Er glaubt an sich. Es ist eine tiefe Überzeugung, gezielt Einfluss auf die eigene Situation und die Welt nehmen zu können. Diese Menschen sind überzeugt, dass es Hoffnung gibt. Sie glauben, selbst dazu beitragen zu können, dass sich die Dinge so entwickeln, wie sie sich das wünschen.

**„Ich schaffe es!“ ist sozusagen das Mantra der Selbstwirksamkeit – und gleichzeitig die Zauberformel gegen Stress.** Jedes Mal, wenn man das sagt, entschärft man die schädliche Wirkung der Stresshormone, und vermehrt die Ausschüttung von Selbstheilungszellen.



„Ich HABE, ich BIN, ich KANN“ – so fasst die Schottin Brigid Daniel, Professorin für Sozialarbeit, die drei Grundbausteine der Resilienz zusammen: Ich HABE Menschen, die mich gern haben und mir helfen. Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber. Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern.

Die Selbstwirksamkeit bis ins hohe Alter ist nachgewiesen: Ältere Menschen, die optimistisch an den Erhalt ihrer kognitiven Fähigkeiten glauben, hatten in Studien tatsächlich ein besseres Gedächtnis als Gleichaltrige, die im Alltag ständig ängstlich Anzeichen für ihren geistigen Abbau registrieren.

**Der Glaube an sich selbst fördert die Selbstwirksamkeit.  
Aus Selbstwirksamkeit wächst Selbstbewusstsein.**

## Resilienz ist trainierbar

Im Vergleich zu früheren Ansätzen ist es heute erwiesen, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern von jedem entwickelt werden kann. Das ist wie ein Krafttraining für die Muskeln, das sie zu einem kraftvollen, widerstandsfähigen Körper formt. Auch die Neuroplastizität bestätigt die Fähigkeit unseres Gehirns, neuronale Veränderungen eintrainieren zu können und so nachhaltige Veränderungen im Leben zu bewirken.

**Trainieren Sie sich diese «Stehauf-Menschen -Mentalität» in einem unserer [Seminare](#) oder [Personal Trainings](#) an.**



### Seminartipp:

**«Stress war gestern! Hallo Leben ☺»**

1. Oktober 2015, 18.00 - 20.30 Uhr, anschl. Apéro

**Gleich anmelden: Frühbucherrabatt bis 30.6.2015**

Erleben Sie mit Stressexpertin, Evi Giannakopoulos, einen horizonterweiternden Seminarabend und verändern Sie nachhaltig die Art und Weise, wie Sie künftig mit Stress umgehen. Sind Sie bereit für einen Bewusstseinsprung?