

# Was ist Resilienz?

Dr. Alfred Gruber

Resilienz (oder positive Widerstandskraft und -fähigkeit bzw. positive wohlwollende Lebenskraft) ist die Kraft (Potenz) und Fähigkeit (Dynamis), Krisen und Rückschläge als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nehmen und daran zu wachsen. Diese Krisen können sowohl körperlich (Krankheit/Kranksein), psychisch (Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, spirituelle Weiterentwicklung) oder psychosozialen Ursprungs (Beziehungsthemen) sein.

In der Förderung der Resilienz geht es darum, den Menschen an den richtigen Punkten - technisch oder persönlich - abzuholen, und die bio-psychosoziale Widerstandskraft auf eine gesunde, erweiterte Ebene zu heben. Hierzu bedient man sich unterschiedlicher Methoden und Verfahren. Gesprächs- und Verhaltenstherapie oder körperliche Aktivitäten gehören genauso zum Repertoire wie Naturheilkunde bzw. Komplementärmedizin, mögliche Mikronährstoffsubstitutionen oder technische Lösungen aus den Wissenschaften (oder darüber hinaus) sowie der modernen Medizin und den Gesundheitswissenschaf-

Eine positive, lebensbejahende Grundhaltung, Lebensneugier und Weitblick helfen dem Menschen, eine vielversprechende Basis zur Förderung der Resilienz zu entwickeln. Diese sieben Faktoren machen laut Denis Mourlane einen resilienten Menschen aus:

## **Emotionen steuern**

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu lenken, ist zentral. Menschen mit einer hohen Resilienz ergreifen die richtigen Massnahmen, dass es ihnen emotional rasch wieder gut geht und sie glücklich sind. Sie können sich zwar über Situationen ärgern, schaffen es aber sehr schnell, den eigenen Ärger zu überwinden.

### Impulse kontrollieren

Resiliente Menschen sind sehr diszipliniert und lassen sich kaum ablenken. Sie schaffen es, ihre Impulse - auch unter grossem Druck – zu steuern. Nicht nur in emotionalen Situationen, sondern auch im Alltag. Das ist beispielsweise bei Aufgaben, die man nicht so gern erledigt, von Vorteil: Resiliente Menschen bringen ihre Arbeit zielorientiert und konzentriert zu Ende. Das reduziert den Stress und die Komplexität.

### Kausalität analysieren

Menschen mit einer hohen Resilienz nehmen sich Zeit, Situationen genau zu analysieren. Sie erkennen die Gründe, die in einer bestimmten Situation die negativen Gefühle auslösen. Das ermöglicht ihnen, die entsprechenden Massnahmen zu ergreifen, um sich besser zu fühlen. Sie lernen daraus und machen den gleichen Fehler kein zweites Mal.

### Situationen ändern

Das eigene Schicksal selbst beeinflussen zu können, daran glauben resiliente Menschen. Sie sind überzeugt, dass sie durch ihr eigenes Verhalten sich selbst und Dinge rundherum zum Besseren ändern können. Sie verfallen also nicht in eine Opferhaltung, sondern haben ihr Leben fest in eigenen Händen.

### Optimistisch denken

Resiliente Menschen glauben, dass sich Dinge zum Positiven wenden. Dies tun sie aufgrund von Tatsachen: Sie schauen der Realität ehrlich ins Auge. Sie reden die Situation nicht einfach schön und versuchen nicht, diese dadurch zu verharmlosen.

## **Empathie entgegenbringen**

Menschen mit Empathie können sich in die Gedanken und Gefühlswelt eines anderen Menschen versetzen; sie können die Perspektive wechseln. In der heutigen, sehr auf das Individuum konzentrierten Welt ist das eine wichtige Fähigkeit. Gerade auch in der Beratung ist es hilfreich, wenn man sich in das Gegenüber hineinversetzen kann. So lernt man den Kunden und seine Bedürfnisse besser kennen und holt ihn dort ab, wo er steht.

## Ziele verfolgen

Resiliente Menschen besitzen klare Ziele und verfolgen diese mit hoher Disziplin. Dabei lassen sie sich auch nicht von Rückschlägen entmutigen. Sie können aber auch einschätzen, wann sie ein gefasstes Ziel aufgeben müssen: Sie schauen den Tatsachen ins Auge. In einem weiteren Schritt setzen sie sich aber sofort die nächsten Ziele und verfolgen diese konsequent und diszipliniert weiter.

Seit mehreren Jahren gehen die Fragestellungen zur Förderung der Resilienz auch immer mehr in Richtung Energetik. Frequenzen, Schwingungen und Resonanzen sind ja Bestandteile jeder lebendigen Aktivität. Moderne und zukunftsorientierte Technik zeigt klare Richtungen an, wie sich die Förderung der Resilienz entwickeln könnte, ohne auf die bewährten und bekannten Methoden zu verzichten. Fördern Sie die Resilienz in Ihrem Umfeld, indem Sie vorbildlich bewusst handeln, sich weiterentwickeln und sich mit Ihrem Umfeld reflektieren. Nicht zuletzt ist dies eine Aktivität, die Sie selbst in ihrer Resilienz fördert.

### Bioresilient sein - wie «mache» ich das ...?

Der hier verwendete neuzeitliche Begriff der Bioresilienz wurde seit Menschengedenken in unterschiedlichen Begriffen genutzt, um die Lebenskraft zu beschreiben. Bei fernöstlichen Konzepten, Methoden und Modellen wird Bioresilienz unter Begriffen wie Chi, Qi, Prana und anderen Bezeichnungen subsumiert. In traditionellen europäischen Denkmodellen unterschiedlichster Disziplinen versuchte man mit Begriffen wie Dynamis oder Lebenskraft bzw. Lebensenergie oder Geist/Seele in Worte zu fassen, was man hiermit meint und wonach man beispielsweise innerhalb therapeutischer Anwendungen für den Betroffenen sucht: eine Intention, die es dem Individuum ermöglicht, eigene bio-psychosoziale Rekreationsprozesse in die Wege zu leiten und möglichst gestärkt aus diesem Prozess hervorzugehen.

So könnte man die bio-psychosoziale Resilienz als Kraft verstehen, die das Allgemeine und Besondere des Menschen selbst durch innere bewältigungsstrategische (innere oder äussere) Handlungen immer wieder in die eigene Kohärenz (Ausgleich, Ausgewogenheit) zurückführt.

Um diese Resilienz zu stärken, bedarf es sowohl biologischer als auch psychologischer, sozialer und spiritueller Ressourcen.

Diese Ressourcen sollen am besten in den Zeiten angelegt werden, in denen man sie eigentlich nicht braucht. Also bei gutem Ernährungsinput, gutem sozialem Austausch, bei Lust auf Körperlichkeit (Sport, Bewegung, Tanz, Sexualität uvm.) und wenn man Zeit für spirituelle Gedanken, Gefühle und Rituale hat. Auch kulturelle Anlässe sind massgebliche «Tankstellen» für die Herausforderungen, die uns möglicherweise im weiteren Leben freudig erwarten.

Der Schlüssel zu einem optimalen Training von Fertigkeiten der Resilienz ist wohl die innere Herausforderung. Um sich selbst herauszufordern, bedarf es der Fantasie, Neugier, Lust aufs Leben und einer inneren eigenen Haltung, um Handlungen vorzunehmen. Diese Handlungen bewegen sich herausfordernd gegenüber ihrem individuellen Wesen. So bedarf es manchmal Handlungen, die sich in der selbstgewählten Vulnerabilität (also der möglichen Verletzlichkeit) bewegen. Dies braucht Mut, Kraft und eben eine solide Resilienz.

Resilienz kann man also am besten trainieren. wenn man sich die Herausforderungen selbst aussuchen und sie bewältigen kann. Um Resilienz aufzubauen, bedarf es der bereits er-

#### Was kann man selbst tun?

Im Rahmen der «Vermeidung neuer Störgrössen der Gesundheit» gibt es bereits einen grossen Markt. Viele kreative Institutionen machen sich Gedanken, wie man sich von den neuen Gesundheitsherausforderungen ab-

Gemäss geschichtlichen und neuzeitlichen Gesichtspunkten gibt es auch Konzepte, die sowohl den allgemeinen als auch den individuellen Bereichen eines Menschen Rechnung tragen wollen. Modernste technische, traditionelle, natürliche Produkte und Informationsangebote zur Gesundheitserhaltung und deren Förderung geben sich die Hand – zum Wohl des Menschen.

Lebensqualität heisst, sich rundum wohlzufühlen, zu leben und zu erleben und das zu tun, was einem gut tut. Mit dem einzigartigen i-like Konzept wollen wir Sie inspirieren, Ihre Wertschätzung und Achtsamkeit für Körper und Geist in perfekte Balance zu bringen.





Erfahren Sie mehr über die Förderung der Resilienz unter: https://www.i-like.net/sinus

Wir empfehlen zudem das Buch «Hilfe zur Selbsthilfe» von Dres Gruber:



Ihr Dr. Alfred Gruber www.i-like.com

