

Meine Resilienz

Der Begriff „Resilienz“ stammt ursprünglich aus der Physik, wo er die Fähigkeit beschreibt, nach einer Verformung in die ursprüngliche Form zurückzuspringen.

Übertragen auf psychologische (und psychopathologische) Prozesse meint Resilienz somit die Fähigkeit, auch nach belastenden Erfahrungen wieder in einen Zustand des seelischen Gleichgewichts zu kommen oder die „Krise“ sogar als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Wenn sich Alltag schwer anfühlt und kleine Hügel zu Bergen werden, dann kann Resilienz helfen, diese Berge vielleicht mit anderen Augen zu sehen und in der Folge auch anders „anzugehen“, so dass Mut, Zuversicht und „Herausforderungserleben“ mehr wachsen und gedeihen können als Angst, Verzagen und antizipiertes Scheitern. Wir bestimmen selbst, was wir als Scheitern deuten und wie wir damit umgehen.

Die Gruppe soll Impulse geben, diese innere Stärke zu fördern; es werden Techniken vermittelt und geübt, die das Bewusstsein für Körper und Gedanken schärfen. So können wir langfristig mehr tragen und ertragen.

Eine besondere Rolle spielen dabei sowohl persönliche als auch soziale Ressourcen, die wir stärken und sichtbar machen möchten. Dazu gehören bereits vorhandene oder aufzubauende stabile Bindungen zu anderen Menschen, das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, eine zuversichtliche Grundhaltung, der Aufbau und die Förderung eines akzeptierenden Umgangs mit sich selbst und schlicht die Fähigkeit, mal etwas „leicht“ und „mit Humor“ zu nehmen.

... so geht Resilienz. Das möchten wir zusammen mit Ihnen ausprobieren.
