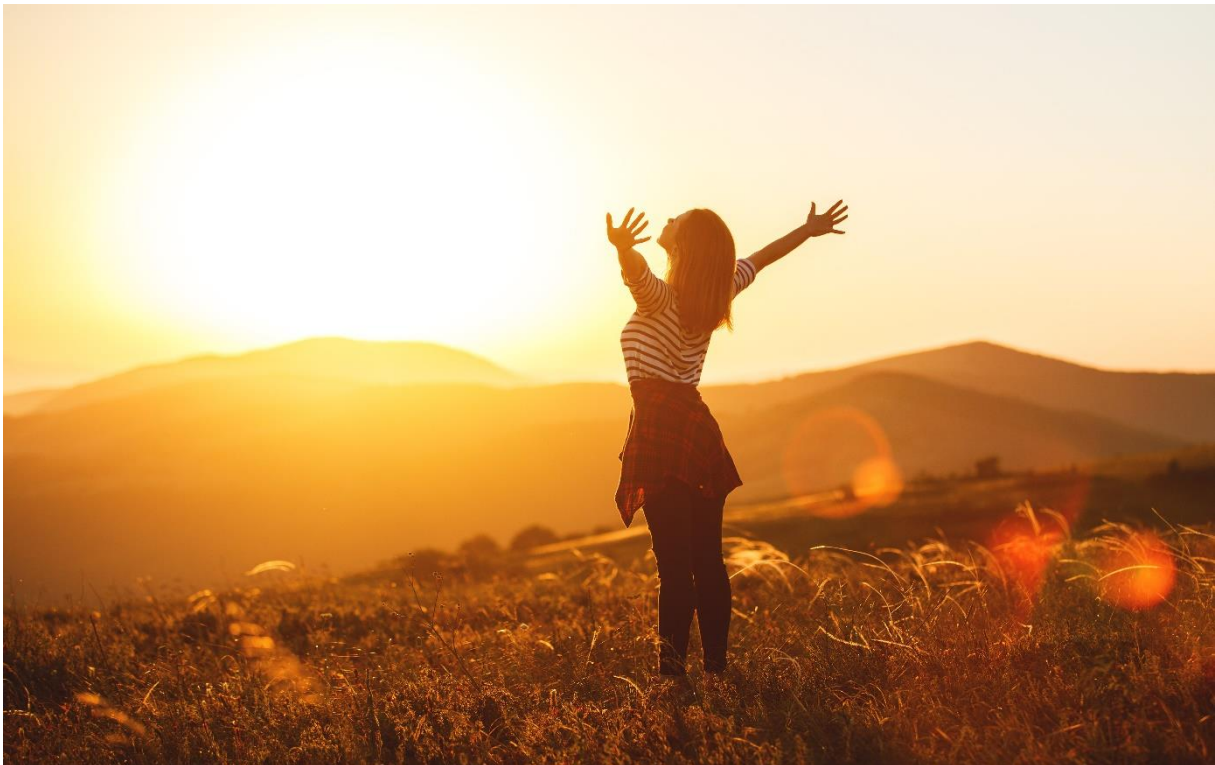


DURCHHALTEN IN SCHWEREN ZEITEN

Das macht mich stark! Sieben Tipps für mehr Resilienz

Auch wenn es nicht ein Patentrezept zu mehr Resilienz gibt, haben wir hier einige Anregungen gesammelt, mit denen man im Alltag seine Widerstandskraft stärken kann.

Von Franka Teichgräber, Aktualisiert am 06.01.2023



Gut gelaunt zu sein, fällt in der Krise schwer. Alkohol, Aggression oder einfach Aufgeben sind aber keine Lösung. Foto AdobeStock

Akzeptieren lernen

Sie wollen nichts mehr hören von Krise? Da sind Sie sicher nicht allein. Doch aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass die Strategie, Krisen zu verdrängen, nicht immer aufgeht. Ängste und Verdrängung können sich gegenseitig verstärken, ein Teufelskreis. „Es ist in Ordnung, wenn es einem nicht immer gut geht“, sagt Katharina van Bronswijk, Psychologin bei Psychologists for Future. „Das ändert noch nichts an der Krise, aber die Akzeptanz, und vor allem wenn wir Ängste laut aussprechen und mit anderen teilen, tut uns gut.“

Aktiv werden

Eine Maske tragen, den eigenen CO₂-Fußabdruck verringern, etwas spenden, auf Friedensdemos gehen. „Aktiv werden kann gegen ein diffuses Angstgefühl helfen“, so Katharina van Bronswijk. „Im besten Fall hat dieses lösungsorientierte Handeln einen wahrnehmbaren Effekt und man erlebt, dass das eigene Tun etwas bringen kann.“

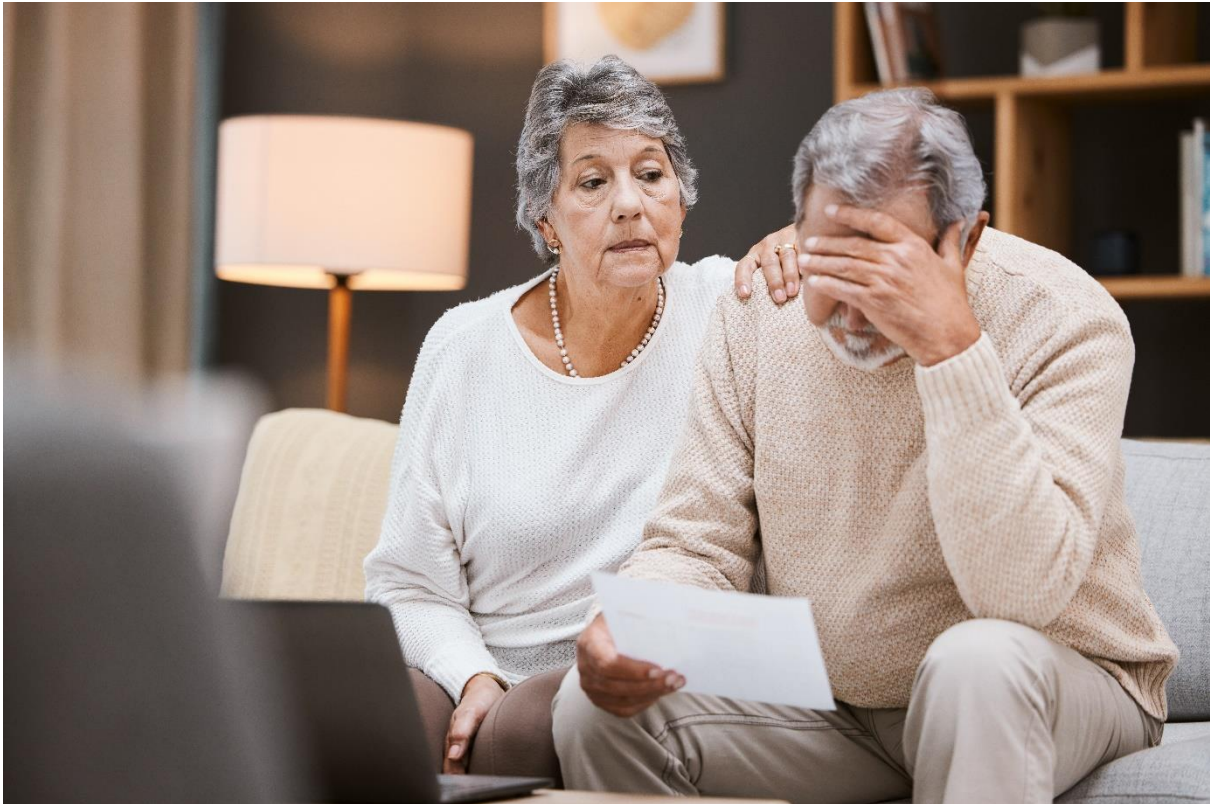


Foto: AdobeStock

Neun Strategien gegen Angst

Viele Menschen sind in diesen Tagen in großer Sorge. Verständlich, finden der Leiter der Deutschen Angst-Hilfe Christian Zottl und die Trauma-Expertin und Psychotherapeutin Dr. Marion Koll-Krüsmann. Tipps, die gegen die Ängste helfen

Zusammen sein

Wir sitzen alle im selben Boot! Gemeinsam mit Freunden und Familie können wir Krisen besser bewältigen. Die Forschung bestätigt das. Laut einer deutschen Studie zur Lebensqualität während der Pandemie traten bei Personen, die die Öffentlichkeit stark mieden, häufiger Anzeichen für Depressionen, Angst und Stress auf. In der Pandemie war die Isolation eine wirksame Maßnahme, doch auf Dauer brauchen wir soziale Kontakte, um Krisen gut bewältigen zu können.

Fokussieren

Negative Gefühle und Ängste bewusst wahrnehmen, benennen und loslassen. Das macht uns innerlich stark. Hier eine Übung, die dabei hilft, sich anschließend wieder auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren: Halten Sie für ein paar Augenblicke inne! Welche fünf Dinge können Sie im Moment sehen? Was können Sie riechen? Welche drei Dinge hören? Was tun Sie?

Was ist mir wichtig?

Wer will ich sein in dieser Welt? Sich mit dieser Frage zu beschäftigen, verringert das Gefühl der Ohnmacht, das viele Menschen in Krisenzeiten plagt. „Sich auf das eigene Wertesystem zu besinnen, hilft Entscheidungen zu treffen und macht uns sicherer in Krisen“, so Dr. Kerstin Wundsam, ärztliche Psychotherapeutin, Dozentin und Führungskräftecoach aus München. Was ist Ihnen wichtig? Wollen Sie mutig sein, ist Hilfsbereitschaft für Sie ein hohes Gut, legen Sie Wert auf Zusammenhalt in der Familie? Tipp: Schreiben Sie auf, welche Werte in Ihrem Leben von Bedeutung sind.

Sport

Haben Sie schon mal daran gedacht, sich im Fitnessstudio anzumelden? Auch die Volkshochschulen bieten ein vielfältiges Sportprogramm. Es lohnt sich! Ordentlich ins Schwitzen kommen, den Puls in die Höhe treiben, den Körper fordern. „Sport hilft uns dabei, Stresshormone abbauen zu können“, so Psychotherapeutin Wundsam.

Humor

Wie erklärt man einem Kleinkind Inflation? Die Zahnfee kommt nur noch nach jedem dritten Zahn. Geschmackloser Witz? Mag sein! Doch Humor kann die Dinge in ein anderes Licht rücken, uns helfen, Abstand zu den Krisen zu gewinnen.

Das hilft nicht!

Von wegen Stresskiller. Auch wenn diese Dinge schnelle Ablenkung oder Entlastung versprechen, auf Dauer eignen sie sich nicht, um in der Krise besser zurecht zu kommen:

- **Alkohol** – Bei einer Flasche Wein lassen sich Putin, die Inflation und die Klimakatastrophe gemütlich wegtrinken? Gar keine gute Idee und auf lange Sicht eher der Einstieg in ein Suchtproblem.
- **Aggression** – Ja, die Welt ist grausam, ungerecht und manchmal fast nicht auszuhalten. Und trotzdem hilft es leider wenig, darauf mit Wut und Aggression zu reagieren. Das macht nur zusätzlich bitter und frustriert uns.
- **Aufgeben** – Das bringt doch eh nichts. Destruktive Gedanken sind nachvollziehbar, sie helfen aber nicht weiter. Es gibt so viel Gutes im Leben, für das es sich lohnt zuversichtlich zu sein

https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/sieben-tipps-fuer-mehr-resilienz-in-der-krise-915807.html?utm_source=newsletter&utm_medium=link&utm_campaign=2022-01-10+AU+Newsletter