

DAS PSYCHISCHE IMMUNSYSTEM STÄRKEN

DIETER STUDER

Fachspezialist Präventionsmanagement

Stichworte: Resilienz, Gesundheitspotenziale stärken

Resiliente Menschen schauen den Tatsachen ins Auge und agieren lösungsorientiert. Sie stellen sich auch unangenehmen Situationen, handeln angemessen und finden nach Phasen der Anspannung rasch wieder zu ihrem inneren Gleichgewicht zurück.

Resilient ist jemand, der sich durch Krisen nicht «brechen» lässt, sondern aus jedem Unglück lernt und gerade durch die Leiderfahrung über sich hinauswächst und noch stärker und widerstandsfähiger wird.

Nach dem Modell von Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté ist Resilienz in sieben Säulen unterteilt, die individuell unterschiedlich ausgeprägt sind. Wer also seine Resilienz oder sein psychisches Immunsystem stärken will, kann durch Selbstreflexion herausfinden, an welchem Punkt er arbeiten oder sich weiterentwickeln möchte. Auf diese Weise lernt er, Stück für Stück resilienter zu werden.

I. Die sieben Säulen der Resilienz

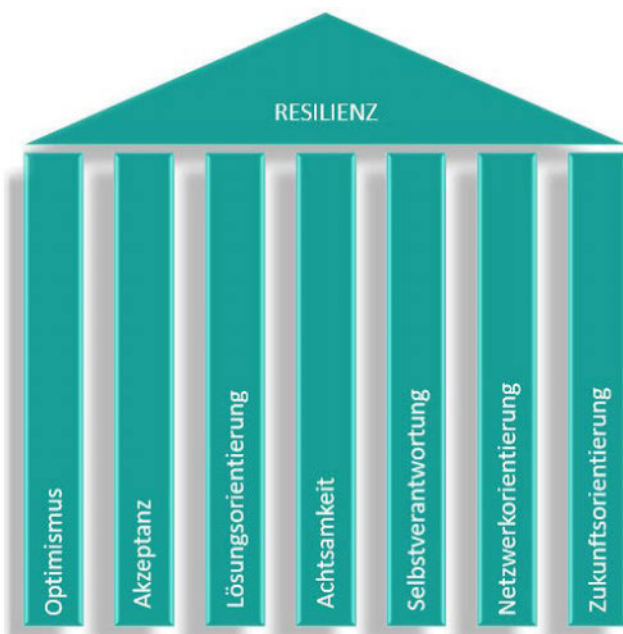


Abbildung 1: sieben Faktoren der Resilienz nach Reivich, K. und Shatté, A. (2002)

1. Optimismus

Resiliente Menschen haben einen gesunden Optimismus. Bei Veränderungen suchen sie nach möglichen positiven

Auswirkungen. Entwickelt sich ein Sachverhalt nicht in die gewünschte Richtung oder gestalten sich Abgabefristen als sportlicher Hürdenlauf, rufen sie sich vergangene Erfahrungen in Erinnerung, sind sich ihrer Stärken bewusst und wissen, dass sie auch diese Herausforderung meistern können.

2. Akzeptanz

Menschen mit einer hohen Resilienz nehmen Situationen an, die nicht mehr zu ändern sind, und lassen Vergangenes los. Sie richten ihre Energie auf das Veränderbare und akzeptieren gleichzeitig ihre eigenen Grenzen. Sie erkennen, dass beispielsweise unangenehme Gespräche mit Klienten auch ein Teil des Lebens sind und sie dadurch wachsen können.

3. Lösungsorientierung

Resiliente Menschen besitzen klare Ziele und verfolgen diese, ohne sich entmutigen zu lassen. Sie können aber auch realistisch einschätzen, wann sie ein gefasstes Ziel aufgeben müssen. Bei einer Anklage denken sie in alle Richtungen und entwickeln so ein detektivisches Gespür, wie sie einen Prozess gewinnen können. Zudem sind sie offen für Anregungen und denken auch ausserhalb gewohnter Muster. Kreative Ideen und Optionen bringen neue Lösungen.

4. Achtsamkeit

Achtsame Personen verfügen über eine gute Selbstwahrnehmung. Das verbessert nicht nur die Konzentration, sondern reduziert auch Stressbelastungen erheblich. Gerade im Alltag stark nachgefragter Anwälte ist Achtsamkeit deshalb eine wichtige Kompetenz. Dazu gehören individuelle Entspannungsmethoden und Kurzpausen genauso wie eine gesunde Ernährung und genügend Schlaf.

5. Selbstverantwortung

Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie durch ihr Verhalten sich selber und ihr Umfeld zum Besseren ändern können. Sie sind sich bewusst, dass sie Regisseure ihres eigenen Lebens sind, und verharren nicht in Passivität, sondern agieren proaktiv, übernehmen Verantwortung und sind selbstbewusst. Verlorene Verhandlungen werten sie

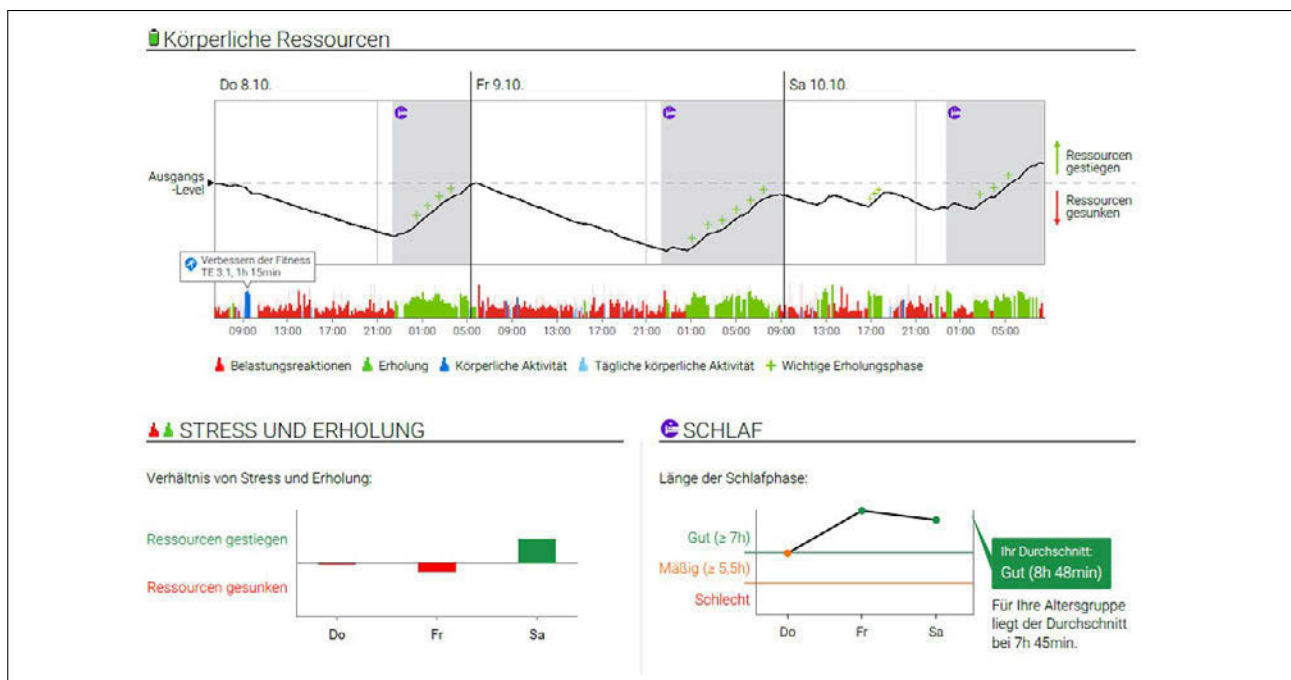


Abbildung 2: Leistungskurve HRV

nicht als Versagen, sondern als Lehre. Sie leben nach dem Sprichwort «Wer scheitert, wird gescheiter» und geben nicht anderen Personen die Schuld für die eigenen Fehler. Sie wissen: Wer Neues ausprobert, macht zwangsläufig Fehler – Naturtalente eingeschlossen.

6. Netzwerkorientierung

Empathische Menschen können sich in die Gedanken eines anderen Menschen versetzen und damit eine andere Perspektive einnehmen. Das vereinfacht es, gute Beziehungen zu knüpfen. Freundschaften haben einen positiven Einfluss auf unser Stressempfinden. Erfolgreiche Anwälte sowie Führungspersönlichkeiten sind sich deshalb des Zitats bewusst: «Wenn du schnell gehen willst, dann gehe alleine. Wenn du weit gehen willst, dann musst du mit anderen zusammen gehen.»

7. Zukunftsorientierung

Resiliente Menschen haben nicht nur eine Zukunftsvision, sondern setzen sich auch konkrete Lebensziele, Jahresziele bis hin zu Tageszielen. Bei intensiven Gerichtsällen helfen klare Etappenziele, um das gesetzte Ziel zu erreichen. Kleine Erfolge soll man sich zugestehen und sich auch selbst Lob aussprechen. Sie schaffen es, ihre Impulse auch unter grossem Druck zu steuern. Das ist etwa bei unbeliebten Aufgaben von Vorteil, da sie diese trotzdem konzentriert zu Ende bringen.

II. Von der Wichtigkeit, sich in Balance zu befinden

Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist der Organismus auf das Wechselspiel zwischen Aktivieren

(Sympathikus) und Regenerieren (Parasympathikus) angewiesen. Dieses wird über das vegetative Nervensystem gesteuert, das wichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck und Verdauung reguliert. Der Abstand zwischen zwei Herzschlägen verändert sich im Tagesverlauf ständig, da die Herzratenvariabilität (HRV) sich den wechselnden Anforderungen anpasst. Die HRV ist umso höher, je entspannter der Organismus ist, und verringert sich bei körperlichen oder seelischen Belastungen.

III. Herzratenvariabilitätsmessung: ein zuverlässiger Indikator

Ein zuverlässiger Indikator für einen achtsamen Umgang mit sich selbst ist die Herzratenvariabilitätsmessung. Sie beschreibt die natürliche Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten laufend zu verändern und sich so wechselnden Herausforderungen anzupassen. Eine achtsame Person weist in der Regel eine gute Selbstregulationsfähigkeit auf, die sich in einem flexiblen autonomen Nervensystem und einer hohen HRV widerspiegelt.

IV. HRV-Messung während 72 Stunden

Wer also seine innere Uhr in die Arbeitsgestaltung einbezieht, sorgt bereits intuitiv dafür, im Rhythmus von Aktivität und Regeneration zu bleiben. Genauer gesagt, zeigt die Leistungskurve der inneren Uhr die natürlichen Schwankungen anhand verschiedener Phasen im Tagesverlauf auf. Diese Kurve verläuft bei den meisten Menschen ähnlich und lässt sich grob in leistungsfähige und unproduktive Phasen einteilen.

V. Resilienzkurs für besseren Umgang mit Stress

Um innere Haltungen zu ändern, kann ein Resilienzkurs hilfreich sein. Die Teilnehmenden lernen, was die Komponenten der Resilienz sind und wie das eigene Resilienzpotenzial gestärkt und gefördert werden kann. Resiliente Menschen können mit Druck und Belastungen so umgehen, dass sie nach Phasen der Anspannung rasch wieder zu ihrem inneren Gleichgewicht finden. Eine Kompetenz, die in unserer schnelllebigen Zeit aus Sicht vieler Fachanwälte und Führungspersönlichkeiten nochmals deutlich an Wichtigkeit gewonnen hat.

VI. Übung für mehr Optimismus

Sie befinden sich gerade auf dem Heimweg im Auto, stehen im Stau oder Sie haben gerade einen Moment Zeit für sich. Überlegen Sie sich: Wofür bin ich dankbar in meinem Leben? Worüber bin ich momentan glücklich? Worum beneiden mich andere? Was waren die drei guten Dinge des heutigen Tages?

Diese bewussten Gedanken verbessern rasch die innere Befindlichkeit. Mittelfristig gewinnen Sie dadurch mehr Widerstandskraft. Denn tägliche Momente der Zufriedenheit vermitteln Ihnen Glücksgefühle und stärken Ihre Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten.

Als Gesundheitspartner des SAV-FSA bietet SWICA dessen Mitgliedern regionale und individualisierbare Resilienz-kurse (ab 8 bis 10 Personen) an.

Resilienz ist ein Teilbereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) von SWICA. Das BGM hat zum Ziel, Absentismus und Präsentismus vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden von Mitarbeitenden zu verbessern. Es vereint alle Massnahmen, um krankheits- und unfallbedingte Fehlzeiten zu vermeiden oder zu vermindern.

Mehr unter swica.ch/praeventionsmanagement oder direkt bei Dieter Studer, Fachspezialist Präventionsmanagement bei SWICA: 052 244 27 71, dieter.studer@swica.ch.

Anzeigen



Inter-Translations SA
Pavillonweg 14, Bern

031 308 03 03
mail@itsa.ch
www.itsa.ch



Vor dem Duden sind alle gleich.


ITSA – für beglaubigte Übersetzungen von rechtlichen Texten aller Art. Den Gesetzen der Grammatik verpflichtet. Jetzt anfragen unter: www.itsa.ch/recht

Tous sont égaux devant le Bescherelle.

ITSA – pour des traductions certifiées conformes de textes juridiques de tout type. Dans le respect des lois de la grammaire. Demandez une offre sur: www.itsa.ch/fr/droit

Aurélien Wiedler

La protection du patrimoine bâti



env. 572 pages, broché, env. CHF 114.–
978-3-7272-8898-2

Commandez directement en ligne :
www.staempflishop.com

Stämpfli
Editions

Bernhard Madörin

Der KMU-Verwaltungsrat



-
- › Mit Checklisten für die Praxis
 - › Aufgaben, Pflichten und Risiken
 - › Wegweiser für Stiftungs- und Verwaltungsräte
-

«Der KMU-Verwaltungsrat» vermittelt einen konzisen Überblick über die bereichernden Aufgaben und die anspruchsvolle Verantwortung eines Verwaltungsrats. Der Autor ist professioneller Verwaltungsrat und zeigt mit seiner reichhaltigen Erfahrung die Funktionen und Risiken des Exekutivmandates in einfacher und anschaulicher Weise auf. Mit der 2. Auflage wurden wesentliche Elemente der 1. Auflage wieder aufgenommen und Ergänzungen zu aktuellen Themen angefügt.

2. Auflage, 136 Seiten, broschiert, CHF 49.–
978-3-7272-0522-4



Bestellen Sie direkt online: www.staempflishop.com

Stämpfli Verlag AG

Wölflistrasse 1 | Postfach | 3001 Bern | Tel. +41 31 300 66 77 | Fax +41 31 300 66 88 | order@staempfli.com
Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten | 1658-131/19

Stämpfli

Verlag