

# Denkanstöße



## Die Sieben Säulen der Resilienz

Das Leben besteht aus Herausforderungen, Resilienz hilft, diese zu bewältigen! Resilienz ist die Fähigkeit, gravierende Belastungen oder schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung oder sogar gestärkt zu bewältigen. Aus verschiedenen Untersuchungen ha-



### Matthias Manz

ist Diplom-Pädagoge sowie Mediator, Coach, Trainer, Moderator und Supervisorzeichnung.

ben sich folgende Resilienzfaktoren („Die Sieben Säulen“) herausfiltern lassen. Sie werden in der Literatur prinzipiell ähnlich, im Detail unterschiedlich dargestellt. Immer wieder aber erweisen sie sich als bedeutsam. Je besser diese Faktoren bei einer Person ausgeprägt sind, desto höher ist deren Resilienz. Symbolisch gesprochen: Je stabiler „Die Sieben Säulen“ sind, desto besser kann man mit schwierigen Situationen umgehen. Hier eine Übersicht:

- 1. Akzeptanz:** Situationen, die nicht (mehr) zu ändern sind, annehmen, sich der gegenwärtigen Realität stellen und die Vergangenheit vergangen sein lassen.
- 2. Optimismus:** grundsätzlich positiv und hoffnungsvoll in die Zukunft blicken und an einen guten Verlauf der Dinge glauben.
- 3. Lösungsorientierung:** auf der Basis von Akzeptanz und Optimismus sich den gegebenen Herausforderungen stellen und nach Lösungen suchen.

**4. Opferrollen-Entledigung:** Passivität und Fremdzuschreibung aufgeben, sich den eigenen Anteilen an einer Situation stellen, eigene Person und Handeln selbstkritisch reflektieren.

**5. Verantwortungsübernahme:** Eigeninitiative zeigen und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einsetzen.

**6. Netzwerkorientierung:** die Fähigkeit, ein Netzwerk, also ein System von stützenden menschlichen Beziehungen zu knüpfen, zu halten und zu nutzen.

**7. Zukunftsausrichtung:** sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorbereiten, in angemessener Form Visionen entwickeln, Ziele und Pläne erarbeiten.

Wenn man also seine Resilienz stärken möchte, hat man diese Faktoren selbstkritisch in den Blick zu nehmen und je nach individueller Ausprägung an deren Weiterentwicklung zu arbeiten. Dabei können folgende Impulse zum Selbstcheck helfen.

- Wie schätze ich meine Resilienz grundsätzlich ein?
- Wie sieht es aktuell aus?
- Welche Säule(n) ist/sind die stabilsten?
- Welche Säule(n) sind eher gefährdet oder entwicklungsbedürftig?
- In welchen Situationen bin ich besonders herausgefordert?
- Über welche erfolgreichen Wege der Resilienz-Stärkung verfüge ich?
- Welche nutze ich zurzeit besonders?
- Welche sollte ich mehr / neu / anders nutzen?
- Was kann ich aktuell tun, um meine Resilienz zu stärken?
- Was werde ich konkret angehen?

