

Resilienz In stressigen Situationen auf Kurs bleiben!

Resilienz bezeichnet im weitesten Sinne die Widerstandsfähigkeit von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse. Resilienz hilft in stressigen Situationen gelassen und zuversichtlich zu bleiben.

Für die eigene Resilienz ist es wichtig, Stress wahrzunehmen und die eigene Widerstandsfähigkeit mit Selbstfürsorge, Verbesserung des Schlafes sowie dem Aufbau einer optimistischen Denkweise zu stärken.

Stresssymptome erkennen:

Bei jedem Menschen äußern sich Stresssymptome unterschiedlich. Manche spüren in stressgeprägten Situationen zuerst deutliche Magenverstimmungen oder Appetitlosigkeit, andere reagieren auf Stress mit Nackenschmerzen, Anspannung, Herzklopfen, Schwitzen, kalten Händen, schnellem Atmen oder Durchfall. Es ist wichtig die eigenen Stresswarzeichen gut zu kennen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Strategien zur Stärkung der Resilienz

Verbesserung des Schlafes

In belastenden und stressigen Situationen kann es besonders schwierig werden, abends zur Ruhe zu finden. Dabei ist ausreichend Schlaf zur Regeneration des Körpers sehr wichtig. Es drohen sonst Folgen wie Gereiztheit bis hin zu nachlassendem Konzentrationsvermögen.

Maßnahmen, die das Ein- und Durchschlafen verbessern können:

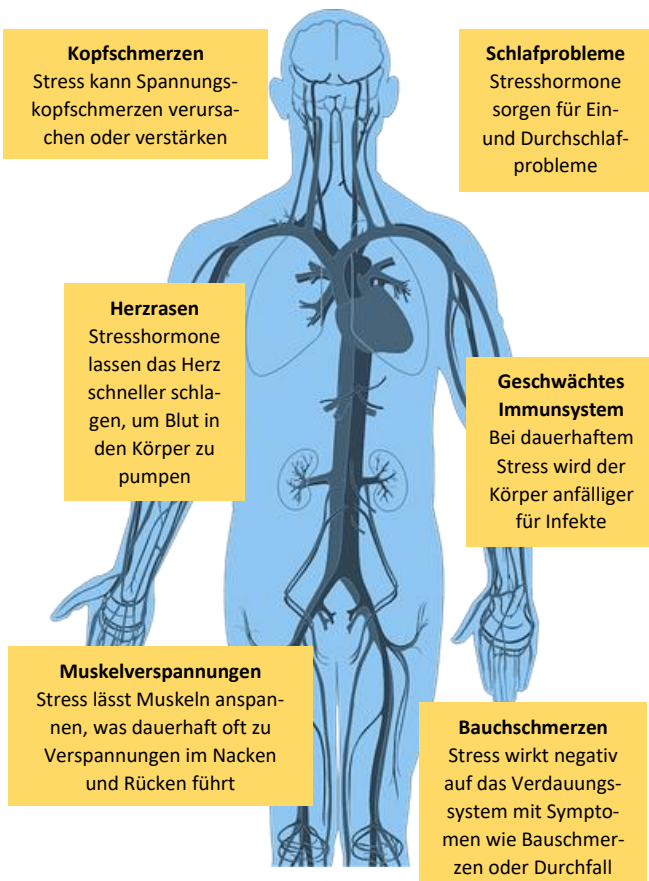
- Entspannungsübungen und regelmäßige körperliche Aktivitäten
- Eine ausgewogene Ernährung
- Die letzte Mahlzeit spätestens 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen zu sich nehmen
- Erst bei Müdigkeit ins Bett gehen
- Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Ein positiver Tagesrückblick, als Ausklang des Tages
- Das Schlafzimmer vorm Schlafengehen gut lüften und eine Raumtemperatur von 16-18 °C schaffen, den Raum abdunkeln und Lärmquellen abstellen

Vermeiden sollten Sie koffeinhaltige Getränke, Smartphone oder Computer Nutzung und anstrengenden Sport am Abend.

Stärkung einer zuversichtlichen Grundhaltung

Stimmung und Gedanken beeinflussen sich wechselseitig. Eine schlechte Stimmung löst häufig negative Gedanken aus und umgekehrt.

Für eine zuversichtlichere und optimistischere Grundhaltung und um inneren Abstand zu eigenen Problemen und dem eigenen Grübeln zu gewinnen, kann man bewusst die „Macht der Gedanken“ durch einen **Perspektivwechsel** nutzen.



Schauen Sie sich die eigene Situation durch die Augen einer anderen Person mit einem wohlwollenden und optimistischen Blick an.

- Welche positiven Aspekte könnte die Person Ihrer Situation abgewinnen?
- Wie würde die Person Ihnen Zuversicht und Hoffnung schenken?
- Wie würde sie Ihnen vermitteln, dass Niederlagen und Rückschläge stets etwas vorübergehendes und Möglichkeiten zum Wachsen sind?

Selbstfürsorge

Achtsamkeitstechniken können helfen innere Stärke und Stabilität zu entwickeln, um Widrigkeiten und Turbulenzen in schwierigen Zeiten kraftvoll zu begegnen. Achtsames Selbstmitgefühl reduziert Ängste und ermöglicht mental Abstand von Grübelgedanken zu gewinnen. Es ist ein einfacher Weg mehr Gelassenheit und positive Gefühle sich selbst gegenüber zu entwickeln.

Auch im privaten Bereich muten wir uns oft zu viel zu. Die folgenden Achtsamkeitstechniken sind kurze, wirksame Übungen für mehr Selbstfürsorge, die für jeden einfach einzuwenden sind:

1. Bewusstes Atmen

Die Atmung ist einer der wichtigsten Ansatzpunkte für Achtsamkeit und Entspannung, weil das Stressniveau und der Gemütszustand eng mit der Atmung verbunden sind. Achtsames Atmen hilft Stress, Ängste und Sorgen loszulassen.

Anleitung: 1. Setzen oder stellen Sie sich mit aufrechtem Rücken hin und entspannen Ihre Schultern bewusst, 2. Schließen Sie Ihre Augen und legen eine Hand auf den Bauch, 3. Richten Sie nun Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief aus und dann wieder tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühlen Sie, wie die Atemluft durch die Nase fließt, der Bauch sich weitet und die Luft sich im Körper verteilt. Spüren Sie beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch herausfließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch die Nase nach außen strömt. Diese Atembeobachtung können Sie im Anschluss noch 1-2x wiederholen.

2. Bewusste Pause

Viele Menschen sind im Alltag pausenlos beschäftigt und abgelenkt, oft handeln sie dabei zwanghaft und

es fällt ihnen schwer auch nur für einen kleinen Moment abzuschalten. Hektik und andauernde Beschäftigung führen dazu, das Leben unbewusster und weniger wahrzunehmen.

Nutzen Sie bewusstes Nichtstun (Wu Wei, eine wirkungsvolle chinesische Praktik des Taoismus), um in der Hektik des Alltags eine Pause zu finden.

Anleitung: 1. Nehmen Sie sich in Ihrer Freizeit fünf Minuten Zeit und tun bewusst NICHTS, lassen Sie sich nicht ablenken, tun Sie einfach nichts. Legen Sie sich hin, setzen Sie sich oder stehen Sie. 2. Nehmen Sie wahr, wie sich das Nichtstun anfühlt. Wenn Langeweile aufkommt, nehmen Sie genau das wahr, denn einfach im Augenblick zu verweilen entspannt enorm.

3. Dinge bewusster machen

Ständig werden neue Technologien entwickelt, die unser Leben effizienter machen, um Zeit zu sparen. Diese angesparte Zeit wird dann oft genommen, um noch mehr zu machen, um länger zu arbeiten oder mehr Dinge und Erlebnisse in weniger Zeit zu tun. Das hat durchaus Vorteile, aber auch riesige Nachteile: Hektik, kaum Ruhe und keine Zeit, um Gedanken und Gefühle zu ordnen.

Anleitung: 1. Suchen Sie sich in Ihrer Freizeit eine Zeit am Tag aus, in der Sie Dinge bewusst langsamer machen. Fangen Sie an, die bewusste Langsamkeit für 5 Minuten am Tag zu praktizieren, und steigern Sie sich langsam nach oben, bis Sie eine Zeit gefunden haben, die sich für Sie richtig anfühlt. 2. Tun Sie diese Dinge bewusst langsamer und schenken ihnen Ihre gesamte Aufmerksamkeit und Präsenz.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team vom
Zentrum für Gesunde Arbeit
-Arbeitsmedizin-