

Resilienz

Die menschliche Fähigkeit,
wechselnde, stressreiche und
belastende Situationen sinnvoll
meistern zu können.

Ulrich Oechsle

Nürnberger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie
Akademie für sinn- und wertorientierte
Unternehmensführung



Resiliente Menschen besitzen eines hohen Maßes an Widerstandskraft, Stehvermögen, Frustrationstoleranz und Beweglichkeit.

Sie erholen sich relativ bald von Ihren Stresssituationen und gehen in der Regel gestärkt und ohne anhaltende psychische Beeinträchtigungen daraus hervor.

Das **Kohärenzgefühl** ist die Kompetenz, die innere Stimmigkeit, die innerer Einheit, Verbundenheit und positive Gestimmtheit in sich selbst trotz negativer äußerer Einflüsse immer wieder aufbauen zu können.

Kohärenzsinn ist die Kompetenz, die Empfindungsfähigkeit - trotz allem – Sinn und Werte zu entdecken, sich darauf auszurichten und sie zu verwirklichen.

3 Säulen des Kohärenzsinnns

Ich verstehe, was in mir
und um mich herum geschieht.

Verstehbarkeit

Ich finde Mittel und Wege um die wechselnden
Situationen im Leben sinnvoll gestalten und
meine Emotionen steuern zu können.

Handhabbarkeit

Ich richte mich - trotz allem - immer wieder
neu auf Werte und Sinnmöglichkeiten aus,
die ich auch verwirkliche.

Sinnhaftigkeit

„Der Mensch ist eine Einheit von Leib Seele und Geist, wobei der **Geist** die entscheidende Dimension des Menschen ist.“

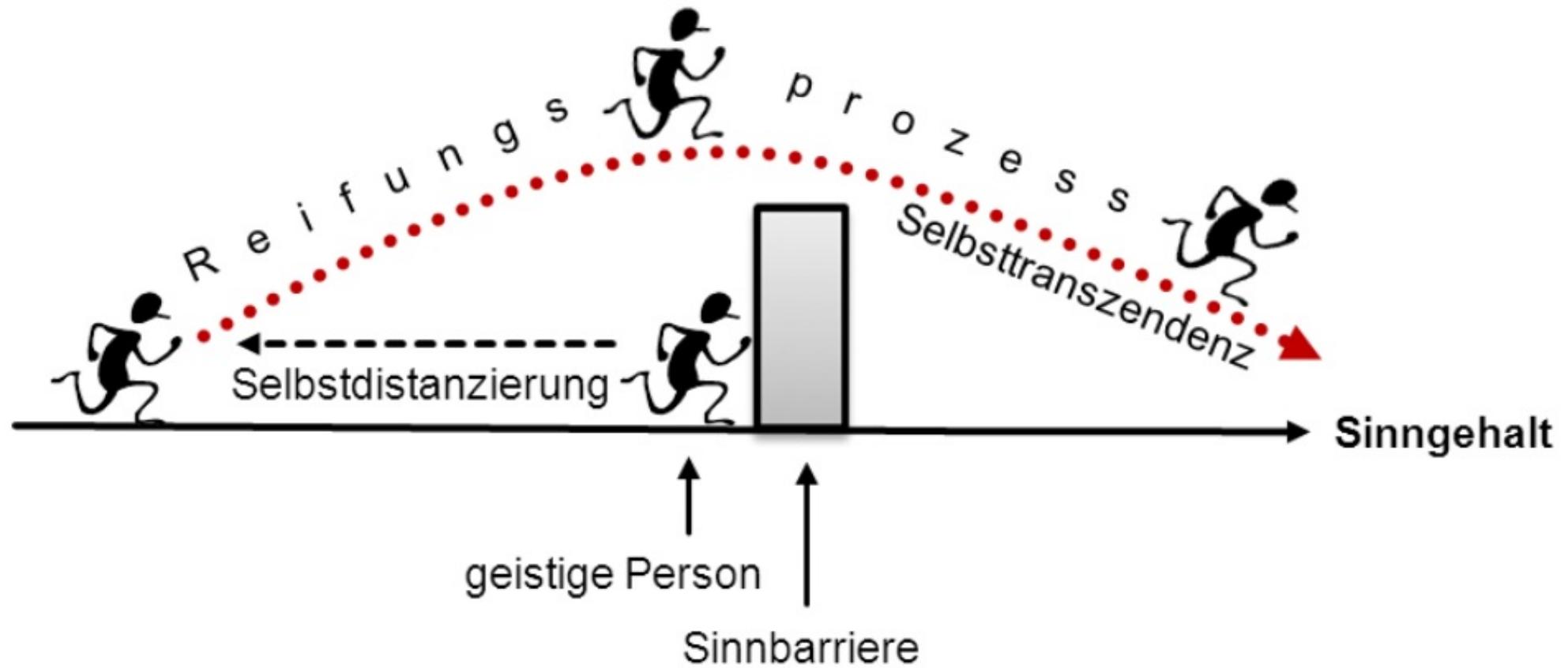
Viktor Frankl

Selbstdistanzierung

ist die Fähigkeit sich von negativen Gefühlen, Problemen, Kriseninhalten - um die ich kreise und die mich gefangen nehmen - distanzieren zu können und Abstand zu gewinnen.

Selbsttranszendenz

ist die Fähigkeit über sich selbst, sein Problem seine Situation hinauswachsen, hinausschauen zu können und sich etwas Neuem, Wertvollem – einer Sache oder einer Person – zuwenden zu können.



Anja Paul: Noodiagnostik. Analyse und Messung der Trotzmacht des Geistes als noetisches Konstrukt und Kompetenz zur Sinnverwirklichung. Dissertationsschrift. München 2014. S. 115.

Die Trotzmacht des Geistes meint die
Mobilisierung geistiger Willenskraft:

„Ich lasse mir von mir selber nicht alles
gefallen“.

Viktor Frankl

„Die **Trotzmacht des Geistes** ist die gesammelte, unverbrauchte geistige Kraft, die einen Menschen dazu befähigt, sich nicht nur gehen, sondern auch stehen zu lassen. Sie verschafft ihm die Erfahrung, dass er größer sein kann als das, was ihn kleinzumachen droht.“

Uwe Böschmeyer

Möglichkeiten bzw. Faktoren, die Resilienz stärken:

1. In gelingenden Beziehungen leben
2. Akzeptanz
3. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten
4. Von der Opfer- und Erdulderhaltung zur Gestalterhaltung kommen
5. Probleme mit Entschiedenheit angehen.
6. „Die Zukunft sollte man nicht vorhersehen wollen, sondern möglich machen.“
Antoine de St. Exupéry
7. Erlebniswerte verwirklichen
8. Aus der Kraft der Hoffnung leben
9. Loslassen und sich Überlassen – auf Gott vertrauen

Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit

Ulrich Oechsle

Nürnberger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie

Akademie für sinn- und wertorientierte Unternehmensführung

logotherapie-nuernberg.de | info@logotherapie-nuernberg.de

