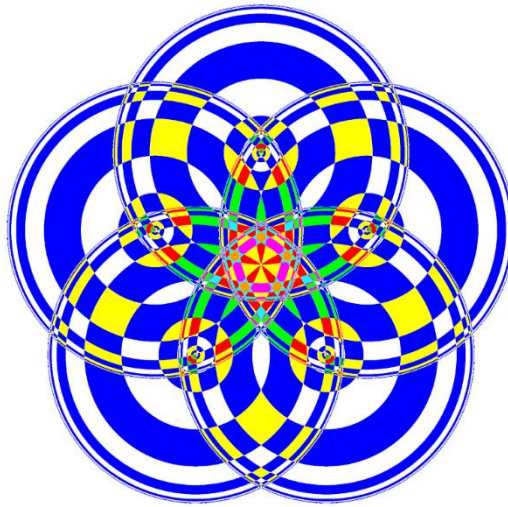


Das Immunsystem der Seele stärken

Resilienz - Tipps gegen die Erschöpfung



benice equation

Ein Reader der Medienkaufleute DM20A

Inhalt:

1. Wohin mit dem Frust in Coronazeiten?
2. Das Immunsystem der Seele stärken
3. In der Krise Perspektiven entwickeln
4. Die TopTenTipps für Widerstandskraft

Quellen:

www.geo.de
www.faz.net
www.psychologie-heute.de
www.resilienz-akademie.com
www.lernen.net
www.haufe-akademie.de

Bild Quelle: http://4.bp.blogspot.com/-7oqnHX8NhK0/UnRaEQaHjdI/AAAAAAAAADTM/SZh7gNKr24c/s1600/concentric_circles_3_04.png

aus dem ev.Religionsunterricht (FL Kappner)

1. Wohin mit dem Frust in Coronazeiten?

Gerade in der jetzigen Feuerprobe, die die Pandemie darstellt, ist Widerstandskraft eine Fähigkeit, die wir alle trainieren sollten, anstatt uns der Wut hinzugeben. Diese sehen wir ja derzeit so gut wie täglich live in den Nachrichten. Querdenkerdemos, die nicht selten in Gewalt ausarten, illegale Veranstaltungen, die zur weiteren Verbreitung des Virus beitragen – ein Resultat aufgetauter Frustration und des sehnlichen Wunsches nach Normalität.

Aber, durch Demonstrationen und Verschwörungstheorien, Verdrängung oder der Verteufelung der Regierung werden wir uns dieser Normalität nicht schneller nähern.

Im Gegenteil, wir verschlimmern die ganze Situation nur noch weiter. Gerade in Krisensituationen wie dieser ist es leicht, den unreifen und egoistischen Gedanken, die uns alle zweifellos irgendwann besuchen, nachzugeben und dann um uns zu schlagen.

Aber Resilienz, die Kraft, den Blick wieder optimistisch nach vorn zu lenken, ohne die Zukunft in der Präsenz zu erzwingen, das ist es, was wir bei Euch mit diesem Reader ermutigen wollen.



<https://escape-academy.de/wp-content/uploads/escape-academy-lockdown-spiele.jpeg>

Denkt an eure Mitmenschen, vielleicht auch gerade an die, denen es gerade gesundheitlich oder finanziell sehr schlecht geht. Und versucht euch bewusst zu machen, in welchen Hinsichten ihr vielleicht Glück gehabt habt.

Nehmt Euch Zeit für Dinge, die ihr sonst außer Acht gelassen habt und entdeckt Neues. Jeder geht anders mit der Situation um, aber wichtig ist es der Negativität nie zu lange Raum zu geben. Das könnt ihr üben. Negative Gedanken kann man aktiv verbannen. Und sie durch positive ersetzen. Und wenn man die dann auch noch mit anderen teilt, wird es lustig statt frustig.

2. Das Immunsystem der Seele stärken

Ein Beitrag über Resilienz, und wie Sie im Jahr 2021 Kraft schöpfen können.

2020 war ein turbulentes Jahr, das sicherlich viele von uns in Krisen gestürzt hat, vielen Menschen Leid zugefügt hat und ganz bestimmt hinter den Erwartungen der meisten zurück geblieben ist.



Und **trotz alledem haben es Menschen gemeinsam geschafft Dinge zu bewegen** und auf die Beine zu stellen. Allein der Zusammenhalt, der innerhalb der Nachbarschaft entstand, der unaufhörliche Antrieb sozialer Projekte oder das Erschaffen von Alternativen, wo kompensiert werden musste, was nicht mehr auf herkömmliche Weise ausgeführt werden konnte.

<https://www.gerbehof.de/wp-content/uploads/2020/04/herz.jpg>

Auch unsere kleine Redaktion hat in diese Richtung Ihre ersten Schritte gemacht und mit diesem Reader ein neues Projekt begonnen. Besonders wichtig dabei und als Grundlage dient unser Ethik-Kodex - um unseren persönlichen moralischen Ansprüchen gerecht zu werden und auf unserem Weg zu bleiben. *Glaubwürdigkeit* bildet das Fundament unserer Themen und Beiträge. Wir möchten Themen ansprechen, bei denen unsere Leser*innen auch mal von ihrem Gewissen eingeholt werden, *Minderheiten Gehör verschaffen*, sowie *Offenheit und Vielfalt kommunizieren*. **Jeder Mensch ist es würdig beachtet und geschützt zu werden und seinen Respekt zu genießen**. Die Wahrheit und die freie Meinungsbildung stehen hierfür über Allem und diese müssen als Basis für unseren Reader und den Austausch mit unserer Leserschaft dienen.

Also haben wir uns gefragt: wie stellen wir uns den negativen Momenten aus 2020 gegenüber, wie können wir 2021 resilient angehen und anderen Mut machen?

Für viele jüngere Menschen stellt die Pandemie die erste nicht nur persönliche Krise in ihrem Leben dar und ist daher vielleicht besonders maßgeblich im Hinblick auf ihre Zukunft. Was lernen jungen Menschen aus dieser Krise? Wie geht man überhaupt damit um? Wie kann man bewusst gestärkt daraus hervorgehen?

Als wichtig erachten wir sich nicht von Panik anstecken zu lassen, die leider oftmals durch die Medien entsteht.

Hier ein paar hilfreiche Tipps für den Umgang mit Problemen und Krisen:

Anfangen sollte man am besten damit *dankbar* für die Dinge und Menschen zu sein, die wir haben. Auch wenn es Kleinigkeiten sind, die uns oftmals nicht auffallen, an Personen, die unseren Alltag begleiten und schon so lange dazugehören, dass die Freude uns nicht mehr bewusst beim Anblick überkommt. Diese Dinge oder Personen hat nämlich nicht jeder! Darin liegt eine große Möglichkeit widerstandsfähiger zu werden, *Stärke aus anderen Menschen zu beziehen*. Denn ein stabiles soziales Netzwerk schafft Resilienz. Belastende Situationen muss man nicht allein mit sich ausmachen oder überstehen, es ist wichtig *Unterstützung und Hilfe zu erfahren und eben auch zu suchen*. Besonders die stärkenden Beziehungen sollten vertieft und gepflegt werden.

Ebenso wichtig ist es *Veränderungen nicht zu bekämpfen*, sondern *Chancen zu erkennen* und zu Nutzen. Zum Beispiel um sich mit sich selbst zu beschäftigen, wenn man die Kapazitäten dazu hat und nicht in einen dauerhaften Zustand der Apathie zu verfallen. So kann man die krisenartigen Zustände dazu zu nutzen sich weiterzuentwickeln, *seine eigenen und vielleicht auch die Stärken anderer zu finden*, in dem man seine überschüssige Zeit z.B. in die eigene Gesundheit investiert.

Oftmals ist es sehr hilfreich, wenn man sich *auf seine eigenen Fähigkeiten besinnt* und darüber nachdenkt: welche Probleme habe ich bereits überwunden? Wenn man sich also bewusst macht, dass man Dinge schaffen kann.

Wenn es um konkrete Probleme geht, die in dieser Zeit zu bewältigen sind, ist es ein guter Ansatz sich *verschiedene Lösungswege* aufzuschreiben und dabei kreativ, vielleicht sogar etwas absurd zu werden. Gerade auch *ein verrückter perspektivischer Wechsel* kann nämlich sehr hilfreich sein!

Das sind unsere hoffentlich wertvollen Anregungen, um den inneren Stress 2021 zu reduzieren und sich nicht in der Krise von Verunsicherung und Panik anstecken zu lassen, sondern einen besonnenen Umgang damit zu finden.

3. In der Krise Perspektiven entwickeln

Das Leben ist wie man weiß unberechenbar und vor allem herausfordernd, zumindest für manche Menschen. Viele verstehen nicht wie manche sich fühlen und können auch nicht nachempfinden wie man sich fühlen kann. Doch unter den Menschen, die viel durchgemacht haben, gibt es auch viele die aus dieser „Schwäche“ ihre Stärke gefunden haben und ihr Leben selbst bestimmen. Um anderen zu helfen, gibt es hier ein paar Tipps wie man selbst resilienter werden kann. Und was man vielleicht ändern muss oder sollte um sich endlich stärker und vor allem wie der Mensch zu fühlen. Also um der zu sein der man wirklich ist.

Die Dinge selbst in die Hand nehmen

Vielen Menschen fällt es schwer eine Entscheidung zu treffen. Oder sie ordnen sich einfach unter, um sich aus den Konsequenzen der Entscheidung zu entziehen. ABER das sollte man nicht tun! Höre mehr auf das, was DU willst und auf das, nicht was andere von dir erwarten oder möchten. Setz dich durch und vertraue deiner eigenen Stärke und vor allem auf dein Können.



<https://zeitzuleben.de/wp-content/uploads/2016/05/Das-Leben-in-die-Hand-nehmen.jpg>

Sag deine Meinung

Viele unterdrücken ihre wahre Leidenschaft aus Angst vor dem Versagen und vor der Zurückweisung. Sie möchten nichts gegen eine Meinung sagen und vor allem nicht wenn es um jemanden geht, der eine höhere Position hat. ABER du solltest für deine Moralvorstellungen und vor allem für deine Meinung einstehen, denn nur du kannst dein Leben so leben wie du es möchtest. Deswegen habe keine Angst deine Meinung zu äußern, auch wenn du aneckst: vielleicht kannst du dich ja mit deinem Gesprächspartner austauschen und auch versuchen seine Ansicht zu verstehen.

Chancen und Perspektiven in Krisensituation erkennen

Gerade jetzt in der Corona Zeit bleibt vieles auf der Strecke, viele Nachrichten, von denen wir so überhaupt nichts mitbekommen. Black Lives Matter ist eins der großen Themen im letzten Jahr gewesen aber nach einem Monat, wurden die Meldungen immer weniger und schlussendlich bekommt man jetzt so gut wie gar nichts mehr mit. Themen, die die soziale Ungerechtigkeit thematisieren, sind Themen, die nicht einfach verschwinden sollten.



<https://static.change.org/images/facebook-share-image.png>

Bei solchen Ereignissen sind die sozialen Medien ein Medium, wo man auf Missstände in der Gesellschaft aufmerksam machen kann und seine Stimme und sich selbst benutzen kann, um eine Veränderung zu bewirken. Selbst wenn diese Veränderung daraus besteht einen Beitrag in seine Story zu teilen oder einen Post darüberschreiben.

Toleranz für Ungewissheit

Wie schon beim zweiten Punkt angedeutet, sollte man sich nie vor dem Ungewissen verschließen. Lasse andere Meinung zu und versuche zu verstehen wieso dein Gesprächspartner so eine Haltung zu dem Thema hat oder lasse es dir erklären. Es ist nicht schlimm, Sachen nicht zu wissen oder nicht zu verstehen und nachzufragen zeigt nur das Interesse an dem Thema und an dem Gesprächsthema. Gerade in dem Bereich Rassismus kann man nie genug lernen und sich weiterbilden, wenn du etwas aus einer anderen Kultur nicht verstehst oder es für dich komisch ist solltest du bereit sein dich dafür zu öffnen und nicht zu verschließen. Es kann nur eine Bereicherung für dich werden und das Schlimmste was passieren kann ist, dass du was Neues für dein Leben lernen kannst.

Konzentration aller Energie auf das was als nächstes zu bewältigen

Wer kennt es nicht, vieles schwirrt einem durch den Kopf und man will alles so schnell und am besten so viel es geht erledigen. Fokussiere dich auf das hier und jetzt oder besser ausgedrückt, ordne deine Aufgaben von ganz wichtig zu nicht so wichtig. Das erleichtert erstens das Leben ungemein und zweitens bekommst du einen besseren Überblick über die Dinge, die noch zu erledigen sind. Du kannst deine Konzentration vollkommen auf das eine Projekt fokussieren und es wird dir leichter fallen eine Aufgabe nach der nächsten zu erledigen. Versuche den Stress und die Ablenkungen beiseite zu legen und lege deine Energie in ein Projekt.

Erkenne deine eigene Stärke

Zu guter Letzt der allerwichtigste Punkt, erkenne deine eigene Stärke und rede dich nicht klein. Gerade in der heutigen Zeit wo alles so schnell vorbei zieht und man sich öfter mit anderen vergleicht, sollte man sich einen Moment von den ganzen negativen Gedanken zurückziehen und erkennen dass man selbst nicht so schlecht ist wie man gerade denkt. Versuche zu erkennen was du magst, was du kannst und was dir Spaß macht all das reicht aus, um glücklich zu werden. Denn am Ende bist du diejenige/derjenige die/der mit sich selbst im Reinen sein muss, um dein ganzes Potential ausschöpfen zu können und zu dem Menschen zu werden der du sein willst.



<https://www.heimsoeth-academy.com/wp-content/uploads/2016/06/Mentale-Staerke-im-Business-Heimsoeth-Academy.jpg>

Wie anfangs bereits erwähnt, gibt es selbstverständlich Situationen, die sich nicht so einfach lösen oder verbessern lassen. Aber Sie sind nicht alleine in Ihrer Situation!

Wissen Sie nicht, wie Sie Ihren Kühlschrank füllen können?

Sind Sie zuhause Gewalt ausgesetzt?

Haben Sie den Wunsch nicht mehr Leben zu wollen?

Bitte melden Sie sich bei der evangelischen Seelsorge unter 0800.1110111 und 0800.110222 (kostenlos) oder 0221/1245566 und wir werden ihnen mit Rat, aber vor allem mit Tat zur Seite stehen.

4. Resilienz.



Was ist das überhaupt und wie erhalte ich sie?

Resilienz beschreibt die **Widerstandskraft**, die jeder benötigt und sich jeder aneignen kann. Damit ihr wisst, wie ihr eure Widerstandskraft verbessern und so euer Leben optimieren könnt, haben wir exklusiv für euch eine Liste mit den besten zehn Möglichkeiten zusammengestellt.

1. Lerne Dich selbst zu lieben.

Der erste Schritt für eine Verbesserung ist, dass du dich selbst so akzeptierst wie du bist, dann optimiert sich auch deine Einstellung zur Außenwelt.

2. Kümmere dich um dich selbst.

Es ist wichtig, dass du dich mit dir beschäftigst und mit dem, was dir guttut. Es hilft dir Dinge zu reflektieren, die passiert sind, damit du daran wachsen und daraus lernen kannst.

3. Finde heraus, was dich auszeichnet.

Jeder hat einen einzigartigen Charakter und hat etwas was ihn ausmacht. Finde heraus was es bei dir ist, auch im Austausch mit anderen. So stärkst du auch dein Selbstvertrauen und deine Einstellung zu dir selbst.

4. Baue soziale Kontakte auf.

Kontakte zu anderen Menschen sind hilfreich, um Probleme zu lösen und deine Widerstandskraft kann es auch fördern, wenn du anderen Personen dabei hilfst ihre Probleme zu lösen.

5. Offen sein für Veränderungen und diese akzeptieren.

Veränderungen gehören zum Leben dazu und gegen manche kannst du nichts unternehmen. Deswegen hilft es sie zu akzeptieren und daraus das Beste zu machen.

6. Setze dir Ziele.

Versuche dir realistische Ziele zu setzen, für die du dich motivieren kannst und bei denen du auch kleine Erfolge verzeichnen kannst, so hältst du diese Motivation aufrecht.

7. Entwickle eine Leidenschaft.

Eine Leidenschaft hilft dir dabei, dich im Leben weiterzubringen und dich weiterzuentwickeln. Sie fördert deine Motivation. So bleibst du am Ball, um deine Ziele zu erreichen.

8. Lasse toxische Personen los.

Immer wieder triffst du auf Menschen, die dir nicht guttun. Wichtig ist, dass du dies realisierst und diese Personen von deinem Leben ausschließt.

9. Entwickle eine optimistische Lebenseinstellung.

Wenn du eine positive Lebenseinstellung hast, verändert sich deine Sicht auf die Welt und du kannst offener gegenüber neuen Dingen sein.

10. Hinterfrage deine aktuelle Situation.

Alles in deinem Leben kannst du aktiv verändern. Hinterfrage, ob deine aktuelle Situation, das ist was du dir von deinem Leben erhoffst. Falls dies nicht der Fall ist, zum Beispiel im beruflichen Sinne, schaue was du verändern kannst, um deine Situation zu verbessern.

Bonuspunkt: „**Werden Sie spirituell!** Zahlreichen Studien zufolge kommen Menschen besser durch schwierige Lebenskrisen, wenn sie an etwas Höheres glauben.“