



## IST RESILIENZ DER STROHHALM, DER BLEIBT?

**Besonders während der Corona-Pandemie lässt sich beobachten, dass Mitmenschen, die über eine hohe Resilienz verfügen, gut durch diese Zeit kommen. Was das genau heißt, beleuchtet Fabia Fendt, Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement und Lehrende an der APOLLON Akademie.**

Resilienz setzt sich aus sieben (in manchen Schulen auch aus acht) Säulen zusammen. Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungs- und Zukunftsorientierung ergeben in Summe die Resilienz eines Menschen.

### Bin ich resilient? Wie stark ist meine Resilienz ausgeprägt?

Das ist eine gute Frage! Mit dieser beschäftigen sich gerade sehr viele Menschen. Das kann man gut z. B. mit dem [Fragebogen von Jutta Heller](#) herausfinden. Es wird sich zeigen, dass einige Säulen gut oder vielleicht sogar sehr gut ausgeprägt sind und bei anderen haben wir noch Luft nach oben. Und was nun? Was mache ich mit dem Ergebnis?

### Resilienz ist erlernbar!

Intuitiv würden wir uns wohl auf die Bereiche stürzen, die am schwächsten ausgeprägt sind. Aber bei der Resilienz ist der umgekehrte Weg empfehlenswerter. Stärken Sie die Bereiche, die schon gut ausgebildet sind, denn aus denen ziehen Sie ganz viel Kraft und Sicherheit. Dann geht es Stück für Stück an die anderen Bereiche heran.

### Wie stärke ich meine Resilienz?

Es gibt für jede einzelne Säule ein Potpourri an Übungen und Denkanstößen. Finden Sie heraus, welche Übung für Sie passend ist und wo Sie sich hingezogen fühlen. Und jetzt kommt der entscheidende Punkt: Übung macht den Meister! Bauen Sie die kleinen Übungen und Lernhäppchen in Ihren Alltag ein. Blocken Sie sich regelmäßig Zeiten, um diese durchzuführen und um das Ergebnis zu reflektieren. Schon bald werden Sie eine wunderbare Veränderung feststellen. Sie werden resilienter, wie ein Bambus, der sich auch nach einem starken Sturm wieder aufrichtet und in voller Größe seinen Platz einnimmt.



## Das eigene Schicksal in die Hand nehmen

Resilienter wird man nicht durch Zuschauen, sondern durch Handeln und eigene Erfahrungen. Nehmen Sie Ihr Schicksal in die eigenen Hände und wachsen Sie wie ein Bambus in die Höhe.

Manchmal stehen uns dabei unsere inneren Antreiber im Weg. Jeder hat innere Antreiber. Dazu gehört z. B. der Perfektionismus. Schon in der Kindheit haben wir die folgenden Sätze gehört, die sich in unserem Glaubenssystem festgesetzt haben: Sei stark! Sei perfekt! Mach es allen recht! Beeil dich! Streng dich an! Jeder Mensch hat seinen speziellen Antreiber, auch Mischformen sind häufig anzutreffen. Sie boykottieren uns.

## Hallo Antreiber – was nun?

Der erste Schritt ist es, seine inneren Antreiber zu erkennen. Auch hier komme ich mit Fragebögen und Tests weiter. Jetzt gilt: „Gefahr erkannt. Gefahr gebannt!“. Habe ich meinen Antreiber erkannt, kann ich diesen im Alltag bewusster wahrnehmen und ihm begegnen. Das Ziel ist es, dass ich die Entscheidung darüber habe, ob ich jetzt gerade stark sein, mich beeilen oder perfekt sein will. Dann kann ich wählen, komme in meine Kraft und werden auch dadurch resilienter.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Resilienz. Es lohnt sich!



## ZUR TUTORIN FABIA FENDT

Fabia Fendt ist seit vielen Jahren im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung tätig und hat an der APOLLON Hochschule den Master of Health Management abgeschlossen. Neben ihrer Selbstständigkeit als Trainerin und Beraterin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, ist Frau Fendt Yogalehrerin sowie Heilpraktikerin und zudem als Lehrende im Gesundheitswesen, u.a. auch an der APOLLON Akademie, tätig.

