

● Der resiliente Mensch – Teil 4 ● Resilient denken, fühlen und handeln



EIGENVERANTWORTLICH MIT BLICK AUF BEIDE SEITEN DER MEDAILLE

Gemeinsam mit Katja Hausmann¹ habe ich sechs essentielle Fähigkeiten identifiziert, die uns resilient machen. Alle sind Geisteshaltungen, die sich in konkreten Verhaltensweisen ausdrücken lassen.

EIGENVERANTWORTUNG

Eigenverantwortung ist eine essentielle Geisteshaltung, um resilienter zu werden und zu handeln. Es geht dabei darum, wirklich Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen. Wie oft kommt es vor, dass wir die „Schuld“ für unsere Gefühle anderen in die Schuhe schieben? Wie oft denken wir, dass wir ja nicht anders können, dass wir das gefühlte Opfer einer Situation sind. Die wahre Freiheit des Menschen liegt darin, zu erkennen, dass wir immer die Wahl haben – zumindest die der anderen Einschätzung und Bewertung einer Situation oder Person. Und manchmal hilft auch nur der erste Schritt: Jemanden oder eine Situation gar nicht zu bewerten, sondern einmal nur rein wahr-zu-nehmen.

POSITIVITÄT

Optimismus wird als lebensbejahende Grundhaltung definiert, bei der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird. Das alleine wäre zu einseitig. Ich empfehle, grundsätzlich immer beide Seiten der Medaille zu betrachten. Das Minus also durchaus stehen zu lassen, sich das Schlechte, Negative bewusst zu machen UND ergänzend dazu die so wertvolle Frage zu stellen: Wozu dient es mir?

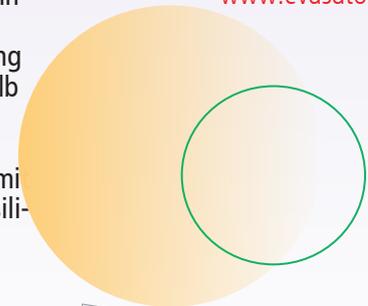
Oder was ist das Gute am Schlechten? Sich also auch das Plus einer noch so großen Krise oder Herausforderung bewusst zu machen. Wenn wir ehrlich zu uns sind und bereit hinzuschauen, dann entdecken wir beide Seiten. Ich weiß aus Erfahrung, dass wir bei Anwendung dieser Übung zunehmend das Glas halb voll sehen. Egal was drinnen ist: Ob Süßes oder Bitteres. Und Dankbarkeit stellt sich ein für das, was ist. Und damit nimmt auch die Zufriedenheit und Resilienz im Leben zu.

UND LAST BUT NOT LEAST: REGENERATION

Regeneration ist ein Muss für den Menschen, seinen Körper und Geist. Die Fähigkeit dazu ist natürlicherweise in uns angelegt, denn unsere Körperintelligenz ist 24 Stunden am Tag dabei, Balance in uns herzustellen. Wir leben aber in einer Zeit, in der das Yang Prinzip im Überhang ist (Aktivität, Anspannung, zu wenig Schlaf, Schnelligkeit). Anders ausgedrückt, es fehlt an Regeneration, also an Yin (Passivität, Entspannung, ausreichend Schlaf und Pausen, Nichtstun). Es geht somit darum, bewusst darauf zu achten, dem Yin Prinzip mehr Raum in unserem Leben zu geben. Und auch herauszufinden, welche Formen der Regeneration zu uns passen. ●

¹ Mag. Katja Hausmann, Neuropsychologin und Kooperationspartnerin von Eva Sator

Mag.^a Eva Maria Sator
Lebensberaterin
Unternehmensberaterin &
Coach, Teamentwicklerin
www.evasator.at



Lesen Sie im vorigen Artikel mehr über die ersten drei von sechs Teilfähigkeiten, die zur Ihrer persönlichen Resilienz beitragen. Klicken Sie auf das Cover