

Wie man Hürden meistert

Was macht uns
erfolgreich?

Nicht die Intelligenz
allein, auch nicht
unser

Bildungsgrad, eine zentrale
Rolle spielt ein Faktor
namens Resilienz.

MAGDALENA FAZAL-AHMAD

Menschen, die mit den Herausforderungen des Lebens scheinbar ungewöhnlich gut umgehen können, besitzen laut Psychologie eine besondere Fähigkeit. Das Konstrukt der Resilienz ist in den Vereinigten Staaten bereits gut erforscht und weitverbreitet. So finden sich dort

eigene Forschungszentren, die sich mit dem Thema beschäftigen, wie wir die ganz gewöhnlichen Hürden des Alltags besser meistern können, ohne darunter zu leiden. Resiliente Menschen sehen Krisen als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie sind nachweislich zufriedener mit ihrem Leben und verfügen über mehr Selbstwert als vergleichsweise nicht resiliente Menschen. Dabei werden Menschen mit einem hohen Resilienzwert oft leichtsinnig mit erfolgsgetriebenen Workaholics verwechselt. Viel mehr als um das rücksichtslose Anstreben eines Ziels geht es um die Freude an neuen Herausforderungen. Diese Menschen halten Erreichtes niemals für selbstverständlich, sondern erkennen, dass sie sich die Gehaltserhöhung oder die Anerkennung des Partners durch ihre eigene Kraft und ihr Zutun ermöglicht haben. Sie spüren Erfolg und nehmen ihn stolz an. Gleichzeitig lassen sie sich von Misserfolgen nicht leicht unterkriegen, sind gelassener und profitieren von ihrer Disziplin.

Worin unterscheiden sich resiliente Menschen von nicht resilienten? Die Resilienzforschung nennt sieben Erfolgsfaktoren:

Die Emotionssteuerung:

Wenn überaus menschliche Gefühle wie Angst, Trauer, Furcht oder Wut auftreten, schieben resiliente Menschen sie weder von sich noch schenken sie ihnen in übertriebenem Maße Aufmerksamkeit. Sie

akzeptieren ihre Emotionen, um sie schließlich durch neutrale Gedanken zu ersetzen und so dem Teufelskreis der negativen Gedanken aktiv zu entkommen.

Die Impulskontrolle:

Unsere Instinkte sind tief in unserer Entstehungsgeschichte verwurzelt und so verwundert es wenig, dass sie auch heute noch so oft die Vernunft übertrumpfen. Hier noch ein Stück Schokoladenkuchen, da noch schnell ein bisschen im Internet gesurft und schon haben wir uns wieder verführen lassen. Wer lernt, seine Impulse zu kontrollieren, erleichtert sich das Leben und kann implizite Wünsche nach realistischer Überprüfung gezielt steuern.

Die Kausalanalyse:

Irgendwer ist immer schuld an irgendetwas. Das Schicksal meint es böse mit uns, der Kollege verdirbt das Teamwork durch seine Nichtsnutzigkeit, die Kinder behindern die eigene Freizeitgestaltung. Wer resilient denkt, analysiert genau, welche Ereignisse auf welchen Ursachen beruhen. Und kann somit zukünftig aktiv an der Mitgestaltung seines Lebens arbeiten.

Realistisches Optimieren:

Sind die persönlichen Ziele erreicht hat, ist es Zeit, sich auf den wohlverdienten Lorbeer auszuruhen. Doch nach Erholung und Krafttanken bietet die Resilienz den Anstoß zum Optimieren dieser Ziele und fragt: Was kann ich noch besser machen? Was möchte ich nun erreichen? Und welcher Weg führt mich dahin? Statt der blinden Jagd nach Erfolgen streben resiliente Menschen nach der kontinuierlichen Verbesserung ihres eigenen Potenzials.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung:

Wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht, wie weit Sie es im Leben gebracht

haben? Ist man von seiner eigenen Kraft überzeugt, trägt man diesen Selbstwert auch nach außen und die von innen heraus wirkende Überzeugung ist ein wesentlicher Bestandteil des persönlichen Erfolgs.

Reaching Out – die Zielerreichung:

Eine To-do-Liste ist schnell gemacht, ein Ziel schnell gesetzt, aber zur Erreichung eben jenes braucht es Geduld und Ausdauer. Wer mit Resilienz ausgestattet ist, lässt sich durch Rückschläge nicht verunsichern und macht weiter, bis das Ziel erreicht ist. Und dies geschieht nicht selten auf Umwegen.

Empathie:

Diese besondere zwischenmenschliche Fähigkeit bezeichnet die Kraft, sich in sein Gegenüber einzufühlen. Das empathische Miteinander erleichtert so die Kommunikation. Denn wer bei einem Gespräch daran denkt, wie es dem Mitmenschen geht, handelt umsichtiger als ein nachtsamer Gesprächspartner.

Ob im Job, in der Beziehung oder in der Familie, wer resilient ist, gilt als insgesamt zufriedener und erfolgreicher. Dabei ist es den Ergebnissen der Resilienzforschung nach möglich, Resilienz zu üben.

Da unsere Gedanken maßgeblich unser Verhalten beeinflussen, scheint es besonders wichtig, vertieftes Grübeln zu vermeiden.

Und um Kindern eine möglichst resiliente Einstellung zu vermitteln, ist es sinnvoll, von Beginn an lieber die persönliche Leistung anstatt einer Begabung zu loben. So sollen die Worte „Das hast du schön gemacht“ anstatt „Du bist zeichnerisch begabt“ dabei behilflich sein, dass sich bereits Kinder mehr auf ihr aktives Bemühen konzentrieren, anstatt ihr Können als selbstverständliche Fähigkeit zu verstehen.