

# Mit Resilienz gegen Misserfolge

## Umfallen – aufrappeln – Krone zurechtrücken – und los!

**Widrigkeiten gehören zum Leben. Krisen auch. Letztlich sind es die schwierigen Zeiten, in denen man Fähigkeiten entwickelt, um konstruktiv mit Belastungen umzugehen. Die persönliche Haltung ist ein wichtiger Faktor beim Bewältigen von Problemen im Berufsleben.**

VON REGULA ZELLWEGER

Schon wieder! Gestolpert. Hingefallen. Da hockt man nun am Boden – sammelt seine sieben Sachen ein und überlegt, was man tun soll. Lachen? Heulen? Um Hilfe rufen? Oder einfach sitzen bleiben? Sich umschauen und herausfinden, wer einem ein Bein gestellt hat, wer schuld ist? Auf den Chef schimpfen? Die Frustration an Mitarbeitenden auslassen und schlechte Laune versprühen?

Es gibt Sätze, die lauern irgendwo in den Hirnwindungen – man weiss meist nicht, wann und wo sie sich eingeschlichen haben. Auf einen Auslöser

hin dringen sie ins Bewusstsein. Idealerweise pflanzt man sich folgende Worte ins Hirn: «Umfallen – aufrappeln – Krone zurechtrücken – und los!» Der Satz zaubert ein Lächeln aufs Gesicht, wie man es hat, wenn man unverhofft einen guten alten Freund trifft, auf den man sich verlassen kann. Immer wieder! Wahrscheinlich erreicht man Lebenszufriedenheit weniger mit dem Inszenieren von Glück als mit konstruktivem Verhalten, wenn man mal wieder auf der Nase liegt. Goethe formulierte: «Durch Stolpern kommt man bisweilen weiter; man muss nur nicht fallen und liegenbleiben.»

### **Bewusst wählen**

Nicht liegen bleiben hat unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten. Man kann sich stöhnend auf die Beine hieven, um gekrümmt und jammernd weiter zu hinken. Man kann wütend und laut fluchend davonmarschieren und mit Schuldzuweisungen um sich werfen. Man kann sich beschämt davonschleichen mit der bangen Frage, was andere

wohl über einen denken. Oder man kann sich aufrappeln, die Krone zurechtrücken und wie eine Königin mit einem milden Lächeln im Gesicht zu neuem Stolpern aufbrechen. Denn Stolpern gehört zum Leben. Das Wichtigste am Stolpern sind das Aufstehen und Weitergehen. Wie man das tut, ist das Ergebnis eines persönlichen Entscheides. Eine gute Lebenseinstellung: Lieber auf neuen Wegen stolpern als auf ausgetretenen Pfaden im Kreis gehen.

Für den Umgang mit einem Missgeschick oder einem Misserfolg heisst das Zauberwort Resilienz. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die erlaubt, konstruktiv mit Krisen umzugehen und Probleme als Motivation für die eigene Entwicklung zu nutzen. Basis sind Ressourcen: Charaktereigenschaften, vom Umfeld übernommene Werte sowie erworbene Fähigkeiten und Strategien. Resilienz beinhaltet Widerstandsfähigkeit, Bewältigungsstrategien, Selbstachtsamkeit.

Der Satz «Umfallen, aufrappeln, Krone zurechtrücken – und los!» ist eine Ressource. Dabei geht es um die innere

Haltung, denn eine Krone macht noch keine Königin. Genau betrachtet ist eine Krone nur ein Hut, in den es hineinregnet. Es geht um Selbstvertrauen, Zuversicht und Haltung. In Afrika haben Frauen, die Lasten auf dem Kopf tragen, diese wunderschöne Körperhaltung. Vielleicht soll man nach dem Stolpern den Stein des Anstosses auf den Kopf legen und königlich stolz weitergehen. Denn aus einer Menge von Steinen lässt sich ein Haus bauen.

### **Psychische Widerstandskraft stärken**

Manche Menschen kommen mit mehr Resilienz zur Welt als andere. Vorgeburtlicher und frühkindlicher Stress kann sich auf die Resilienz im Erwachsenenalter auswirken. Schule und Elternhaus sind prägend. Doch vieles kann man im Erwachsenenalter selbst beeinflussen. Akzeptanz kann man üben. Es lohnt sich, nicht mit dem Kopf gegen die Wand zu rennen, wenn man etwas nicht ändern kann.

Eine positive Grundhaltung gegenüber dem Auf und Ab des Lebens hilft,

seelisch stabil zu bleiben. Bei einer frustrierenden Situation gilt es, weder die Probleme zu ignorieren noch blindlings in Aktivismus zu fallen. Man nimmt sich in Ruhe Zeit, um die Situation zu analysieren und mögliche Lösungen zu finden. Dabei hilft ein gutes Beziehungsnetz. Gespräche mit Menschen mit Lebenserfahrung, auf die man sich verlassen kann, sie haben die nötige Distanz, Zusammenhänge und mögliche Folgen zu sehen.

Resiliente Menschen glauben an sich, sind kontaktfreudig, können ihre Gefühle regulieren und realistische Ziele entwickeln. Sie sind in der Grundstimmung optimistisch, können sachlich analysieren und sehen Belastungen als Herausforderungen.

An diesen Faktoren der Resilienz kann man arbeiten. In eigener Regie. Wer, wenn nicht man selbst?

Serie Arbeitswelt. Bisher: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10.; Umgang mit Übergängen, 2.11. Von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin.