

Resilient werden. Sich selbst stärken. Widerstandsfähiger sein

Widerstände, Belastungen und Krisen gehören zum Leben dazu - wie nicht zuletzt Wahlkämpfe und der politische Alltag beweisen. Je besser ich lerne, damit auf vielfältige Weise reagieren zu können, desto besser kann ich mein Leben selber gestalten. Das „Zauberwort“ heißt *Resilienz*, also die Fähigkeit, widerstandsfähig gegen Belastungen und Krisen zu sein. Jede und jeder kann die eigene persönliche Widerstandsfähigkeit bewusst stärken und so die persönliche *Resilienz* erhöhen. Die folgenden zehn Empfehlungen stammen - im Kern - von der „American Psychological Association“:

1. **Soziale Kontakte aufbauen und pflegen:** Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freundinnen und Freunden und anderen wichtigen Menschen pflegen oder in ehrenamtlichen Gruppen aktiv werden.
2. **Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten:** Belastende Situationen lassen sich nicht ausschließen, aber man kann die Art ändern, wie man reagiert.
3. **Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind:** Wenn Lebenssituationen sich nicht mehr umfassend ändern lassen, ist es sinnvoll, sich auf das zu konzentrieren, was noch zu beeinflussen ist.
4. **Sich auf die eigenen Ziele zubewegen:** Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben - ruhig, beharrlich und gerade auch in kleinen Schritten.
5. **Selbst entscheiden:** Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen.
6. **Auf Wachstumschancen achten:** Häufig lernt man gerade in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten.
7. **Ein positives Selbstbild aufbauen:** Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme lösen und den eigenen Intuitionen vertrauen zu können.
8. **Perspektive bewahren:** Auch, wenn die gegenwärtige Situation äußerst schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge realistisch betrachten, auf keinen Fall dramatisieren.
9. **Optimistisch bleiben:** Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche.
10. **Für sich selbst sorgen:** Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten. Erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen. Sich gesund ernähren und regelmäßig bewegen, um Körper und Geist zu stärken.