

# Mit Veränderungen umgehen können

## Ein Selbsttest

Lesen Sie die folgenden Fragen und kreuzen Sie an, wie stark Ihre Zustimmung zu den einzelnen Aussagen ist

	Gar nicht 1=nein		Zustimmung			Völlig 2 = ja	
	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch							
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie							
Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleibe							
Ich mag mich							
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältige							
Ich bin entschlosse							
Ich behalte an vielen Dingen Interesse							
Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann							
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten							
Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will							
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss							

Resilienzskala RS-11 von Schumacher et al: Deutsche Übersetzung und Zusammenfassung der RS-25 Skala nach Wagnild and Young (1993)

Zählen Sie Ihre Zustimmungspunkte zusammen. Haben Sie mehr als 50 Punkte, können Sie davon ausgehen, dass Sie mit Veränderungen einigermaßen gut umgehen können. Je mehr Punkte Sie haben, desto besser sind Ihre Voraussetzungen, mit Veränderungen und auch mit Krisen fertig zu werden.

Der Test erfasst fünf Dimensionen, die die psychische Widerstandskraft, Resilienz genannt, beschreiben:

1. Ziele und Interessen
2. Ausdauer
3. Humor und Gelassenheit
4. Eigenständigkeit im Denken und Handeln
5. Selbstakzeptanz

Je sicherer Sie sich in diesen fünf Themenkreisen bewegen, desto grösser ist Ihre Widerstandskraft im Umgang mit den Widerwärtigkeiten und Krisen des Lebens. Auch in schwierigen Zeiten behalten Sie das Gefühl der Kontrolle über Ihr Leben. Liegt Ihre Punktzahl unter 40 Punkten, fühlen Sie sich von Veränderungen oft überrollt und stark beeinträchtigt. Sie können Ihre Belastbarkeit und Ihre Widerstandskraft verbessern und stärken. Dazu ist die Auseinandersetzung mit den folgenden Anregungen und Ermutigungen sehr wichtig.

### 1. Ziele und Interessen

Wofür will ich mich einsetzen? Was macht mein Herz warm? Interesse ist eine Emotion, die mich lebendig macht und mir ein Gefühl von Vitalität vermitteln kann. Wenn ich mir bewusst Zeit nehme für meine Interessen, stärke ich meine Lebendigkeit. Unter Druck und Belastung fällt es oft schwer,

sich auf die Interessen konzentrieren und ein Ziel formulieren zu können. Es ist hilfreich, die stärkenden Anregungen ganz nahe am täglichen Leben zu finden. Folgende Fragen sind wichtig:

- Was mache ich im Alltag, das von den anderen geschätzt wird?
- Auf welche Arten werde ich täglich gebraucht, und von wem?
- Was in meinem Leben hat die grösste Bedeutung?
- Was macht mein Herz warm und woran habe ich Freude?

## 2. Ausdauer

Neige ich dazu, die Flinte ins Korn zu werfen, wenn Probleme auftreten? Sagen andere von mir, dass ich zu schnell aufgebe?

Wenn Sie diese Fragen mit JA beantworten, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ausdauer, Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Motivation trainieren. Sie nehmen sich kleine Schritte vor und lassen sich von einer vertrauten Person unterstützen und kontrollieren.

Sie können sich folgende Vorsätze nehmen:

- Wenn ich eine Aufgabe angefangen habe, dann beende ich sie. Bei Schwierigkeiten hole ich mir Hilfe.
- Ich nehme mir ein Ziel vor, das sich für mich erreichen lässt. Ich lasse mich nicht davon ablenken oder abbringen

## 3. Humor und Gelassenheit

Humor gilt als eines der besten Mittel, um Stress auf gesunde Art und Weise zu bewältigen. Es geht dabei nicht darum, alles nur noch lustig zu finden und die Ernsthaftigkeit und Bedrohung einer Krise herunterzuspielen. Humor ermöglicht vielmehr einen Perspektivenwechsel und ist ein Puffer gegen Stress. Und: Humor ist lernbar. Der erste Schritt dazu sind folgende Überlegungen:

- Welche Arten von Humor gibt es?
- Welche Art gefällt mir persönlich am besten?
- Kann ich auch über mich selber lachen?

## 4. Eigenständigkeit im Denken und Handeln

Sie fühlen sich manchmal als Opfer und haben den Eindruck, wenig Kontrolle darüber zu haben, was Ihnen widerfährt? Dann ist es wichtig, dass Sie lernen, Ihre Gefühle zu beeinflussen. Sie trainieren, nicht in die Opferrolle zu geraten oder sich wieder daraus zu befreien.

Folgendes ist hilfreich:

- Ich erstelle mir eine Liste mit allen Dingen, die ich gut bewältige.
- Ich trainiere mein Selbstvertrauen.
- Ich bin bereit, auch einmal etwas zu unternehmen, das mein Umfeld nicht gut findet.
- Ich sehe das Glas halb voll statt halb leer.

## 5. Selbstakzeptanz

Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut und mögen sich selber. Dann verfügen Sie über die nötige Portion Selbstakzeptanz, die Ihnen das Gefühl gibt, auch in schwierigen Momenten die Kontrolle über

Ihr Leben zu behalten. Auch das Gefühl, so wie man ist, in Ordnung zu sein lässt sich üben. Dazu lohnt es sich, über folgende Fragen nachzudenken:

- Wenn ich auf mein Leben zurückblicke: Was unterscheidet mich von anderen Personen?
- Was schätzen die Menschen um mich herum an mir?
- Welche Freundlichkeit gönne ich mir selber, wenn ich etwas gut gemacht habe?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich mit mir zufrieden bin?

Der Umgang mit diesen Anregungen kann knifflig sein. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Üben Sie weiter und stärken Sie damit Ihre Widerstandskraft und Ihre Fähigkeit, mit Veränderungen konstruktiv und selbst bestimmt umzugehen.

Januar 2015, Verena Wüthrich, Infostelle Frau und Arbeit, Weinfelden