



#### Kontaktzeiten:

Mo - Mi 10:30 - 12:30 Uhr  
und 14:00 - 16:00 Uhr  
Do 14:00 - 17:30 Uhr

Selbsthilfebüro KORN e. V. | c/o Universitätsklinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Albert-Einstein-Allee 23 | 89081 Ulm  
Telefon: 07 31-88 03 44 10 | Telefax: 07 31-88 03 44 19  
kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
www.selbsthilfebuero-korn.de



## „Das macht stark für die Stürme des Lebens“

Mehr als 300 Zuhörer wollten ihn hören, den Vortrag „Was macht stark für die Stürme des Lebens“ beim Selbsthilfe-Aktionstag am 12. November 2016 im Stadthaus Ulm. Wir haben Ihnen 5 Tipps zusammengestellt, die Frau Dr. Christina Berndt den Zuhörern mit auf den Weg gegeben hat.

### Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Ob Ihre Gesundheit schwächelt, Sie sich einsam fühlen oder Ihr Arbeitsplatz nicht sicher ist. Wie wir alle könnten Sie gut darauf verzichten, das zu erleben. Jedoch ist klar: jeder Mensch erlebt Krisen in seinem Leben. Die Autorin Christina Berndt gab in ihrem Vortrag Einblick, dass Menschen, die resilient sind – also krisenfest – sich im Laufe des Lebens Strategien zurechtlegen, um mit stürmischen Zeiten fertigzuwerden.

#### 1. Nehmen Sie Herausforderungen an

Das Leben läuft wie geschmiert? Das ist schön. Jedoch sollten Sie sich gerade dann kleine Ziele vornehmen. Herausforderungen stärken Sie. Gehen Sie ihnen nicht aus dem Weg, sonst sind Sie am Ende immer weniger bereit, Herausforderungen anzunehmen, weil sie das nicht mehr gewohnt sind. Überfordern Sie sich aber nicht. Wenn die Zeiten schwierig sind, konzentrieren Sie sich auf die Bewältigung dieser Probleme. Ein Jobwechsel oder eine große Veränderung sollten Sie sich dann vornehmen, wenn es Ihnen wieder besser geht.

#### 2. Knüpfen Sie ein Netz aus Menschen

Sammeln Sie Menschen um sich, mit denen Sie sich wohlfühlen. Das können Familienmitglieder sein, Freunde oder auch die Menschen in einer Selbsthilfegruppe. In schwierigen Zeiten tut es gut, sich auf jemanden verlassen zu können aber auch für andere da zu sein. Und auch die guten Zeiten sind schöner, wenn Sie diese mit jemandem teilen können.

#### 3. Nehmen Sie Hilfe an

Wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht zurechtkommen, nehmen Sie Hilfe an. Es ist wichtig, diesen Punkt zu erkennen. Denken Sie nicht, dass Sie alles allein schaffen müssen. Geben Sie sich einen Ruck und vertrauen Sie sich jemandem an. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe oder gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Manchmal hilft auch ein Gespräch innerhalb der Familie oder mit einem Freund.

#### 4. Blicken Sie wohlwollend auf sich

Sind Sie streng mit sich, wenn etwas schief gegangen ist? An-



Selbsthilfe macht stark! Bild: Shutterstock

statt sich selbst Vorwürfe zu machen, ist es hilfreicher, wenn Sie überlegen: „Welche nicht beeinflussbaren Faktoren haben dazu geführt, dass etwas nicht geklappt hat? Was lag wirklich in meiner Verantwortung? Wie könnte ich es beim nächsten Mal besser machen?“

#### 5. Erinnern Sie sich

Manchmal hilft es, sich zu erinnern: „Wie bin ich früher mit einer belastenden Situation umgegangen?“ Wie zum Beispiel haben Sie den ersten Liebeskummer bewältigt? Damals dachten Sie, dass Sie die Situation nie überstehen. Rückblickend sieht es nicht mehr ganz so schlimm aus. Vielleicht können Sie hinterher sogar einen Sinn darin sehen.

#### Sie haben Einfluss, Macht und Kraft

Gibt es womöglich etwas Gutes an Krisen? Wenn Sie die schwere Zeit gemeistert haben, sind Sie der lebende Beweis, dass Sie Fähigkeiten haben, die Sie brauchen, um Ihr Leben im Griff zu haben. Denn es ist kein Zufall, wenn Sie eine Krise überstanden haben. Es liegt auch daran, dass Sie Macht und Kraft haben. Sie sind nicht nur „Spielball“. Sie haben selbst Einfluss auf Ihr Leben.

#### Resilienz wächst im Laufe des Lebens

Weil das Leben eine Menge Erfahrungen bereithält – gute wie unangenehme, werden wir mit zunehmendem Alter resilienter. Die negative Seite ist, dass Sie dafür Krisen durchleben müssen. Wir hoffen, Sie haben eine Idee bekommen, was Ihnen beim nächsten Tiefpunkt helfen kann. Oder wie Sie sich schon vorher stärken können.

Sie haben sich entschlossen, Hilfe zu suchen oder ein Beziehungsnetz zu knüpfen? Dabei unterstützt Sie gerne das Selbsthilfebüro KORN. Sie erhalten Informationen über Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und andere Hilfsangebote in der Region.

Anita Radi-Pentz

Resilienz - die psychische  
Widerstandskraft kann  
trainiert werden.