

Time Out – 30 Minuten Arbeit und Gesundheit:

Resilienz- Achtsam auch in Corona- Zeiten



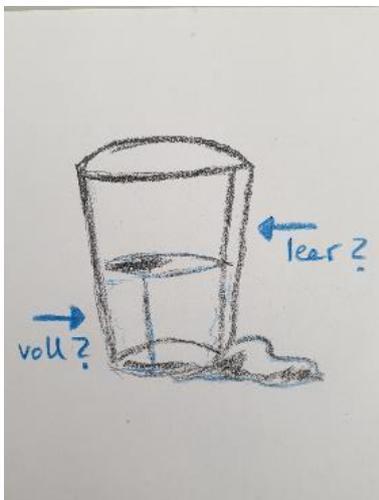
Was bedeutet „Resilienz“ eigentlich genau...?

- Resilienz kann mit seelischer Widerstandskraft übersetzt werden.
- Mit Hilfe der Resilienzfaktoren bewältigen wir widrige Lebensumstände, Schicksalsschläge und Krisen besser.
- Man spricht von 7 Faktoren, die Resilienz ausmachen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung
- Resilienz ist das „Immunsystem der Seele“.

Haben Sie Interesse, herauszufinden, wie hoch Ihre Resilienz in Hinsicht auf die einzelnen Faktoren ausgeprägt ist?

- Dann mal los!

Im Folgenden stelle ich Ihnen die einzelnen Resilienzfaktoren anhand von Fragestellungen vor. Stellen Sie sich bitte bei der Beantwortung einfach eine Skala von 1-10 vor. Die 1 steht für eine niedrige Ausprägung, die 10 für die höchste. Welche Ziffer geben Sie sich jeweils? Bei einer eher niedrigen Ziffer können Sie dann für sich entscheiden, ob es sich lohnt, Ihre Resilienz an dieser Stelle zu stärken.



Optimismus

Betrachten Sie das Glas als halb voll- oder halb leer?

Haben Sie das Gefühl, eine Krise beeinflussen zu können und dass sie zeitlich begrenzt ist?



Akzeptanz

Lassen Sie Emotionen wie Enttäuschung, Trauer und Wut zu?



Lösungsorientierung

Wie leicht fällt es Ihnen, Entscheidungen zu treffen?

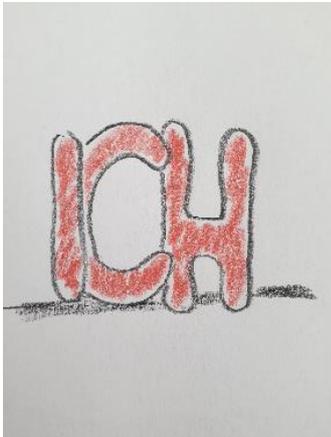
Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, um für sich neue Wege zu finden?



Selbstregulation

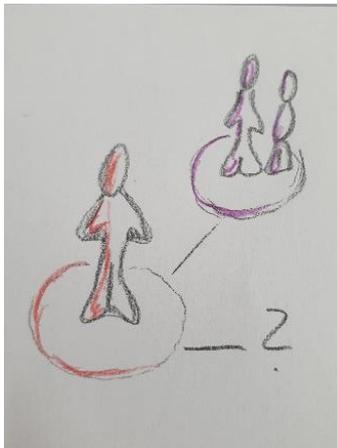
Können Sie verschiedene Perspektiven auf eine Situation bezogen einnehmen?

Gelingt es Ihnen, aus der Opferhaltung herauszukommen und Ihre Situation neu zu bewerten?



Selbstverantwortung

Mit was und auf welche Weise können Sie am besten für sich sorgen?



Netzwerkorientierung

Wer unterstützt Sie, wenn Sie Hilfestellung benötigen?

Verfügen Sie über ein stabiles Netzwerk?



Zukunftsorientierung

Gehen Sie Ihre Ziele an und blicken zuversichtlich in die Zukunft?

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, im Hier und Jetzt zu sein- und nicht mit den Gedanken in der Vergangenheit, die nicht mehr veränderbar ist, oder in der Zukunft, die rein spekulativ ist.

Wenn man achtsam ist, akzeptiert man den gegenwärtigen Moment, wie er ist. Dies fördert die Konzentration und minimiert das Stressgefühl. Durch das Annehmen der jeweiligen Situation eröffnen sich neue Handlungsspielräume, an die man zuvor vielleicht gar nicht gedacht hat.

Wie sprechen Sie mit sich selbst? Wohlwollend und freundlich oder eher streng und hart?

Kommen Sie abends manchmal nicht in den Schlaf, weil Ihr Gedankenkarussell schwirrt?

Achtsamkeit kann sehr hilfreich sein, um zu lernen, die guten Gedanken zuzulassen und die kontraproduktiven Gedanken zu eliminieren.

Aber wie wird man achtsam?

Indem man z.B. im Alltag:

- Atempausen einlegt: achten Sie mindestens 3x am Tag eine Minute lang nur auf Ihren Atem, auf das Einatmen und das Ausatmen
- Urlaub macht (gern auch auf der Arbeit): Legen Sie sich zehn Sekunden lang in Ihrem Bürostuhl zurück und denken Sie an einen wunderschönen Moment im letzten Urlaub. Was haben Sie gefühlt? Haben Sie gelächelt?
- Achtsam die Geschirrspülmaschine ausräumt oder das Geschirr spült (statt mit den Gedanken schon wieder bei der nächsten Aktion zu sein)
- Achtsam Auto fährt und bewusst die Umgebung wahrnimmt und sich nicht aufregt
- Achtsam das Essen zu sich nimmt, Bissen für Bissen

Beachten Sie diese kleinen Tipps und üben Sie sich täglich, einfach zwischendurch, in Achtsamkeit! Sie werden sehen: Es hilft, den Trubel des Alltags gelassener zu bewältigen!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Ihre Merle Meier

Die Referentin:

Merle Meier



Jahrgang 1980, selbständig als Trainerin und Coach, Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, systemische Therapeutin (SG), Hypnosetherapeutin, Gesundheitscoach, Gesund-Führen-Trainerin, Lehrbeauftragte an der Hochschule Hannover.

Schwerpunkte sind Führungskräftequalifizierung und Teamworkshops, die Themen Achtsamkeit, Resilienz und wertschätzende Kommunikation sowie psychische Erkrankungen, vor allem die Krankheit Depression, in Seminaren und Vorträgen. Einzeltherapie und -Coachings.

**Das Fachbuch von Merle Meier
mit zahlreichen Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren:**

