

Resilienz: Stärke in der Krise

Innere Stabilität in bewegten Zeiten

Bis wir nach dem Lockdown einen Zustand erreicht haben, den wir als «normal» empfinden, wird es noch ein weiter Weg sein. Und jeder und jede bestimmt die Qualität des Eigenen selbst.

Innere Stabilität weist den Weg durch die Krise

Viele haben ihre Unbeschwertheit verloren. Keiner von uns hat je etwas Vergleichbares erlebt und kann auf Erfahrungen zurückgreifen. Jeder geht diesen Weg zum ersten Mal.

Wie Menschen auf Stress reagieren

Krisen gehören zur menschlichen Existenz wie die Wellen zum Meer. Im Angesicht einer existenziellen Bedrohung hatten unsere Vorfahren drei Möglichkeiten zu handeln: Kampf, Flucht oder Erstarren. Adäquat auf eine drohende

Gefahr zu reagieren, sicherte das Überleben.

Weshalb sich die Individualpsychologie gerade in der Krise bewährt

Die Individualpsychologie von Alfred Adler ist uns ein wertvoller Begleiter, auch in diesen Tagen. Er war als Arzt Zeitzeuge politischer Umwälzungen wie den Zusammenbruch der österreich-ungarischen Monarchie. In seinem Alltag war er mit zahlreichen persönlichen und sozialen Fragen konfrontiert.

Unter diesem Eindruck entwickelte er schon früh eigene Ideen auf dem Gebiet der Sozialmedizin. 1898 veröffentlichte er ein Buch mit dem Titel „Gesundheitsbuch für das Schneidergewerbe“. Was heute allgemein anerkannt ist, war damals ein revolutionärer Ansatz: Adler stellte einen Zusammenhang zwischen wirtschaftlicher Situation und Gesundheit her. Diesen Zusammenhang beschrieb er in seinem Vorwort und wies auf die Gefahr hin, dass auch die öffentliche Gesundheit Schaden nehmen könnte, wenn die Thematik unterschätzt würde.

Wie sieht Ihr Plan in der aktuellen Zeit aus? Erstarren hilft nicht, Flucht ist nicht möglich, also bleibt der «gute Kampf»

und dieser hat ein Hauptziel: Innerlich stabil zu bleiben. Dazu braucht der Mensch Sinn und Ziele. Gerade jetzt kommt es deshalb darauf an, dass Sie Ihr Leben schöpferisch und kreativ gestalten. Das Empfinden von Selbstwirksamkeit ist entscheidend für eine starke innere Widerstandskraft (Resilienz) und Gesundheit. Deshalb lohnt es sich, in die persönliche Weiterentwicklung zu investieren. Bleiben Sie handlungsfähig und selbstführend.

URS R. BÄRTSCHI

Coach mit eidg. Diplom, Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten. Seit 25 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den zehntägigen Studiengang für angewandtes Coaching und bildet zum «Betrieblichen Mentor FA» aus – die meistbesuchte Coaching-Ausbildung in der Schweiz.

DOWNLOAD

Wollen Sie mehr Wissen?

Lesen Sie «Wow-Effekte fürs persönliche Weiterkommen»

<https://coachingplus.ch/resilienz>

COACHINGPLUS
TRAINING & EMPOWERMENT

Coachingplus GmbH

Ifangstr. 10

8302 Kloten

Tel.: +41 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

www.coachingplus.ch



Urs R. Bärtschi: «Innere Stabilität hilft durch die Krise zu kommen».