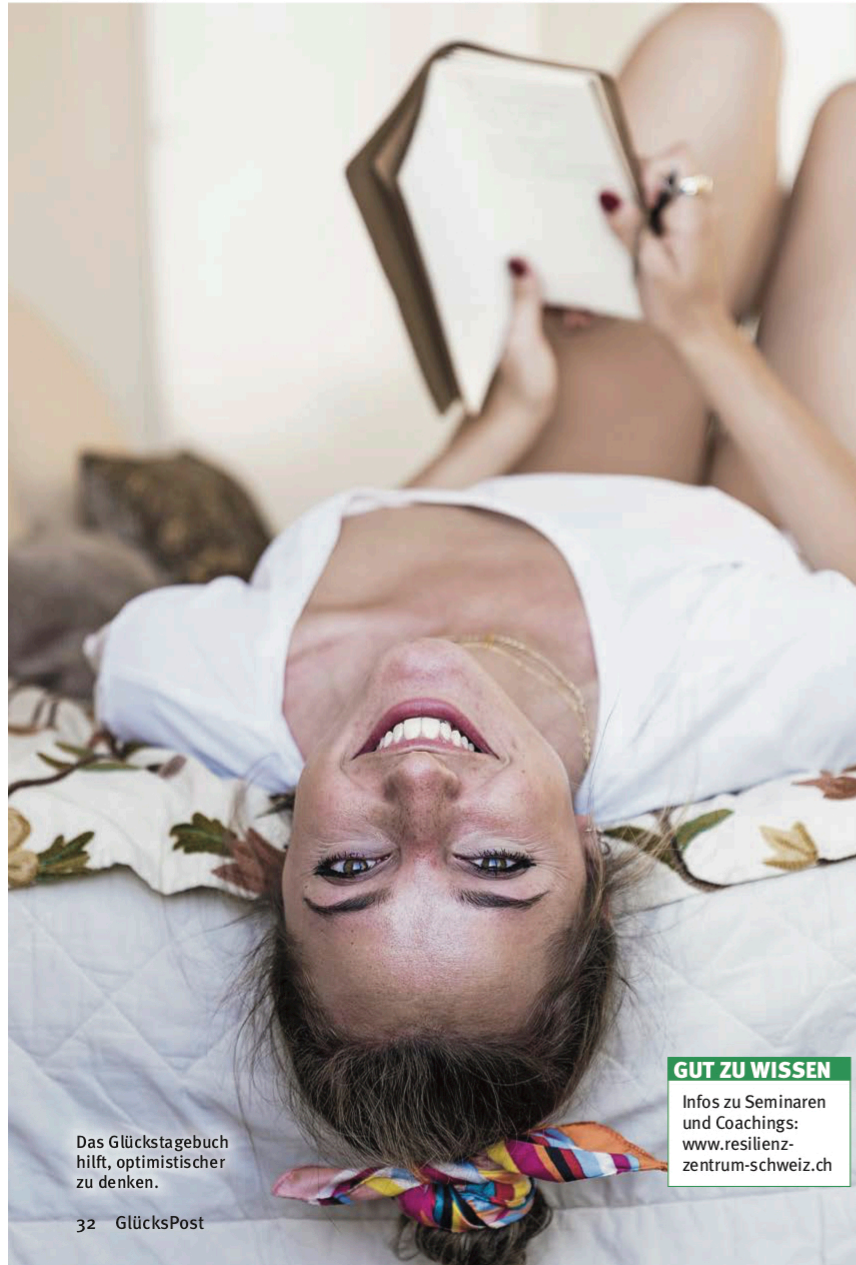


# Psychische Stärke kann man trainieren

Der Begriff «Resilienz» ist in aller Munde. Doch: Wie eignet man sich diese «psychische Widerstandskraft» an, die einem hilft, mit Überforderungen im Alltag besser umzugehen? Und weshalb lohnt sich ein Glückstagebuch?



Das Glückstagebuch hilft, optimistischer zu denken.

32 GlücksPost

## GUT ZU WISSEN

Infos zu Seminaren und Coachings:  
[www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Die Anforderungen der modernen Welt an den Menschen sind gross. Es gibt kaum jemanden, der nicht zwischendurch im Stress ist. Wie ein Mensch mit solchen Belastungen umgeht, hängt von seiner seelischen Widerstandskraft ab, der sogenannten Resilienz.

Wir haben bei Antoinette Wenk, Resilienz-Trainerin am Resilienz-Zentrum-Schweiz in Basel, nachgefragt, was das ist und wie es geht.

## GlücksPost: Was macht uns so rastlos?

**Antoinette Wenk:** Veränderungen und Herausforderungen haben die Menschheit seit jeher beschäftigt. Als wir zum Ackerbau übergingen oder ein paar tausend Jahre später die Dampfmaschine zum Einsatz kam, waren die Menschen auch gefordert und vielleicht sogar gestresst. Die Geschwindigkeit der Veränderungen hat jedoch zugenommen, die Vernetzung ist global, wir empfinden viel Druck, sind ständig online. Die Welt wird auch als VUKA (volatil, unsicher, komplex und ambivalent) beschrieben, das bedeutet ständige Veränderungen. Damit kommen viele Menschen nicht mehr klar.

## Dennoch ist Überforderung ein Gefühl, das jeder Mensch individuell empfindet...

In der Tat spielt im Stressempfinden die Bewertung der Situation eine wesentliche Rolle. Sie geht in zwei Richtungen: eine Bewertung des äusseren Ereignisses und eine innere Bewertung der eigenen Fähigkeiten. Genau bei diesem inneren Dialog können wir bei der Stressbewältigung ansetzen. Die eigenen Gedanken zu beobachten und zu merken, was abläuft, ist ein wesentlicher Teil. So sagte schon der griechische Philosoph

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

Epiktet: «Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.»

## Was zeichnet einen resilienten Menschen aus?

Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, die Krisensituationen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anstoss für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Resiliente Menschen können schwierige Situationen annehmen, ohne dabei zu resignieren. Sie übernehmen Verantwortung für die Situation, suchen nach Lösungen und sind in der Lage, tragfähige Zukunftsvisionen zu entwickeln. Sie haben einen Leitstern und ein tragendes Netzwerk in ihrem Leben und wissen auch in dunklen Nächten, dass sich die Situation verändern und verbessern kann.

## Können Lebenskrisen den Menschen resilienter machen?

Auf jeden Fall. Jedes Mal, wenn ich eine Herausforderung gemeistert habe und mir dessen auch bewusst bin, nähre ich meine Selbstwirksamkeit und meinen Optimismus. In unseren Seminaren schauen wir bewusst in den eigenen Rucksack. Was haben wir schon gemeistert? Wie haben wir dies getan, und wer hat uns dabei geholfen? Die Leute sind sich oft nicht bewusst, wie viel sie schon gemeistert haben.

## Ist Resilienz trainierbar?

### Wenn ja, wie?

Resiliente Denk- und Verhaltensmuster lassen sich durchaus trainieren. Ganz wichtig sind körperliche Bewegung, Achtsamkeitsübungen, soziale Kontakte. Es geht darum, sich des Sinns und Zwecks des eigenen Lebens bewusst zu werden. Auch ist es hilfreich, jeden Abend in einem Glückstagebuch drei Dinge aufzuschreiben, die gut gelaufen sind, die einen gefreut haben oder die man gut gemacht hat. So kann man der Negativitätstendenz im Gehirn entgegenwirken, den Optimismus nähren und den Rucksack füllen. ✨



Resilienz-Trainerin  
Antoinette Wenk

## GUT ZU WISSEN

Infos zu Seminaren und Coachings:  
[www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)