

# Stress:

## 10 Punkte auf dem Weg zur Seelenstärke

**Was ist das Geheimnis von Menschen, die Krisen scheinbar gut weg stecken, die mit Kraft und Optimismus nach vorne sehen? Forscher haben sich das angeschaut. Zwar kann der Mensch seine genetische und erzieherische Prägung nicht gänzlich umschiffen. Es gibt aber zehn Verhaltensweisen und Einstellungen, die auch im Erwachsenenalter noch helfen können, krisenfester und zuversichtlicher durch das Leben zu gehen.**

**Die zehn Wege der Resilienz hat Christina Berndt in ihrem Buch „Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“ zusammengefasst.**

### Ein soziales Netzwerk aufbauen und pflegen + Engagement

Gute Beziehungen zur Familie, zu Freunden und anderen Menschen sind enorm wichtig. Wie ein Netz, das den Trudelnden im Sturz auffängt. Dichte oder besonders starke Verstrebungen federn den freien Fall ab. Lehnen Sie Hilfe deshalb nicht ab und schätzen Sie es, wenn es Menschen gibt, die Anteil an Ihnen nehmen. Auch anderen zu helfen kann sinnstiftend sein und die eigenen Probleme in Relation rücken. Deshalb sind gerade Aktivitäten in Vereinen, Aktionsgruppen oder in religiösen bzw. spirituellen Gemeinschaften sehr hilfreich. Viele Ideen und Inspirationen erhalten Sie in diesem Magazin. In diesem Sinne: Engagier dich!

### Krisen nicht als unlösbar sehen

Krisen lassen sich nicht verhindern. Aber wir können daran arbeiten, wie wir Krisen interpretieren und darauf reagieren. Gedanken beeinflussen ganz direkt unsere Gefühlswelt, in beide Richtungen. Hilfreich ist es, sich auszumalen, dass es Ihnen bald wieder besser gehen wird. Vielleicht können Sie auch schon planen, was Sie beim nächsten Mal anders machen würden.

### Akzeptieren, dass Veränderungen zum Leben gehören

Das Leben ist immer im Fluss. Man kann trotzig gegen die Strömung schwimmen und dabei aus der Puste kommen. Oder sich gelassen treiben lassen. Veränderungen gehören zum Leben dazu und besonders gegen die Dinge, die sich nicht ändern lassen, sollte man den Widerstand aufgeben. Umso mehr Konzentration auf alles legen, was sich beeinflussen lässt.

### Versuchen, realistische Ziele zu erreichen

Von unerreichbaren Dingen zu träumen, kann unglücklich machen. Fokussieren Sie ein realistisches Ziel, das in kleinen Schritten tatsächlich erreichbar ist und wofür Sie regelmäßig etwas ganz Konkretes tun können.

### Entschlossen handeln

Gemeint ist, die Initiative zu ergreifen und sich gegen widrige Situationen zur Wehr zu setzen. Prüfen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um das Problem zu bewältigen.

### Zu sich selbst finden

Suchen Sie nach Wegen oder Betätigungen, die Ihnen helfen, etwas über sich selbst zu lernen. Vielleicht gehört dazu die Feststellung, dass Sie an einer Krise gewachsen sind. Viele Menschen können nach einer Krise intensivere Beziehungen und ein größeres Gefühl von Stärke für sich verbuchen. Oder wie es so schön heißt: Wo eine Tür zu geht, geht eine neue auf.

### Eine positive Sicht auf sich selbst entwickeln

Was einen in Krisen oftmals taumeln lässt, ist das fehlende Vertrauen in die eigenen Problemlösungs-Fähigkeiten. Vertrauen Sie darauf, dass Sie in der Lage sind, Probleme zu bewältigen und Ihrem Instinkt zu folgen.

### Die Zukunft im Auge behalten

Auch in schwierigen Situationen kann es helfen, die Langzeitperspektive zu bewahren und das Prob-

lem in einen breiteren Kontext einzuordnen. Versuchen Sie, das Ereignis nicht mehr als nötig aufzubauschen.

## Das Beste erwarten

Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu erlangen, denn sie befähigt zu einer positiven Erwartungshaltung. Stellen Sie sich vor, was Sie möchten und weniger das, wovor Sie Angst haben.

## Für sich selbst sorgen

Seien Sie wachsam für Ihre Bedürfnisse und Gefühle und finden Sie heraus, was Ihnen gut tut. Machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und die Sie entspannen. Für sich zu sorgen hilft Körper und Geist, auch mit schwierigen Situationen klar zu kommen.

## Übung für bewegte Zeiten:

Ein Problem während Krisen ist oftmals die Verengung des Blickwinkels. Der Kopf ist völlig auf

das Sorgenthema fokussiert, was für ein erdrückendes Gefühl sorgt. Dafür gibt es eine bildhafte Übung. Nehmen Sie einen kleinen Gegenstand in die Hand, der Ihr Krisenthema symbolisiert. Halten Sie ihn dicht vor die Augen und beobachten Sie was passiert: Sie sehen nichts anderes mehr, was absolut krisentypisch ist.

Bewegen Sie den Gegenstand nun weiter weg vom Gesicht oder legen Sie ihn etwas abseits in den Raum. Was passiert? Sie sehen, dass die Realität nicht nur aus dem Problem besteht. Plötzlich fallen Ihnen vielleicht Dinge oder Menschen ein, die Ihnen Kraft geben und es zeigen sich Lösungswege. Die Übung sollte mehrfach wiederholt werden. Sie unterstützt dabei, die Fixierung auf die Krise allmählich aufzulösen. In der erweiterten Variante können Sie weitere Gegenstände hinzunehmen, die für Hilfe aus dem Umfeld oder für Ihre persönlichen Ressourcen stehen, z.B. Humor, Ihr Engagement oder gute Freunde. Ordnen Sie diese Gegenstände idealerweise in einem zur Krise hin offenen Halbkreis an. ■

*Stefanie Müller, Deutsche Bildung AG*



  
**Deutsche  
Bildung**

Die Deutsche Bildung bietet Studenten den etwas anderen Studienkredit: eine maßgeschneiderte Studienfinanzierung kombiniert das Unternehmen mit dem Online- und Veranstaltungsangebot Wissen-Plus.

Weitere Infos gibt's unter:  
[www.deutsche-bildung.de](http://www.deutsche-bildung.de)