

● Der resiliente Mensch – Teil 3

● Resilient denken, fühlen & handeln

BEWUSST SEIN UND TUN & MITEINANDER UND FÜREINANDER



Mag.^a Eva Maria Sator
Lebensberaterin
Unternehmensberaterin &
Coach, Teamentwicklerin
www.evasator.at

Gemeinsam mit Katja Hausmann¹ habe ich sechs essentielle Fähigkeiten identifiziert, die uns resilienter machen. Alle sind Geisteshaltungen, die sich in konkreten Verhaltensweisen ausdrücken lassen.

AKZEPTANZ

Akzeptanz hat damit zu tun, Ja zu sagen – zum Leben und den konkreten Situationen und Herausforderungen. Diese anzunehmen. Akzeptieren bedeutet nicht gutheißen. Wahre Akzeptanz ist INTEGRATION von Inhalten, etwas zu mir zu nehmen anstatt es als separates Ding, Erlebnis neben mir stehen zu haben. Wenn Akzeptanz stattgefunden hat, ist Erfahrung und Erlebnis mit meinem Sein sozusagen „verschmolzen“. Ich kann z.B. Dinge auch akzeptieren, mit denen ich nicht übereinstimme: das stärkste Beispiel wäre der Tod einer geliebten Person.

SELBST(FÜHRUNGS)KOMPETENZ

Unter diesem Begriff versammeln sich mehrere Teilfähigkeiten: Beginnend mit der Selbstwahrnehmung, wie im letzten Artikel erwähnt. Sich selbst, die eigenen Verhaltensweisen, aber auch die eigenen Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen wahrzunehmen. Und auch die eigenen Bedürfnisse erkennen. Was brauche ich, was will ich? Erst dann kann ich auch bewusst steuern, was ich (anders/neu) denken oder machen möchte. Das ist dann die Fähigkeit der bewussten Selbstführung. Um dorthin zu kommen (Dinge neu zu denken und zu machen), muss ich neben der Bereitschaft, mich selbst wahrzunehmen, auch diejenige der Selbstreflexion mitbringen. Darüber nachzudenken, ob meine bisherigen Denk- und

Verhaltensmuster die einzig möglichen und vor allem zielführenden sind.

SOZIALE KOOPERATION

Soziale Kooperation zu leben, bedeutet, zu wissen und danach zu handeln, dass wir eingebunden sind in biologische und soziologische Systeme, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Mit der zunehmenden Komplexität, Geschwindigkeit und Wissenszunahme in der Welt wird es immer notwendiger zu teilen. Die Summe aller zu erledigenden Herausforderungen ist schon lange nicht mehr im Alleingang zu bewältigen.

Eine wichtige Voraussetzung für soziale Kooperation ist die Fähigkeit der Fremdwahrnehmung. Die Selbstwahrnehmung für den Moment außer Acht zu lassen und wahrzunehmen, was mein Gegenüber gerade erlebt. Was sagt er? Was zeigt er nonverbal? Was fühlt er möglicherweise? Oft ist die reine Wahrnehmung des anderen gar nicht leicht, da wir Filter ausgebildet haben, die mitunter zu Vor-Urteilen bzw. Fehl-Urteilen führen können. ●

¹ Mag. Katja Hausmann, Neuropsychologin und Kooperationspartnerin von Eva Sator

Lesen Sie das nächste Mal mehr über weitere drei von sechs Teilfähigkeiten, die zu Ihrer persönlichen Resilienz beitragen.