

Fünf wichtige Ressourcen in anspruchsvollen Zeiten

Was könnte helfen, belastende, anspruchsvolle Zeiten im Berufs- und Privatleben besser zu meistern? Diese Frage wird immer wieder an die Beratung von Bildung Bern herangetragen.

Von Anne Studer, Beraterin

Die Psychologin Judith Glück (wenn dieser Name allein nicht schon Gutes verheisst) hat ein spannendes Buch mit dem Titel «Weisheit – Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens» geschrieben. Inspiriert von diesem Buch möchte ich Ihnen ein paar Anregungen geben.

Gemäss Judith Glück sind folgende fünf Ressourcen wichtig, um ein gelingendes, «weises» Leben zu führen und weniger unter Stress und Drucksituationen zu leiden:

- Selbstvertrauen
- Ein kluger Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Offenheit für neue Perspektiven
- Überlegtes Handeln/ Reflektiertheit
- Einfühlungsvermögen

Ein «weiser» Mensch verfügt über die innere Gelassenheit, sich Dinge oder Situationen anzuschauen, ohne über sie zu urteilen. Dies hilft, innerlich einen Schritt zurückzumachen und auch andere Perspektiven zu berücksichtigen. So kann eine Situation etwa aus der Sicht des Gegenübers betrachtet werden (Einfühlungsvermögen/neue Perspektiven/überlegtes Handeln). Zudem helfen ein tiefes und weites Wissen über das Leben und die Fähigkeit, schwierige Situationen in ihrer ganzen Komplexität zu erfassen, anspruchsvolle Situationen zu meistern und ihnen auch den passenden «Stellenwert», das passende Gewicht zu geben (Reflektiertheit).

Wer es schafft, auch unerwünschte und unangenehme Gefühle zu akzeptieren, ohne ihnen die volle Kontrolle über das eigene Leben zu überlassen, hat einen grossen und anspruchsvollen Schritt geschafft. Akzeptieren zu können, dass Unsicherheiten und Konflikte zum Leben dazugehören, und sich davon nicht als ganzer Mensch verunsichern zu lassen, hilft, in der eigenen Kraft und selbstsicher zu bleiben (Selbstvertrauen/Selbststeuerung). Wie «weise» wir in schwierigen Situationen reagieren können, ist zum Teil auch eine Frage unserer Wesensart.

Das Gute daran: Individuelle Denk- und Verhaltensweisen lassen sich trainieren. Dies braucht Sorgfalt und viel Übung. Es ist für uns alle nicht einfach, uns von alten Verhaltensmustern zu lösen und uns auf Neues und Ungewohntes einzulassen. Es ist oft ein schmaler Grat, einerseits eine eigene Position zu finden und auch zu vertreten und gleichzeitig seine Gedanken, Gefühle und Werte ab und zu wohlwollend zu hinterfragen.

«Weisheit» ist nichts, was man allein aus sich heraus entwickeln kann; sie braucht den Austausch mit anderen Menschen. Suchen Sie diesen Austausch und vertrauen Sie Ihren Kräften. So wird es Ihnen besser gelingen, bei sich selber etwas zu ändern.

Das hört sich nun nach viel anspruchsvoller «Arbeit» an. Ist es auch. Wenn wir es schaffen, werden wir reich belohnt mit Leichtigkeit und der positiven Erfahrung, dass wir selbstbestimmt und aus eigener Kraft eine schwierige Situation «gemeistert» haben. So gehen wir gestärkt aus der Situation heraus – und vielleicht sogar ein bisschen weiser.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei.