



BARACK OBAMA



ANGELA MERKEL



WLADIMIR PUTIN

SO NERVENSTARK WIE DIE MÄCHTIGSTEN DER WELT

→ Unzufriedene Wähler, Wirtschaftskrisen und bedrohliche Terrorwarnungen – wie halten Top-Politiker das nur aus? Hier ist das Geheimnis ihrer Widerstandsfähigkeit

Einfach aufgeben und sich von den zahlreichen Anforderungen unterkriegen lassen? Für Staatsoberhäupter ist das keine Option. Woher sie ihre Kraft nehmen, erklärt Dr. Jutta Heller, Professorin für Training und Coaching an der Hochschule für Angewandtes Management Erding: „Die Psyche solcher Führungskräfte ist mit einer Sprungfeder vergleichbar. Nachdem Druck auf sie ausgeübt wurde, kommt sie schnell wieder in ihren Ausgangszustand zurück.“ Das heißt: Sie haben große Nehmerqualitäten hinsichtlich Stress. Diese Fähigkeit, die Widerstandskraft gegen psychische Belastungen, wird Resilienz genannt. „Der Schlüssel dafür liegt in einer Vielzahl an Eigenschaften und Kompetenzen, die sich jeder aneignen kann“, sagt die Expertin. Dazu zählen Selbstvertrauen, Handlungsfähigkeit, Optimismus, Selbstschutz und Akzeptanz.

1. Selbstvertrauen: Resiliente Menschen glauben an ihre Kompetenzen. Statt in die



Opferrolle zu schlüpfen, werden sie aktiv. Dank ihres guten Selbstwertgefühls sind sie überzeugt, Einfluss nehmen zu können. Jutta Heller rät: „Verdeutlichen Sie in einem Tagebuch, wie hoch Ihr eigener Anteil an positiven Ereignissen ist: Notieren Sie täglich drei Dinge, die Sie glücklich gemacht haben und denken darüber nach, was Sie selbst dazu beigetragen haben.“

2. Handlungsfähigkeit: Resiliente Menschen sind sogar im tiefen Schmerz in der Lage, sich drängenden Fragen zu stellen. Was ist mein Problem? Wie finde ich da wieder heraus? Dabei versuchen sie nie, ihre Schwierigkeiten im Alleingang zu lösen. Studien belegen: Wer Teil eines stabilen sozialen Netzes ist, wird mit Schicksalsschlägen besser fertig – sofern dieses auch bei Krisen genutzt wird. „Sie brauchen Hilfe? Dann bitten Sie um diese“, empfiehlt Prof. Heller.

3. Optimismus: Ohne die Überzeugung, dass sich die Dinge irgendwann zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit

nicht denkbar. Resiliente Menschen verallgemeinern deshalb bei einer Niederlage nichts. Ihr Motto lautet nicht: „Ich schaffe es nie“, sondern sie sagen sich: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal wird es wieder klappen.“

4. Selbstschutz: In Krisen sind Selbstwürfe unvermeidlich. Resiliente Menschen machen aber auch äußere Umstände für ihre Probleme verantwortlich. Dadurch schützen sie ihr Selbstwertgefühl und erhöhen so die Chance, über einen Schicksalsschlag hinwegzukommen.

5. Akzeptanz: Ein absolut konfliktfreies Leben, wäre das nicht erstrebenswert? Nein, denn ohne negative Erfahrungen ist Lernen unmöglich. Sie bereiten uns auf zukünftige Hindernisse vor und stärken unsere mentale Widerstandsfähigkeit. Resiliente Menschen bereiten sich gedanklich auf die Wechselfälle des Lebens vor und akzeptieren sie. Studien belegen: Dieses vorausschauende Krisenmanagement stärkt unsere innere Widerstandskraft um bis zu 70 Prozent.



LONDON HAS FALLEN
ACTIONFILM Terroristen wollen den amerikanischen Präsidenten hinrichten.
Kino-Start: 10.3.