

# Resilienz



**Corinne Binz**  
binz@bicotra.ch

«Resilienz, das Geheimnis unserer inneren Stärke». So hiess mein Seminar während der diesjährigen Sommerakademie. Mit 14 motivierten und interessierten Teilnehmenden durfte ich diesen Tag gestalten.

## **Brennen oder Ausbrennen? Die mehrstufige Aufmerksamkeit.**

Die etwas spezielle Vorstellungsrunde zeigte bereits zum Einstieg die Wichtigkeit der mehrstufigen Aufmerksamkeit. Mit einem niederbrennenden Streichholz in der Hand stellten sich die Teilnehmenden einander vor. Dies bedingte von der sprechenden Person die ununterbrochene Aufmerksamkeit auf das Streichholz während gleichzeitiger Konzentration auf das Gesagte zur eigenen Person. Mit dieser kurzen Demo wurde erlebbar, wie wir gleichzeitig präsent im täglichen Leben sein und achtsam unser Wohlbefinden wahrnehmen können. Das brennende Streichholz gilt somit als begleitende Metapher, die uns im Alltag an die Achtsamkeit auf uns selber erinnert.

## **Resilienz in der Forschung**

Es folgten einige theoretische Hintergründe zum Thema und zur Resilienz Forschung. Hier richtete ich den Fokus auf die Kauai Studie der amerikanischen Psychologin Emmy Winter. Diese begleitete von 1955-1995, also während 40 Jahren, 700 Kinder. Ein Drittel, 233 Kinder, wuchsen unter erschwerten Bedingungen in Bezug auf existentielle, familiäre oder gesundheitliche Umstände auf. Von diesen 233 Kindern entwickelten sich wiederum ein Drittel (77 Kinder) erstaunlich gut. Emmy Werner bewies anhand ihrer Studie, dass sich nicht alle Kinder in herausfordernden Situationen schwierig entwickeln müssen. Hier wird von «resilienten Kindern» gesprochen. Kinder also, welche die Fähigkeit haben ihr System trotz schwierigen Umständen, stabil zu halten und es immer wieder in eine gesunde Grundform zu bringen. Genau dadurch definiert sich Resilienz. In der Belastbarkeit eines Systems. Trotz Störungen und äusseren Einflüssen, die stabile Ausgangsform wieder zu erlangen. Resilienz kann als ein Talent bereits vorhanden sein oder sie kann gezielt erlernt und entwickelt werden.

## **Die 7 Schlüssel zur Resilienz**

### **Grundhaltung:**

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung

### **Handlungsfaktoren:**

4. Verantwortung
5. Selbstmanagement
6. Beziehungsgestaltung
7. Zukunftsgestaltung

## **Kann man Resilienz lernen und trainieren?**

Nach der Beleuchtung dieser theoretischen Hintergründe legten wir direkt mit Trainingseinheiten zu den einzelnen Schlüsseln los. In diesem Seminarbericht beschränke ich den Fokus auf die beiden Schlüssel Selbstmanagement und Zukunftsgestaltung.

Der Schlüssel **Selbstmanagement** wurde mit Hilfe des Modells Lebensrad fokussiert. Dieses Modell der humanistischen Psychologie wird bei der NLP bereits im Info- & Grundlagenseminar kurz erläutert.

Die 7 Lebensbereiche stellten wir mit leeren Plastikbechern dar. Jeder Becher erhielt den Namen eines Lebensbereiches. Dann füllten wir die einzelnen Becher individuell mit derjenigen Menge Wasser, wieviel gefühlte Energie wir dafür investieren. So erhielt jede Teilnehmende ein Bild ihrer individuellen aktuellen Situation. Zusätzlich zum Bestimmen der Wasser-/ Energiemenge, betrachteten wir jeden Bereich individuell für sich und definierten die Zufriedenheit innerhalb dieses einen Lebensbereiches im Verhältnis zur Menge an investierter Energie.

## **Lernen braucht Emotionalität**

Diese so einfach klingende Handlung kann sehr emotional erlebt werden. Zu sehen und dann noch zu realisieren, wie zufrieden oder unzufrieden wir mit einem bestimmten Lebensbereich sind, löst natürlich Emotionen in uns aus. Diese



erarbeitete Situation galt es dann auf dem dafür bestimmten Arbeitsblatt einzuzeichnen und somit festzuhalten. Also einerseits die Wassermengen und die Höhe der Zufriedenheit pro Bereich. Diese Ausgangssituation nutzen wir dann für die Veränderungsarbeit. D.h. nun galt es von der IST-Situation zur WUNSCH-Situation zu gelangen. Da war sofort wieder eine beschwingtere Stimmung im Raum wahrzunehmen. Die Teilnehmenden durften also die Wassermengen neu verteilen. Ohne dabei bereits an Umsetzungsmöglichkeiten denken zu müssen. Sie durften einfach die WUNSCH-Wassermenge verteilen. Somit konnte z.B. wenn jemand beim Lebensbereich Beruf sehr viel Wasser im Becher hatte und im Bereich Hobby lediglich eine geringe Wassermenge vorhanden war, direkt vom Becher Beruf Wasser in den Becher Hobby zu füllen. Die neue gewünschte Verteilung des Wassers zu betrachten, löst je nachdem ein mutiges Zufriedenheitsgefühl bis hin zur Herausforderung aus. Mit diesem neuen Schwung hielten die Teilnehmenden auf dem dafür vorgesehenen Arbeitsblatt die WUNSCH-Situation fest und definierten sogleich erste mögliche Schritte die sie angehen wollten um das Gewünschte zu erreichen.

#### Seine eigene Zukunft gestalten

Den Schlüssel Zukunftsgestaltung erarbeiteten wir mit der Methode Timeline. Die Umsetzung folgte mit einem Metermassstab aus Papier. Der erste Schritt, und das war nicht der Einfachste, galt dem Definieren des Wunsch-Alters, das eine Person erreichen möchte. Sie durfte also den Papiermeter bei der entsprechenden Zahl biegen oder sogar abreißen. Nun hielten die Teilnehmenden ihren persönlichen und selber definierten Resilienzmeter in der Hand. Die rechte Hand hielt am rechten Ende des Resilienzmete. Mit der linken Hand galt es nun das jetzige Alter

anzuzeigen. So standen die Teilnehmenden da und hielten Wort wörtlich alle ihre Zukunft in der Hand.

#### Jeder Mensch hat Resilienz Erfahrungen

Nun ging es darum, Zeiten in der Vergangenheit zu finden, wo die Fähigkeit von Resilienz gelebt wurde. Diese Situationen markierten wir auf dem Meter, beschrieben sie noch weiter oder gestalteten sie in Farben und Symbolen. Darauf folgte der Blick in die Zukunft und das Bewusst werden wo diese Fähigkeit in der Zukunft genutzt werden kann. So entstanden ganz individuelle Resilienzmeter. Die Stimmung war konzentriert, lösungsorientiert und zuversichtlich. Im Anschluss folgte auch hier wieder die Übertragung der geplanten Schritte in den persönlichen Massnahmenplan.

Mein Ziel bei jedem Seminar besteht immer in der Sicherung des Transfers, also in Nachhaltigkeit. Mir ist wichtig, dass die Teilnehmenden Ideen mit nach Hause nehmen. Ideen die sie in konkret definierte und terminierte Massnahmen formulieren und als Motivation mit in den Alltag nehmen können. Womit wohl automatisch und wie nebenbei der Schlüssel «Verantwortung» ebenfalls gelebt wird: Das aktive Handeln und Umsetzen im Alltag von dem, was uns stärkt und zufrieden macht. Und dies wiederum ist meine ganz persönliche Freude und Motivation: Menschen darin zu stärken ihr eigenes Leben so zu leben, wie es für sie stimmt und wie sie sich entfalten können.

#### Zur Autorin:

Corinne Binz

selbständige Coach und Supervisorin BSO, NLP Trainerin IANLP, Ausbilderin FA, Wingwave Coach, Marketingfachfrau FA und Leiterin des NLP-TrainingTreffs in Thun

bicotra GmbH binz coaching training  
info@bicotra.ch, www.bicotra.ch

Lebensleitsatz: Der eine wartet dass die Zeit sich wandelt, der andere packt kräftig an und handelt. Dante Alighieri.