

1. Warum glauben sie ist es heute so wichtig die Resilienz zu stärken?

Wir leben in einer sehr verdichteten, schnelllebigen und intensiven Zeit, die uns immer öfter an eigene Grenzen bringt. Gleichzeitig befinden wir uns immer häufiger in einer Art Spagat zwischen den wachsenden äußeren Anforderungen und den inneren Bedürfnissen. Sei es im Arbeitsleben, wo Druck und Belastung stetig zunehmen oder sei es im privaten Lebensbereich, wo Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, etc. den inneren Stresspegel immer höher steigen lassen. Solche und ähnliche Herausforderungen bringen uns im Leben schmerzlich aus der eigenen Balance.

Ein gesundes Leben zu führen, hält für uns Menschen die Aufgabe bereit, diese Dysbalancen wahrzunehmen, durchzustehen und bewusst Balancen wieder herzustellen. Eine dauerhafte Schiefelage kann uns andernfalls tatsächlich krank machen und zu erheblichen körperlichen, geistigen oder seelischen Einschränkungen führen.

Was hilft? Eine wesentliche Stütze finden wir in der eigenen Widerstandskraft!

Wir von 2care sind der Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sein Leben bewusst und gesund zu gestalten – das integriert die Sichtweise, dass das Leben aus unterschiedlichen Höhen und Tiefen besteht. Der französische Autor Antoine des Saint-Exupéry bringt es wunderbar auf den Punkt:

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

Das Leben mit seinen Höhen und Tiefen zu meistern und vor allem die Krisenmomente als Chance zu begreifen, das ist die Qualität, die resiliente Menschen oder auch „Stehauf-Menschen“ - wie sie die Autorin Monika Gruhl betitelt - in sich tragen. Den Kontakt zu dieser Ressource (wieder) herzustellen, langfristig und wirkungsvoll, wird somit für viele Menschen heutzutage lebenswichtig.

2. Worin sehen sie die Gründe für die mangelnde Resilienz heutzutage?

Aus unserer Sicht spielen zwei Aspekte eine tragende Rolle:

Zum einen verschwimmt heutzutage bei uns Menschen der Blick für das Wesentliche immer mehr und viele von uns verlieren dadurch den Kontakt zu ihren so wichtigen inneren Bedürfnissen.

Ein gesellschaftliches Phänomen erklärt den Hintergrund: wie Menschen neigen zu immer mehr Außenorientierung. Die Entwicklung der heutigen Zeit, mit all den Kanälen und Möglichkeiten, rund um die Uhr mit anderen verbunden zu sein und sich darzustellen, unterstützt diese Orientierung enorm. Wir treten damit in den steten Vergleich zu dem, was andere schaffen, können und erreichen. Das Verhältnis zu uns selbst, zu dem, was uns gut tut, zu unserem individuellen SEIN rückt Stück für Stück in den Hintergrund oder verschwindet im Nebel der Vorstellungen, wie etwas zu sein hat.

Das Ganze äußert sich oftmals in einem sehr langsamen und schleichenden Prozess, der lange Zeit nicht wirklich spürbar ist; bis zu dem Zeitpunkt, an dem es auf einmal „wie aus dem Nichts“ einen oft schmerzlichen Ruck gibt – auf der körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene. Dieser lässt uns im besten Fall wach werden, dass etwas in Schieflage geraten ist. Der Bedarf nach Fokussierung auf sich und die eigenen Fähigkeiten rückt langsam (wieder) in den Vordergrund.

Zum anderen unterstützt das sich immer schneller drehende Hamsterrad, in dem wir Menschen uns heutzutage oft fühlen, die mangelnde Entwicklung der eigenen Widerstandskraft. Getrieben von äußeren Anforderungen in Familie, Freizeit und Beruf, verlieren wir dann das Gespür für die eigene Selbstwirksamkeit, also für das, was wir selbst in der Hand haben und gestalten können. Wir tragen vielmehr eine Art Scheuklappen, die die Sicht auf unsere eigenen Handlungsspielräume so stark einschränken, dass wir uns oft fremdgesteuert fühlen und uns als Opfer äußerer Umstände wahrnehmen.

3. Wofür wird Resilienz Ihrer Meinung nach hauptsächlich benötigt?

Wir Menschen streben nach einem glücklichen, erfüllten Leben, in dem wir Sinn finden!

Wenn wir die eigene Widerstandskraft als zentrale Lebenskraft verstehen, dann brauchen wir Menschen den Kontakt zu dieser Kraft, um ein zufriedenes, gesundes und sinnvolles Leben zu führen.

Resilienz betrachten wir dabei nicht als eine feststehende Eigenschaft, die Menschen haben oder nicht haben. Nein, sie ist vielmehr – wie das Leben selbst – ein lebenslanger, aktiver Prozess, der sich zwischen dem Menschen und seiner Umwelt abspielt.

Wir können also die eigene Widerstandskraft wie einen Muskel ein Leben lang trainieren. Denn sie verhindert nicht, dass wir Täler durchschreiten, sondern sie hilft uns, mit diesen Herausforderungen bewusst und gesünder umzugehen. Und das Training zahlt sich aus, denn im Laufe der Zeit werden wir immer fähiger, die Wechselfälle des Lebens zu bewältigen. So entwickeln wir im Laufe des Lebens unsere eigene „Kurvenkompetenz“ immer weiter. Und genau diese Kompetenz oder dieser resiliente Lebensstil wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus - Arbeit, Privatleben, Familie, Freunde.

Wir Menschen sind also die Architekten unserer eigenen Balance in unseren Lebensbereichen. Damit fördern wir selbst - durch unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten - die Erweiterung unserer „Glückszone“ oder Komfortzone auf gesunde Weise. Das macht uns stark, widerstandsfähiger und langfristig gesünder im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen des Lebens.

Kurz zu 2care:



2care – Entwicklung auf den Punkt

Andrea Lawlor & Christine Kempkes

Gesund sein und gesund bleiben - als Mensch und als Organisation. Das ist unser Fokus.

Unser Name ist Programm: Wir zwei mit den Initialen C und A kümmern uns um Gesundheit für Menschen & Unternehmen. Mit uns findet gesunde Entwicklung statt: Persönlichkeitsentwicklung und Organisationsentwicklung. Unsere Konzepte sind dabei ganz individuell und passgenau auf Ihre Situation zugeschnitten.

Eben 2care – Entwicklung auf den Punkt!

Website: www.2-care.de

Email: info@2-care.de

Und hier geht`s zum Clevermemo-Online-Artikel:

<https://clevermemo.com/blog/resilienz-foerdern-3-fragen-an-4-coaches-warum-ist-das-gerade-heute-so-wichtig/>