

Resilienz , die Kraft die Mut macht

Die Fähigkeit starke seelische Belastungen, ungewöhnliche Entwicklungsrisiken, auch erlebte Traumata, unbeschadeter zu bewältigen, als zu erwarten war.

Urheberrecht gebührt den Naturwissenschaften, die sich dabei auf Materialeigenschaften beziehen, wie etwa die gleichzeitige Biugsamkeit und Widerstandsfähigkeit einer Substanz.

Resiliente Menschen aktivieren Kräfte in sich selbst und wissen Unterstützung von außen dafür zu nutzen, um in extremen Belastungssituationen nicht zu zerbrechen, sondern im Gegenteil „elastisch“ darauf zu reagieren, gewissermaßen wie eine Weide im Winde dem Sturm durch Biugsamkeit zu trotzen.

Krisen werden durch einen positiven Überraschungseffekt zu Chancen, was das Denken in Wahrscheinlichkeiten zulässt.

Denn in jeder Handlung, die ja eine Realisation nicht nur des Ziels sondern auch der zu seiner Zeit eingesetzten Kompetenz ist, steckt die Überzeugung, Kontrolle über seine Umwelt und sich selbst gewinnen zu können, um im eigenen Interesse wirksam sein zu können. **-Selbstwirksamkeit wird erfahrbar-**

Das Konstrukt Resilienz ist eine Metakompetenz, die in allen Kompetenzen enthalten ist und bezeichnet eine außergewöhnliche gute und stabile Kontrollüberzeugung - Umgangssprachlich „Lebenstüchtigkeit“-

Resilienz, eine Fähigkeit immer wieder aufzustehen und zuversichtlich und kraftvoll in die Zukunft zublicken.

Krisen enthalten Aufgaben und die Chance daran zu wachsen

Crisis (altgriechisch) – Ent-scheidung – Neuorientierung

Z.Bsp. Was muss ich akzeptieren?

Was muss ich ändern?

Was brauche ich, wen brauche ich?

Wer oder was gibt mir Halt?

Resilienzpotentiale erschließen:

Z.Bsp. gute Beziehungen
Eigenverantwortung für denken, fühlen und verhalten
eigenen Fähigkeiten vertrauen
den Anderen und dem Leben vertrauen
loslassen und akzeptieren lernen
angemessener Umgang mit Ärger, Angst und Trauer
Licht, Liebe, Freude wahrnehmen
Lösungen suchen
Kampf – eine sinnlose Kraft?
Selbstfürsorge
Balance von Anpannung und Entspannung
Leidenschaft, Neugierde, Flexibilität, Lernbereitschaft leben
Wertschätzung des Lebens

Anmerkung:

„Es kommt darauf an, das Konzept nicht in einer individualisierenden Weise zu verwenden und Resilienz nicht einfach als eine Frage individueller Problemlösungsfähigkeiten zu verstehen. Resilienz entsteht vor allem und aufgrund von sozialer Erfahrungen und sie kann nur im Zusammenwirken mit anderen wirksam genutzt werden. Als Widerstandsfähigkeit verstanden, kann sie dazu beitragen, ist aber auch darauf angewiesen, gesellschaftliche Verhältnisse herbeizuführen, in denen jeder die gleiche Chance hat, sein Leben in einer befriedigenden Weise zu gestalten.“

(Liebel, 2009:S.60f)