



Möchten Sie wissen, wie man an Krisen wachsen kann?

*Jeder kennt sie, diese Menschen, die nichts umhauen kann. Was ist ihr Geheimnis?
Wie kann ich **meine** psychische Widerstandskraft stärken?
Welche Strategien helfen **mir**, an Krisen zu wachsen?*

Resilienz, auch psychische Anpassungsfähigkeit einer Person, bedeutet, trotz belastender Ereignisse, Traumata und Risiken gesund zu bleiben oder sich vergleichsweise leicht von Störungen zu erholen. Das Konzept der Resilienz versucht zu erklären, warum manche Menschen besser als andere mit Belastungen und Stress zurechtkommen und weniger anfällig für Krankheiten und Burnout sind.

Resilient sein heißt nicht, dass jemand keine Schwierigkeiten oder Stress erlebt.

Resilienz wird in der gegenwärtigen Situation (Klimawandel, Krieg, usw) immer drängender, denn eine Veränderung jagt die nächste. Manchmal entsteht der Eindruck, wir kommen vor lauter Veränderungen nicht mehr zu Ruhe. Die Aussage „Veränderung ist das neue Normal“ beschreibt die Idee, dass Veränderungen in unserer modernen Welt ein ständiger Bestandteil des Lebens geworden sind und wir flexibel und anpassungsfähig sein müssen oder werden, um gesund zu bleiben.



STICHWORTE SIND: Widerstandsfähigkeit, Lebenskrisen, mit Veränderungen umgehen

Hier finden Sie Anregungen zum Thema und konkrete Ideen, wie Sie ihre eigenen Faktoren der Widerstandsfähigkeit stärken können.



La fonction publique

Der Psychiater und Stressforscher Prof. Dr. med. Mazda Adli¹ erklärt, warum Prävention und ein offener Umgang mit psychischer Gesundheit so wichtig sind:

„Oft merken Menschen erst dann, dass etwas aus der Balance geraten ist, wenn sich bereits gravierende psychische oder körperliche Symptome zeigen.“

Resilienz beschreibt die Summe der Faktoren, die unsere innere Widerstandskraft gegenüber Stressoren stärken

Soziales Netz: Hauptfaktor sind fürsorgliche und unterstützende Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie. Sie dienen dem Aufbau von Vertrauen, als Rollenmodelle und bieten gegenseitige Unterstützung, Zuverlässigkeit und Ermutigung.

Positive Perspektive: Förderlich ist die Sichtweise, Krisen nicht als unüberwindbare Probleme anzusehen. Zwar können stressreiche Ereignisse nicht verhindert werden, jedoch kann die persönliche Interpretation und die Reaktion darauf in die positive Richtung verändert werden. Zudem ist die Betrachtung der Situation aus verschiedenen Perspektiven hilfreich.

Akzeptanz: Veränderungen sind Teil des Lebens. Manche Ziele erweisen sich als unerreichbar aufgrund widriger, nicht veränderbarer Umstände. Die Akzeptanz des nicht Veränderbaren hilft, den Blick auf realistische Lösungen zu richten.

Selbstwirksamkeit: Ausbau der eigenen Problemlösefähigkeiten, Entwickeln und Unternehmen aktiver Schritte durch

entschiedenes Handeln auch in widrigen Situationen unterstützen das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Wichtig ist, realistische Ziele zu entwickeln und das Handeln in Richtung dieser Ziele auszurichten, sich auf kleine machbare Schritte zu konzentrieren und dabei jeden kleinen Fortschritt zu beachten.

Entwicklung des Selbst: Aus der Sicht von Selbstvertrauen und Weiterentwicklung des Selbst wird das erfolgreiche Überwinden von Problemen als Schritt zum persönlichen Wachstum empfunden.

Gefühlsregulierung: Erworbene Fähigkeiten zum Umgang mit starken Gefühlen und Impulsen unterstützen die Handlungsfähigkeit und stärken die Zuversicht, dass sich im Leben eher gute Dinge ereignen.

Selbstfürsorge: Beachtung eigener Bedürfnisse und Gefühle, das Befassen mit angenehmen Aktivitäten, Entspannung, Sport und schließlich auch Psychotherapie helfen, mit Situationen umzugehen, in denen Resilienz notwendig ist.

¹ Mazda Adli



La fonction publique

Resilienz bezieht sich auf einzelne Menschen, aber auch auf Teams, Organisationen oder sogar Länder.

Auf der organisatorischen Ebene kann die Förderung von Resilienz dazu beitragen, dass Unternehmen und Institutionen besser auf unerwartete Herausforderungen reagieren können. Resiliente Organisationen können sich an veränderte Marktbedingungen anpassen, Krisen bewältigen und ihre Mitarbeiter besser unterstützen. Mit einem Team, das sowohl belastbar als auch anpassungsfähig, können

Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden.

Somit entsteht Resilienz in Organisationen, also auch in Administrationen, aus einem komplexen Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren: die individuellen Resilienzfaktoren der Mitarbeiter:innen (zum Beispiel eine optimistische Haltung und gute Beziehungen), aber auch resiliente Strukturen und Prozesse in der Administration, sowie einer Unternehmenskultur, die Resilienz fördert.

„Das Resilienzpotenzial, das ein Team in sich birgt, wird nach wie vor unterschätzt. Resiliente Teams können das Potenzial der einzelnen Personen ergänzen und multiplizieren. Durch die Förderung der Resilienz in Teams können Organisationen ein größeres Potenzial freisetzen und ein Umfeld schaffen, in dem jeder Mitarbeiter resilienter werden und in jedem Team gelingende und gesunde Zusammenarbeit entstehen kann“.²

ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

www.inntal-institut.de/dr-daniela-blickhan/

Blickhan, Daniela (2021): Positive Psychologie im Coaching. Von der Lösungszur Wachstumsorientierung.

Haas, Huemer und Preissegger (2022): Resilienz in Organisationen

Resilienzkompass zur Stärkung der individuellen und organisationalen Resilienz in Unternehmen. Institut für angewandte Arbeitswissenschaft e. V., Hochschule Fresenius Düsseldorf

ACTUALITÉ

Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärke

https://fonction-publique.public.lu/fr/formation-developpement/catalogue-formationen/secteur-etatique/03develpers/03-1-compper/et_03-1-1-122.html

Falls Sie Interesse an einem solchen Format haben, das Datum hier aber schon in der Vergangenheit liegt, wenden Sie sich bitte an den Service psychosocial. Wir bieten alle Formate auch individuell für Ihre Verwaltung an, angepasst auf Ihre Bedürfnisse.

² Haas, Huemer und Preissegger (2022): Resilienz in Organisationen



La fonction publique

KONTAKT

Service Psychosocial
10, Avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu
Tel. : 247-73100
www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial