



**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn wir die Nachrichten sehen, unsere persönlichen Beschränkungen erleben, dann ist es ein Leichtes, die Probleme in Zeiten von Corona zu fokussieren. Das ist nur leider nicht hilfreich und stärkend. Vielmehr ist es angezeigt, bewusst die Chancen der Krise zu sehen und nach Lösungsansätzen, die sich hieraus für das Leben ergeben, zu suchen.

Welchen Sinn könnte es haben, dass diese Pandemie über uns gekommen ist? Wofür könnte sie sogar gut sein? Was kann/darf ich durch Corona lernen? Welche Schlüsse ziehe ich daraus für mein weiteres Leben? Wo will ich so weitermachen wie bisher, wo aber auch nach Corona etwas verändern?

Wir haben vielfältige Möglichkeiten zur Lebensgestaltung und können uns gerade nach Krisen und Leiderfahrungen umentscheiden, aus jedem Unglück lernen und neue Weichen stellen. Sicher wird es auch einiges geben, das wir nicht beeinflussen können. Doch wir haben immer die Wahl, wie wir diese Grenzen bewerten, welche Bedeutung wir ihr geben und welchen Schritt wir als nächstes tun.

Eine Kompetenz, die es dazu braucht, ist die „**Selbstwirksamkeit**“. Der Begriff stammt vom Psychologen Albert Bandura und meint das Zutrauen in sich, dass das eigene aktive Handeln positive Veränderungen hervorrufen kann. Resiliente Menschen glauben an sich und ihre Fähigkeit, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu sein. Probleme, Belastungen und Sorgen werden nicht ohnmächtig hingenommen, sondern eher als Herausforderung gesehen, die man meistern kann. (#coronachallenge)

Was es nach Badura braucht, um Selbstwirksamkeit zu entwickeln, bzw. zu stärken ist u.a.

- eigene Erfahrungen mit dem Meistern von schwierigen Situationen
- Menschen, die ich als ähnlich wie mich einschätze und zu Vorbildern werden. („Wenn sie schwierige Situationen gemeistert haben, schaffe ich das auch!“)
- positives Feedback und Zuspruch von anderen („Du schaffst das!“)

Welche Belastungen/ schwierige Situation/ Krise habe ich bisher erlebt? Wie habe ich diese gemeistert? Welche meiner Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen habe ich dazu eingesetzt? Was kann ich daraus lernen?

Welche Herausforderungen, die andere Menschen geschafft haben, traue ich mir auch zu?

Welche Fähigkeiten sehen andere Menschen in mir? Wofür schätzen mich die Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld?



Wie groß auch immer eine Belastung sein mag – um ihr standzuhalten, ist es entscheidend, sich seiner selbst und der eigenen Stärken bewusst zu sein. Je besser ich weiß,

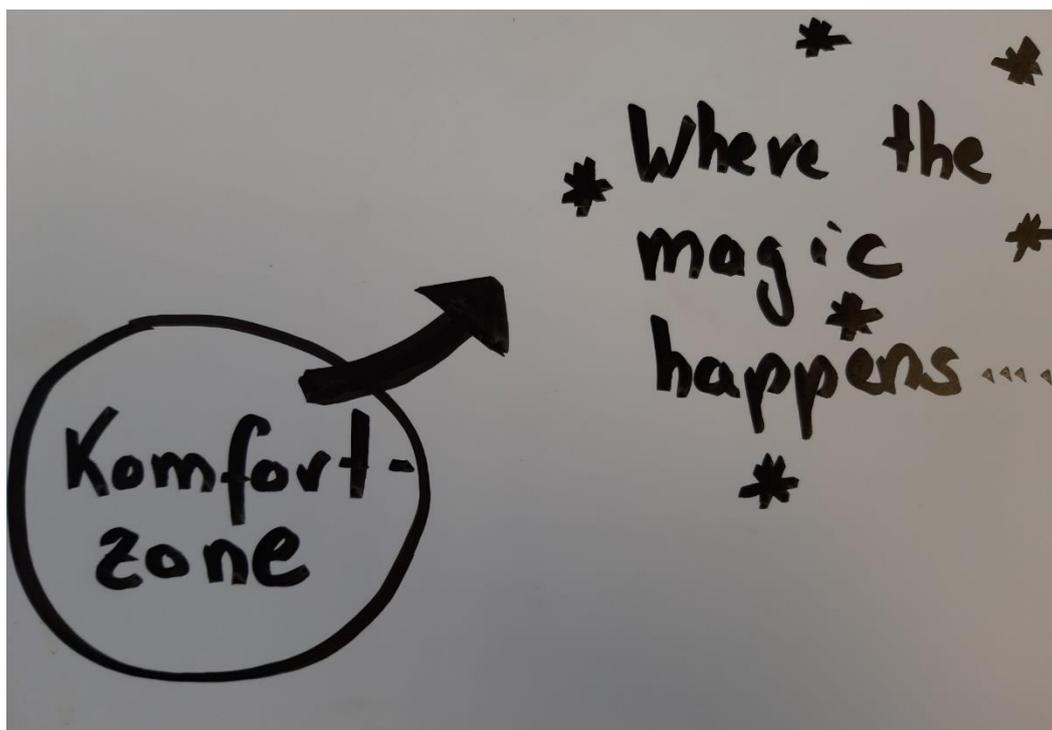
- wer ich bin,
- was ich kann und
- welche Bedingungen ich brauche, um zu zeigen, was ich kann,

desto weniger gerate ich unter Druck, wenn eine Belastung auf mich einprasselt.

Dann gelingt es mir auch besser, rechtzeitig Pausen einzulegen, mich zu erholen, zu sagen, was ICH möchte oder auch um Unterstützung zu bitten.

Dauerhaft lernt man Selbstsicherheit und – wirksamkeit eher, wenn man sich immer mal wieder aus der Komfortzone herauswagt und sich darin übt, in kleinen Schritten über eigene (manchmal auch nur gedachte) Grenzen zu gehen. Es sich in der Komfortzone zu gemütlich zu machen, killt auf Dauer die Selbstsicherheit: Denn dort ist Weiterentwicklung nicht möglich, was unterschwellig am Selbstvertrauen nagt. Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten gewinnen wir also, wenn wir diese Fähigkeiten kitzeln, wenn der Umgang mit einer Herausforderung weder zu leicht ist, noch Panik macht, sondern ein bisschen „prickelt“.

Inwiefern ermöglicht Ihnen Corona neue Übungsfelder, um Ihre Komfortzone zu verlassen? Wie „kitzelt“ Sie Corona? Welche prickelnden Momente konnten Sie in diesen Zeiten bisher spüren?



Entscheidend für den Schritt aus der Komfortzone ist, dass wir genügend Energie dazu und Kraft zum Handeln haben.

Was sind Ihre Energiespender? Was oder wer unterstützt Sie dabei, aufzutanken?  
Wer oder was raubt ihn aber auch Ihre Energie?

Ein wichtiger Energiespender, den man schnell vergisst, ist die maximale Ausnutzung des eigenen Handlungsspielraums. Fragen Sie sich daher: Worauf fokussieren Sie eigentlich Ihre Aufmerksamkeit? Auf unabänderliches wie die Corona-Pandemie, Kontaktverbote etc.? Dies sind gerade „unveränderliche Rahmenbedingungen“, die zwar unser Leben beeinflussen, auf die wir aber umgekehrt keinen Einfluss haben. Wenn wir hier verharren, werden wir zu Opfern der Umstände.

Oder blicken Sie stattdessen auf den Spielraum, den Sie beeinflussen können? Dann verfolgen Sie das „Gestalterprinzip“. Auch wenn der Handlungsspielraum noch so klein scheint – irgendwas geht immer! Zu erkennen, was machbar ist, ist die Kunst. Diese Art zu Denken setzt automatisch Aktionsenergie frei und gibt die Möglichkeit, konstruktiv auf die Umstände zu reagieren. Damit entsteht ein sich selbst verstärkender, motivierender Prozess, der den Handlungsspielraum mit und mit vergrößert.

Werden Sie also zum Gestalter der jetzigen Situation und lassen Sie es in sich pricken!

Quellen:

managerSeminare-Dossier Resilienz, Heft 117, Dezember 2012

Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, Gräfe und Unzer Verlag München, 2018

Bildquelle: Photo by Ben White on unsplash