Alles neu macht der Mai

Macht die Seele frisch und frei

Dieses 200 Jahre alte Frühlingsgedicht könnte heute besser nicht passen. Es beschreibt die Aufbruchsstimmung, den Neustart im Wonnemonat. Denn wir wissen, das einzig Konstante im Leben ist die Veränderung, das sagte schon viel früher der Grieche Heraklit. Jene Prozesse der Veränderung laufen oftmals nach dem gleichen Muster ab. Zu Beginn sind wir geschockt oder zumindest irritiert. Was nicht sein kann, darf nicht sein. Da Veränderungen meistens unangenehm sind, neigen wir zunächst dazu, sie zu verdrängen und das Alte aufrechtzuerhalten. Später schließlich verstehen und akzeptieren wir Unangenehmes. Erst nach diesem Schritt findet neues Lernen statt. Wir erkennen unsere neue Lebensrealität. Diesen Prozess durchlaufen wir bei kleinen genauso wie bei großen Veränderungen, also wenn das Auto nicht anspringt genauso wie wenn eine Pandemie über uns hereinbricht.

Die 7 Faktoren der Resilienz

Obwohl sich viele Menschen auf die nun stattfindende Öffnung freuen, kann das wiederum Stress auslösen, da es sich ja erneut um Veränderung handelt. Es findet wieder eine Anpassung an Neues – hier an die Vor-Coronazeit – statt. Das soll jetzt bitte keine Angst auslösen, sondern bloß achtsam machen. Dabei kann eine gewisse Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz, sehr hilfreich sein.

Foto: privat

Mag. Andreas Urich, Lehrcoach, Psychologischer Berater Vöcklabruck, 0650/6733153 urich-coaching.com

- **Realistischer Optimismus:** Das bedeutet, Situationen realistisch einzuschätzen, gepaart mit der bewussten Entscheidung, das Beste daraus zu machen.
- **Akzeptanz:** Wer ständig im Widerstand gegen alles ist, braucht dafür viel Kraft und Energie. Besser ist es, Situationen, die man aus eigener Kraft nicht ändern kann, zu akzeptieren. Nicht gegen etwas zu sein, bedeutet allerdings nicht gleichzeitig, dafür zu sein. Diesen feinen Unterschied zu kennen, macht es oft leichter.
- **Zukunfts- und Lösungsorientierung:** Probleme und Krisen gehören zum Leben dazu. Es kommt immer darauf an, wie man damit umgeht. Resiliente Menschen denken und handeln möglichst lösungsorientiert.
- **Selbstregulation:** Dabei geht es um die Frage, wie gut man sich selbst kennt und wie gut man unangenehme Gefühle regulieren kann.
- **Achtsamkeit:** Achtsam zu sein, bedeutet offen und nicht im Widerstand zu sein. Denn Widerstand kostet Kraft und Energie.
- **Soziale Netzwerke:** Spätestens seit der Corona-Pandemie weiß man, wie wichtig ein starker sozialer Rückhalt ist. Einsamkeit und Isolation können massiv stressen.
- **Selbstwirksamkeit:** Resiliente Menschen haben ein gutes Vertrauen in ihre Fähigkeiten und wissen, wie sie Ziele aus eigener Kraft erreichen können. Sie übernehmen die Verantwortung für ihr Denken, Fühlen und Handeln.

Die psychologischen BeraterInnen der WKOÖ unterstützen Sie gerne dabei, resiliente Fertigkeiten zu entwickeln.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
www.lebensberater.at