Resilienz

Wie kann ich mit schwierigen Zeiten umgehen?

- Die psychische Belastbarkeit (Resilienz) kann erlernt und gestärkt werden.
- Es lohnt sich das Konzept der Resilienz in das eigene Leben einzubeziehen und sorgsam zu pflegen.
- Im Zusammenspiel entfalten die Elemente der Resilienz grosse Widerstandskraft in schwierigen Zeiten.

Was ist Resilienz?

Manche Menschen bewältigen schwierige und herausfordernde Zeiten ohne anhaltende Beeinträchtigungen. Andere werden durch belastende Ereignisse und Krisen entmutigt und können depressive oder ängstliche Erkrankungen entwickeln. Resilienz ist die Fähigkeit, die vielfältigen Herausforderungen durch persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Weiterentwicklung zu nutzen. Resilienz bezeichnet sowohl Persönlichkeitseigenschaften als auch Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster, die für einen erfolgreichen Umgang mit herausfordernden Situationen unterstützend wirken.

Wie kann ich resilient werden?

- **Akzeptieren Sie Ihre Lebenssituation.** Das Leben bringt es mit sich, dass zahlreiche Herausforderungen bewältigt werden müssen. Nehmen Sie die Tatsache an: Es ist, wie es ist.
- **Handeln Sie eigenverantwortlich.** Situationen fordern oft zum Handeln auf. Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr und stehen Sie für Ihre Entscheidungen ein.
- **Bleiben Sie optimistisch und vertrauen Sie auf Ihre Stärken.** Im Leben wechseln leichtere und schwierigere Zeiten ab. Bleiben Sie zuversichtlich und aktivieren Sie in herausfordernden Zeiten Ihre vielfältigen Ressourcen.
- **Nutzen Sie Ihren Handlungs- und Gestaltungsspielraum, um Lösungen zu finden.** Es gibt meist mehrere Wege zu einer Lösung. Bleiben Sie offen und nutzen bzw. erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum bei der Suche nach Lösungen.
- **Gestalten Sie Ihre Zukunft.** Das Leben bietet viele unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten. Nehmen Sie sich im Beruf und Privatleben realistische Ziele vor und setzen Sie sich dafür ein, diese zu verwirklichen.
- **Nutzen Sie Ihre Kreativität.** Betrachten Sie schwierige Aufgaben aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Setzen Sie Ihre Gestaltungskraft ein, um Herausforderungen zu meistern bzw. einen Umgang damit zu finden.
- **Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wahr.** Anspruchsvolle Zeiten erfordern viel Kraft und Energie. Achten Sie in solchen Phasen darauf, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen und gehen Sie achtsam mit sich selbst um.
- **Bleiben Sie offen für andere Menschen und pflegen Sie Ihre Beziehungen.** Gerade in schwierigen Zeiten kann der Austausch mit anderen Menschen unterstützend, stärkend und ermutigend wirken. Sorgen, Befürchtungen und Gefühle der Ohnmacht können (mit)geteilt werden, verlieren dadurch ihre Schwere und können aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden.

Wichtige Adressen für Betroffene und Angehörige im Kanton Aargau

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf **www.beratungsdienste.ch** Herzogstr. 1, 5000 Aarau Schmiedestr. 13, 5400 Baden	**Jugendpsychologischer Dienst** jpd@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 40 **Psychologische Beratung** psychotherapie@beratungsdienste.ch Telefon 062 832 64 10	
Resilienz Zentrum Schweiz Aeschengraben 16 4051 Basel Diverse Angebote: Coaching, Seminare, Beratungs-gespräche etc.	**www.resilienz-zentrum-schweiz.ch** mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch Telefon 061 482 04 04	
Resilienz – Selbsttest	**www.beobachter.ch** > Gesundheit > Psycho-logie > Der grosse Resilienz-Test	