

## **Mit Resilienz von der pausenlosen Rotation zur regenerativen Ruhe**

... es passiert gelegentlich, dass eine Frau oder ein Mann aufgrund einer für sie unklaren Situation, in die Beratung kommt. Während die Person ihr Erleben schildert wird erkennbar, dass ihre bisherigen Bewältigungsstrategien nicht das gewünschte Ergebnis erreichten.

Ein erster – vielleicht neuer - Schritt zur Entlastung ist bereits getan: Die Person ist zur Beratung gekommen. Ein Teil des folgenden Beratungs-Prozesses ist es, gemeinsam auf die Suche nach dem Schatz der Resilienz zu gehen.

Was ist Resilienz? Der Begriff Resilienz wurde dem Fachgebiet der Physik entlehnt. In einem Teilgebiet der Physik, der Werkstoffkunde werden Materialien auf ihre Belastungs- bzw. Widerstandsfähigkeit getestet. Der Grad der Widerstandsfähigkeit, den ein Werkstoff während der Belastung aufweist, ohne Veränderungen zu zeigen ist die Resilienz dieses Materials. Der Baustoff hat der Belastung standgehalten und kann verwendet oder weiterverarbeitet werden. Trotz oder gerade wegen der Belastung wird der Baustoff entsprechend eingesetzt.

Der englische Begriff „to bow“ drückt diesen Zusammenhang auch sprachlich aus. Ein Ball prallt auf den Boden, verformt sich durch den Aufprall, springt vom Boden hoch und zeigt wieder seine ursprüngliche Form.

Resilienz wird als die Fähigkeit eines Menschen beschrieben, trotz Belastung keine nachhaltigen Beeinträchtigungen zu entwickeln. Nach einer durchgestandenen schwierigen Situation kann die persönliche Resilienz vermehrt sein und die Person gestärkt aus der Krise hervorgehen.

Die eingangs erwähnte unklare Situation zu betrachten und die individuellen Resilienz-Elemente zu identifizieren, sind wichtige Bestandteile im Beratungs-Gespräch. Ein weiterer Teil des Beratungs-Prozesses ist es, die persönliche Belastbarkeit zu ermitteln und zu erweitern.

Gern erarbeite ich mit Ihnen gemeinsam anhand der verschiedenen Resilienz-Elemente Ihre individuelle Resilienz-Strategie.