

Faktoren für Resilienz¹ in Zeiten von Transformation

nach Gerald Hüther, Neurowissenschaftler

1. **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten!**

Das kriege ich hin! Da fällt mir etwas ein!

2. **Vertrauen in die Gemeinschaft, ins Miteinander!**

Mit dem Problem, mit der Herausforderung bin ich nicht allein.
Ich habe um mich herum Menschen, auf die ich mich verlassen kann.

3. **Urvertrauen!**

Alles wird gut! Et hätt noch immer jut jejangen².
Ich bin gehalten.

¹ → „Resilienz, auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst: Auslöser, die Resilienz erfordern, Ressourcen, die Resilienz begünstigen und Konsequenzen.“
(Quelle: Wikipedia, 24.03.2024)

→ Resilienz stammt vom lateinischen „resilio“ („abprallen“, „zurückspringen“) ab und wird in der Resilienz-Definition von Sebastian Mauritz um systemische, entwicklungsbiologische und neuropsychologische Aspekte ergänzt.

Sebastian Mauritz beschreibt in seiner Resilienz-Definition Resilienz als Meta-Ansatz für Arbeit und Leben – inkl. der Aspekte Kommunikation und Führung in Organisationen.

Wenn Sie resilienter sind, dann...

... reagieren Sie flexibler auf herausfordernde Situationen.

... passen Sie sich schneller an Veränderungen an.

... merken Sie Stress schneller und reagieren auf diesen ressourcenvoller.

... haben Sie ein höheres Maß an Selbststeuerungsfähigkeit.

... denken Sie mehr in Wechselwirkungen statt in linear-kausalen Zusammenhängen.

... sind Sie schneller wieder zentriert, wenn Sie mal aus Ihrer Mitte gekommen sind.

... durchleben Sie die kleinen und großen Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen. (Quelle: www.resilienz-akademie.com)

² „Kölsches Grundgesetz“