

NADINE SCHUSTER

RESILIENZ TO GO

Dein Guide mit Tipps für mehr
Resilienz im Alltag -science based



RESILIENZLAB

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT,
MENSCHLICH INSPIRIERT

Einleitung

Hallo und schön, dass Du hierher gefunden hast!

Ich möchte Dich dabei unterstützen, Deine Resilienz im Alltag zu stärken und teile mit Dir wissenschaftlich basierte Tipps, die Du sofort umsetzen kannst.

Auch, wenn es keine einheitliche Definition von Resilienz gibt, wird der Begriff häufig mit „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt, doch das Konstrukt ist weitaus komplexer und wird wissenschaftlich aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Die Forscher Masten & Obradovic (2008) verstehen Resilienz beispielsweise als eine Art Dachkonstrukt („umbrella construct“) unter dem viele verschiedene Resilienz- oder Schutzfaktoren zusammengefasst sind.

Unter anderem sind dies Selbstwirksamkeit, Stressbewältigung, Soziale Unterstützung, Optimismus, Dankbarkeit, Kohärenzgefühl oder eine Positive Sichtweise, um nur einige zu nennen.

Resilienz meint aber nicht nur Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren und ungünstigen Entwicklungsbedingungen, sondern im genaueren Sinne die Fähigkeit, nach Belastungen wieder zu einer ausgeglichen-positiven Funktionslage zurückzufinden, also eine gewisse adaptive Elastizität oder Flexibilität. (Brandstädter, 2015)

Natürlich ist es utopisch, Resilienz auf Knopfdruck stärken zu können und ebenso unseriös wäre es, wenn ich Dir verspreche, dass diese Tipps zu 100 % bei Dir funktionieren.

Da die hier genannten Impulse wissenschaftlich basiert sind, besteht zumindest eine Wahrscheinlichkeit, dass sie – kontinuierlich angewandt- eine Wirksamkeit haben.

Jetzt erst einmal viel Spaß beim Experimentieren!





1. Resilienzfaktor Ressourcenaktivierung/ Selbstwirksamkeit

Übung: Solltest Du gerade eine herausfordernde Situation haben, die Dich belastet oder für die Du eine Lösung suchst, kannst Du die folgenden Fragen schriftlich beantworten:

Was läuft gerade gut bei mir?

Was kann vorerst so bleiben, wie es ist?

Wo liegen meine Stärken?

Worauf bin ich stolz?

Welche Fähigkeiten können mir helfen, meine Situation zu verbessern?

Wie habe ich ähnliche Situation bereits gemeistert?

Wie genau habe ich das geschafft?

Effekt: Mit dieser Übung verdeutlichst Du Dir noch einmal Deine eigenen Ressourcen und Kompetenzen und konnotierst diese positiv. Gleichzeitig stärkst Du hiermit Deine Selbstwirksamkeit, also Dein Vertrauen in Deine eigenen Fähigkeiten.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Diese Leitfragen werden u.a. auch in therapeutischen Gesprächen eingesetzt. Katja Beesdo-Baum (2011) empfiehlt sie, um sich eigene Potentiale wieder bewusst zu machen, um selbstwirksam handeln zu können und sich seiner Stärken wieder klar zu werden. Mithilfe der Konzentration auf die eigenen Ressourcen lassen sich schwierige Situationen besser bewältigen.



2. Resilienzfaktor Coping (Stressbewältigung/Erholung)

Übung: Kurzpausen in Deinen (Arbeits-) Alltag integrieren

Mache alle ein bis zwei Stunden eine Kurzpause von fünf bis zehn Minuten.

Du kannst direkt damit beginnen und einmal für eine Woche beobachten,

ob Du bereits positive Effekte bei Dir feststellen kannst.



Effekt: (Sinnvoll gestaltete) Pausen führen zum Abbau von

Stresshormonen, senken u.a. den Blutdruck, haben positiven Einfluss auf

unser Verdauungssystem und erhalten unsere Konzentrations- und

Leistungsfähigkeit.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Die gute Nachricht: Kurzpausen sind keine verschwendete Zeit, wenn sie richtig genutzt werden. Schon in den Zwanzigerjahren wurde u.a. von Otto Graf (1922, 1927) erkannt, dass Kurzpausensysteme dazu führen, dass die Arbeitsleistung steigt und die verlorene produktive Arbeitszeit vollständig kompensiert wird. Natürlich hat sich die Arbeitswelt gewandelt, jedoch wird dies auch heute in Forschungsarbeiten bestätigt.

„Lieber häufiger eine kurze Pause (alle ein bis zwei Stunden zumindest fünf bis zehn Minuten) als eine einzige lange, denn am Anfang einer Pause ist der Erholungseffekt am stärksten. Machen wir öfter kurze Pausen, summiert sich Ermüdung nicht ungünstig auf“, sagt der Psychologe Johannes Wendscher (2022).



coffee
break

3. Resilienzfaktor Coping (Stressbewältigung/ Erholung)

Übung: Gestalte Deine Pause erholsam- zum Beispiel mit der folgenden Achtsamkeitsübung:

Stelle Dich ans offene Fenster oder an einen anderen Ort und schließe die Augen. Höre in Dich hinein und stelle Dir die Frage: Wie geht es mir JETZT? Lasse Dich für eine kurze Dauer von ca. zwei Minuten darauf ein, Deinen aktuellen körperlichen und mentalen Zustand wahrzunehmen.

Anschließend nimm Dir ca. zwei Minuten Zeit und lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung. Lass den Atem fließen, ohne ihn zu bewerten. In den nun folgenden Minuten atme und lächele.

Nimm dann danach wahr, wie Du Dich jetzt fühlst.

Effekt: Im besten Fall erholst Du Dich, wenn Du Deine Pause entsprechend gestaltest und Du „Erholungsdiebe“ vermeidest. Wenn Du am Bildschirm sitzen bleibst, bleibst Du in der Anspannung. Auch das Scrollen durch den Social Media Feed sorgt nicht für Erholung, sondern Dein Gehirn verarbeitet im Sekundentakt eine Vielzahl verschiedener Informationen.

Mit Achtsamkeitsübungen wie dieser kannst Du Deine Pausen erholsam gestalten und regenerierst schneller und besser.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Die Forschung- z.B. Hougard et al. (2021) - zeigt, dass Menschen, die Achtsamkeitspraktiken anwenden, besser auf stressige Situationen reagieren und eine größere psychische Widerstandsfähigkeit aufweisen können. Natürlich passiert das nicht über Nacht, aber wenn Du die Übung von gerade regelmäßig in Deinen Alltag integrierst, wirst Du wahrscheinlich einen Unterschied wahrnehmen.



4. Resilienzfaktor Soziale Unterstützung

Übung: Nimm Dir zehn Minuten Zeit und überlege, welche Personen Du in Deinem sozialen Netzwerk hast, die besonders wichtig sind, wenn Du soziale Unterstützung benötigst! Hier kannst Du kreativ sein in der Art, wie Du dies festhältst- als Liste, Diagramm, Mind-Map oder ganz anders.

Effekt: Soziale Unterstützung ist ein wesentlicher Schutzfaktor. Sie wirkt wie ein psychosoziales Immunsystem und kann Deine Gesundheit positiv beeinflussen.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Die Einbettung in ein Netzwerk von Familie und Freunden ist eine wirksame Stressressource - auch dann, wenn es nicht oder noch nicht zu objektiv hilfreichen Interaktionen kommt. Die protektive Wirkung besteht schon allein im Gefühl der Zugehörigkeit und durch die Option, im Krisenfall das Netz mobilisieren zu können. (Knoll et al., 2017). Seit den 1950ern wird dieses Thema beforscht und es gibt zahlreiche empirische Belege dafür, eingeschränkte oder fehlende soziale Integration und mangelnde soziale Unterstützung krankheitsförderlich wirken können.



5. Resilienzfaktor Selbstwirksamkeit

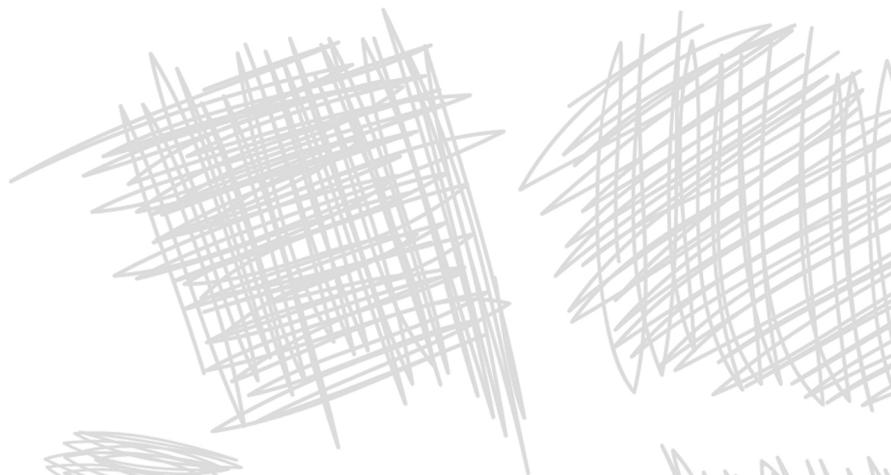
Übung: Drei gute Dinge Schreibe abends drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind, und notiere, warum sie gut gelaufen sind. Wichtig ist hier, dass Du die Übung regelmäßig, am besten täglich machst.

Effekt: Du fokussierst Dich hier auf Deine Erfolge und Stärken und stärkst Deine Selbstwirksamkeit. Ebenso förderst Du hier Positive Emotionen und unterbrichst negative Grübeleien.

Wissenschaftlicher Hintergrund: Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit haben größeres Vertrauen in ihre Selbstregulations-fähigkeiten und sind auch in belastenden Situationen eher in der Lage, aktive Bewältigungsstrategien zu initiieren. Außerdem empfinden sie potentielle Stressoren eher als Herausforderung. Forschungsarbeiten von Seligman et al. (2005) zur Übung „Drei gute Dinge“ belegen, dass das Wohlbefinden steigt und die Depressivität verringert wird (hier allerdings in der Normalbevölkerung und nicht in klinischen Stichproben).

Ich wünsche Dir viel Freude beim Umsetzen dieser Tipps!

Nadine

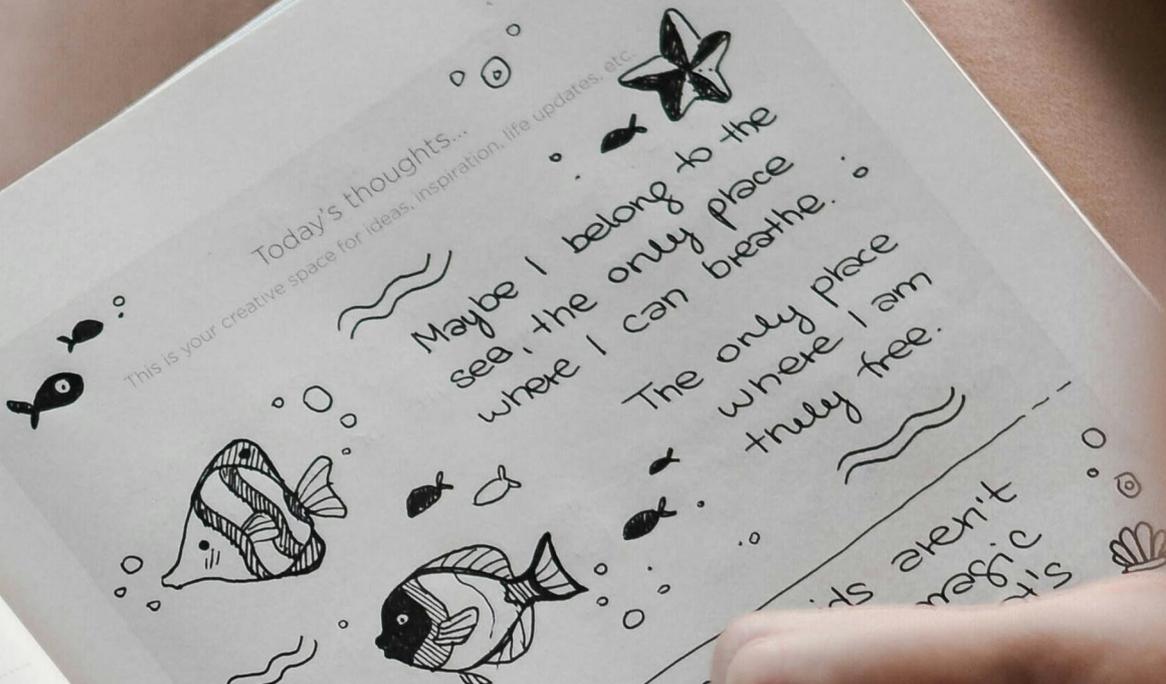


Today's thoughts...

This is your creative space for ideas, inspiration, life updates, etc.

Maybe I belong to the sea, the only place where I can breathe.

The only place where I am truly free.



Don't tell me it's not real. I believe in the open ocean. Don't tell me it's not real. I believe in the open ocean.

It's even more magic than you think it is.

But not me. Not me.

BUSINESS SCORE
Happy do you feel today?

7 8 9 10 😊

...enids
...out today.
...alive!
...ing around
...ish
...sk of the day
...must accomplish today?
Have fun all day
Additional tasks
...these tasks will make the day even better!
with late tasks
ful for your freedom
setting up websites for clients
...the memories from Bali

Über die Autorin

Von unbefangener Neugier zum Expertentum

Hallo, mein Name ist Nadine Schuster. Ich bin studierte Konzertpianistin, Musikpädagogin und Wirtschaftspsychologin. Schon im Alter von zwölf Jahren stand ich als Pianistin auf Konzertbühnen, auch international. Anfangs mit kindlicher Unbefangenheit und später dann immer mehr konfrontiert mit Neuem, mit hohen Anforderungen, Herausforderungen und auch Phasen mit erhöhtem Stresslevel. Geht das überhaupt? In Japan den Wettbewerb spielen und gleichzeitig das Abitur vorbereiten? Alleine dorthin zu fliegen, obwohl der Kollege im letzten Moment abgesagt hat? Ohne als Jugendliche und junge Erwachsene zu wissen, was sich hinter dem Konstrukt Resilienz verbirgt, habe ich damals bereits intuitiv Wege gefunden, ein gutes Stressmanagement zu entwickeln und auch einen Umgang mit Ausnahmesituationen zu finden.

Während meiner vier Studiengänge, von denen ich einen mit Baby, einen schwanger und einen alleinerziehend absolviert habe, konnte ich mehr und mehr herausfinden, was genau es ist, was mich widerstandsfähig macht. Nicht immer auf direktem Wege, aber durch experimentieren.

Doch erst mit der wissenschaftlichen Auseinandersetzung im Studium der Wirtschaftspsychologie und dem daraus entstandenen Schwerpunkt Gesundheitspsychologie konnte ich erstmals benennen, welche Faktoren hier eine Rolle spielten. Selbstwirksames Handeln, gute Copingstrategien, positive Emotionen, soziale Unterstützung- da waren sie, die Zutaten des Currys. Alle mit Namen und entsprechender Evidenz.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit der Frage, was Menschen mental und körperlich gesund hält und wie sie ihre Resilienz stärken können.

Wenn auch Sie mehr darüber erfahren möchten, wie ich Sie ganz individuell bei der Stärkung Ihrer Resilienz unterstützen kann oder Ihr Team mit wissenschaftlich basierten Handlungsempfehlungen befähigen kann, resilienter zu sein, dann kontaktieren Sie mich für ein kostenloses und unverbindliches Gespräch.

www.resilienz-lab.com

