

# Resilienz Teil 1: Woraus schöpfe ich Kraft?



„Resilienz“ oder “Widerstandsfähigkeit“ ist eine spannende Kombination aus persönlichen Kompetenzen, sozialen und strukturellen Kraftquellen. In dieser Artikelserie beschreibe ich

besonders die **sozialen Kraftquellen**.

Der US-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonowski schreibt dazu Folgendes: “Menschen, die sozial gut integriert und verwurzelt sind in einem warmen Zuhause, einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten und einer nationalen Identität, auf die sie stolz sind, haben alle Bedingungen für einen gesunden, widerstandsfähigen Lebensstil.“

Jetzt denken Sie vielleicht: “Alles schön und gut, aber auf wen trifft das denn noch zu?” Diese Frage ist sicher angemessen. Aber doch scheint es so zu sein: Wer privat und an der Arbeit Resilienz aufbauen will, um wie ein Stehaufmännchen auch bei Widerstand tatkräftig aufstehen zu können, der wird nicht darum herumkommen, gerade seine sozialen Wurzeln zu pflegen und aus ihnen zu schöpfen. Das können folgende Menschen/Gruppierungen sein:

1. unsere [Familie](#), Partner, Kinder, Enkel, Neffen, Nichten etc.
2. [Freunde](#) und Bekannte
3. Interessengemeinschaften wie Vereine, Sportclubs und andere Gruppen
4. Kontakte im Berufsfeld wie Kollegen, Supervisionsgruppen und andere berufliche Begegnungen

5. Die Identifikation mit dem Land und der Gesellschaft in der wir leben – unseren [kulturellen Wurzeln](#)

Ich stelle Ihnen folgende Frage:

**Wieviel Kraft schöpfen Sie aus den fünf Kategorien?**

Welche Ziffer geben Sie jeder Kategorie auf einer Skala von 1 (-) bis 10 (+)?

Eine zweite Frage:

**Welche Menschen geben Ihnen Schwung und Kraft, welche Kosten Sie vor allem Energie?**

Schreiben Sie eine Liste mit „Kraftgebern“ und „Krafträubern“. Parken Sie die „Krafträuber“ auf Ihrer Liste und schauen Sie, wie Sie mehr Zeit mit Ihren „Kraftgebern“ verbringen können. In den nächsten Artikeln dieser Resilienz-Serie sehen wir uns die unterschiedlichen Kategorien genauer an -> [Teil 2](#)

Viel Erfolg,  
Paul Donders