



**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR) der Universität Mainz forscht gerade mit einer Online-Studie zu der Frage, welche Schutzfaktoren und Kompetenzen helfen, damit Menschen die Coronakrise gesund bewältigen können. Die Befragung findet in 24 Sprachen statt. Weltweit haben bereits 17.000 Menschen teilgenommen – vielleicht wird es mit Ihnen heute ja sogar noch einer mehr.

**Hier geht's zur Resilienz-Studie:**

<https://www.research.net/r/DynaCORE?lang=de>

Ziel der Befragung ist es, möglichst viel über psychologische Schutzmechanismen herauszufinden und aus den Untersuchungsergebnissen Handlungsempfehlungen herzuleiten. Die bisherige Datenlage zeigt, dass es scheinbar vor allem auf diese drei großen „P's“ ankommt:



**Positiv Denken**

**Positiv Reden**

**Positiv Handeln**

Wer also dazu neigt, auch in der Krise noch positive Aspekte zu sehen, wer ein gewisses Maß an Vertrauen in sich selbst und die Zukunft aufbringen kann, der ist laut dem Neurowissenschaftler und Resilienzforscher Prof. Raffael Kalisch besser gewappnet. Er betont, dass auch positiv-Bewerter durchaus Risiken und Herausforderungen sehen, doch ihnen gelingt es, das Beste aus einer schlechten Situation zu machen. Zur konstruktiven Einschätzung einer Krisensituation gehört auch – und das ist Ihnen aus den vorherigen Impulsen nicht neu -

- sich auf eigene Stärken und frühere Erfolgserlebnisse zu besinnen (Selbstwirksamkeit),
- sich zu fragen, ob es einem nicht noch vergleichsweise gut geht und wie dankbar man hierfür sein darf (Optimismus und Dankbarkeit).
- Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann und zu versuchen, aus der Situation etwas zu lernen, also auch mögliche Chancen zu erkennen (Akzeptanz, Lösungs- und Zukunftsorientierung).

An dieser Stelle möchten wir ein viertes, Ihr persönliches „P“ ergänzen – das Positive in Ihnen. Es geht um Ihre Ressourcen, also den Kraftquellen in Ihnen, die Sie mit Energie versorgen und Sie einzigartig machen. Denn Ressourcen fördern Resilienz.

Was zeichnet Sie aus?

Was machen Sie gerne? Was können Sie besonders gut? Was sind Ihre Talente?

Welche Potentiale schlummern noch in Ihnen?

Worauf sind Sie stolz?

Wofür finden andere Sie liebenswert?

Machen Sie sich bewusst, mit welchen Merkmalen Ihrer Persönlichkeit Sie sich selbst und anderen Kraft schenken (z.B. Humor, organisatorische, soziale und emotionale Kompetenzen, Sportlichkeit etc.)!

Das Stichwort hier ist „Wertschätzung“ - die eigenen Schätze in sich zu erkennen und anzunehmen, was andere wertvoll an einem finden. Denn wer aufmerksam, positiv und freundlich sich selbst gegenüber ist, kann das auch anderen gegenüber sein – also auch seinen Mitmenschen gegenüber positiv redend und handelnd gegenüber-treten.

„Wer sich selbst wertschätzt, der spürt jeden Tag wie die Sonne im Herzen aufgeht.“  
(Verfasser unbekannt)



Und war das nicht irgendwie auch die Botschaft der Feuerwehren und Rettungsdienste in der Region, die mit ihrer Interpretation des Udo Jürgens Klassikers „Und immer wieder geht die Sonne auf“ den Menschen im Lockdown Mut machen wollten?!

Arbeiten Sie an Ihrer Selbstwirksamkeit und Wertschätzung Ihnen selbst, den Anderen und der Welt gegenüber, dann legen Sie einen wichtigen Grundstein für Ihre seelische Widerstandsfähigkeit. Viel Freude beim „Sonnenaufgang“.

Bildquelle: Photo by Pierre Bamin on Unsplash, Photo by chuttersnap on Unsplash

Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, [michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de), Tel.: 0241/41356130  
Caritas-Unternehmensservice, Marie Gurr, [m.gurr@caritas-aachen.de](mailto:m.gurr@caritas-aachen.de), Tel.: 0241/47783116