

Widerstandskraft stärken

Wenn ein Mensch etwas als Belastung empfindet, sind immer zwei Faktoren beteiligt: die Situation, die ihm Stress macht, und die eigene Person, die den Stress in einer bestimmten Weise und in einem bestimmten Maß empfindet. Am zweiten Punkt, der eigenen Einstellung, können Sie arbeiten.

*Stress und Belastungen kommen vor.
Sie sollten gut dagegen gewappnet sein.*



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum ist eine gute Widerstandskraft bei Belastungen wichtig?
- Wie können Sie Ihre Einstellung verändern?
- Was können Sie zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft tun?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Ihrer Reaktion auf Belastungen gemacht?

Was funktioniert gut, wo gibt es auch mal Schwierigkeiten?

Keywords

belastenden Situationen Bewertung der Situation Einflussfaktoren Einstellungen
Fähigkeiten Herausforderungen innere Bilder innere Einstellung Komfortzone Krisen
Krisenkompetenz Leitsätze Persönlichkeit positive Haltungen Resilienz
Ressourcen Rigidität Wahrnehmung

Betrachten Sie Ihre Widerstandskraft

Stress bedeutet also für jeden Menschen etwas anderes. Was bei der einen Person Stress auslöst, lässt eine andere Person vielleicht völlig kalt. Auch die Stärke und Dauer des Reizes haben nicht unbedingt Auswirkungen auf den empfundenen Stress. So kann selbst dann, wenn zwei Menschen gleichermaßen anfällig für Stress sind, der eine bei einem bestimmten Reiz völlig ruhig bleiben und der andere größten Stress empfinden.

Stellen Sie sich drei Menschen vor:



Dr. Hinz, Chirurg, muss eine Operation durchführen. Ein Blinddarm muss entfernt werden. Herr Dr. Hinz bleibt ruhig und gelassen. Für ihn ist es Routine, einer von sehr vielen Eingriffen dieser Art. Eine Operation ist für ihn zwar anstrengend, aber nicht sonderlich aufregend oder stressig.

Dr. Kunz soll seine erste Operation durchführen. Dieser Fall ist für ihn eine große Herausforderung. Theoretisch hat er diese Operation mehrfach durchgeführt, praktisch auch gesehen. Aber in Eigenverantwortung ist es das erste Mal. Für ihn ist das eine besondere Stresssituation.

Dr. Hempel ist zwar ein versierter Chirurg mit bereits mehr als 100 Blinddarmoperationen, der letzte Patient ist aber während der Operation gestorben. Auch für ihn ist die Situation außerordentlich stressig.

Ob Sie Stress positiv empfinden oder als Belastung, hängt von Ihrer Bewertung der Situation ab, aber auch von der Einschätzung, wie gut Sie mit der Stresssituation zurechtkommen. Das wiederum hat viel mit Ihrer Wahrnehmung, und das hingegen mit Ihrer Persönlichkeit und Ihren Erfahrungen zu tun.

