

Monika Gruhl

# Resilienz

Die Strategie der  
Stehauf-Menschen

Krisen meistern mit innerer  
Widerstandskraft



KREUZ

Vorstellungen hindern uns daran, unsere persönlichen Ressourcen wahrzunehmen, gezielt einzusetzen und systematisch zu entwickeln.

Wenn Sie sich häufig in der Rolle desjenigen wiederfinden, der Menschen in seinem Umfeld unterstützt, führt oder inspiriert, haben Sie schon einmal einen Aspekt von Resilienz gut ausgeprägt. Denn einer der wirksamen Schutzfaktoren gegen Probleme, Stress und ungünstige Vorkommnisse ist es, in

Verbundenheit zu anderen Menschen zu leben, sich mitzuteilen und auf andere einzugehen.

Wenn Sie sich um andere kümmern, kann das auch Sie selbst stärken und bereichern.

Voraussetzung für diese segensreiche Rückwirkung ist allerdings, dass Sie aus freiem Herzen handeln und ohne dass die Menschen auf der anderen Seite Ihnen dafür etwas schuldig sind. Anderen freiwillig etwas Gutes tun,

sie ermutigen oder aufmuntern und einen wenigstens kleinen positiven Unterschied in ihrem Leben zu bewirken, macht uns selbst glücklich und stolz und schenkt uns Energie. Wovon wir dabei zehren, ist die Erfahrung, nicht allein auf der Welt zu sein, Verbundenheit mit anderen Menschen zu spüren und im Zusammenwirken zu etwas Größerem beizutragen. Für diese beseelende Erfahrung ist es zweitrangig, auf welcher Seite ich gerade stehe, ob ich nehme oder

gebe – das tiefe Gefühl von Verbundenheit strahlt auf alle Beteiligten, die sich ihm überlassen.

Allerdings hört man angesichts der steigenden Anforderungen und Belastungen in unserer Gesellschaft häufig warnende Stimmen. Man müsse lernen sich abzugrenzen, man sei in Gefahr sich zu verströmen und lande letztlich im Burnout, wenn man sich zu viel um andere kümmert. Diese Gefahr ist nicht von der Hand zu weisen. Sie entsteht jedoch nicht,

indem Sie sich um andere Menschen kümmern. Sie entsteht, indem Sie sich dabei selbst vergessen, also nicht selbst bestimmen und steuern, was Sie in welchem Umfang übernehmen können und wollen. Gehören Sie zu den Menschen, die sich für stark halten oder von anderen als grenzenlos belastbar betrachtet werden? Das fünfte Kapitel zeigt Ihnen, welche Aspekte zu berücksichtigen und zu integrieren sind, damit Sie in Ihrem Einsatz