

Resilienz - innere Stärke

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck

Du bleibst in Stresssituationen cool? Gehst aus persönlichen Niederlagen gestärkt hervor? Du bist mental und emotional stark? Dann kannst du von dir behaupten, eine besonders resiliente Person zu sein! Doch viele können mit dem Begriff „Resilienz“ nur wenig anfangen. Zur kurzen Erklärung: Resilienz ist die Widerstandskraft beim Auftreten von Krisen, bei Belastungen, aber auch bei der Bewältigung von Entwicklungsschritten im Leben. Personen, die von sich behaupten können eine Stressbewältigungsfähigkeit, Problemlösungskompetenz, soziale Kompetenz, Selbststeuerung und eine gute Selbst- und Fremdwahrnehmung zu besitzen, können sich zu den sogenannten Stehaufmännchen zählen, denn sie lassen sich von nichts unterkriegen und schöpfen immer wieder neue Kraft bzw. innere Stärke.



Phasen der Trauer sind im Leben vollkommen normal, doch trotz allem ist es wichtig zum richtigen Zeitpunkt wieder die Kurve zu bekommen und gestärkt aus Situationen hervorzugehen. Denn genau dies zeichnet resiliente Menschen aus, so auch ein Zitat von Antoine de Saint-Exupéry: „Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: www.KlausSchenck.de

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Viele denken, dass Kinder, die in Familien, in denen Gewalt, Alkoholmissbrauch oder Armut zum Alltag gehören, sich in der Zukunft zwangsläufig schlecht entwickeln. Doch eine sehr bekannte Studie, die Kauai-Studie, hat dies widerlegt. Das Team um die amerikanische Psychologin Emmy Werner beobachtete den Geburtsjahrgang 1955 der Kauai Insel 40 Jahre. Es wurden mit den Personen Interviews, Leistungstests, Persönlichkeitstests und Verhaltensbeobachtungen durchgeführt. Das Ergebnis war, dass 30% der Kinder, die in Risikofamilien aufgewachsen sind, sich positiv entwickelt haben und somit nicht mit dem Gesetz in Berührung gekommen sind. Schutzfaktoren, die es diesen Kindern ermöglichen aus ihrem Leben etwas zu machen und nicht beispielsweise kriminell zu werden, sind ihr ruhiges und positives Temperament, sie haben eine sehr offene Verhaltensweise gegenüber anderen Menschen, eine Bezugsperson, die ihnen Halt gibt, oder mussten bereits früh Verantwortung übernehmen, z.B. für kleine Geschwister.



Jeder Mensch kann selbst an sich arbeiten, um widerstandsfähiger zu werden. Dazu

ist es wichtig den Sprung aus dem Teufelskreis der Selbstentwertung zu schaffen. Vielen hilft es, ein wohlwollender Begleiter, das heißt eine Person, für die man sich möglichst jeden Tag ein wenig Zeit nimmt, mit der man über alles reden kann und eine Stütze für einen darstellt, zu finden. Zudem ist es wichtig, sich selbst mit Mut-Sätzen zu stärken. Es ist hilfreich, wenn man sich seine ganz persönlichen Mut-Sätze auf

eine Karte in einer schönen Farbe schreibt und diese in schwierigen Momenten laut vor sich hersagt, denn dies gibt einem Mut und verändert die Stimmung!



Artikel: Chantal

Unterrichtspräsentation: <https://www.youtube.com/watch?v=6NFNE7clbDA>