

Glücklich und erfolgreich in der Krise - darf ich das, oder muss ich das?

Was hat der Bambus mit einer Krise und was mit dem Thema
Resilienz zu tun?

Workshop mit Sigrig Stilp-Weiss am 21.03.2023



Foto: Elisabeth Wiesner

Sigrig Stilp-Weiß ist Autorin, Mastercoach, Lehrtrainerin und Ausbilderin (EASC), Resilienzberaterin und -trainerin
www.institut-entwicklungsberatung.de

An diesem sehr gut besuchten Abend haben wir viel über den resilienten Umgang mit uns selbst erfahren und sind eigenen bewährten Strategien wieder auf die Spur gekommen, die uns in und aus Krisensituationen heraushelfen: Erste-Hilfe-Maßnahmen, hilfreiches Hintergrundwissen und Instrumente für den "Notfallkoffer".

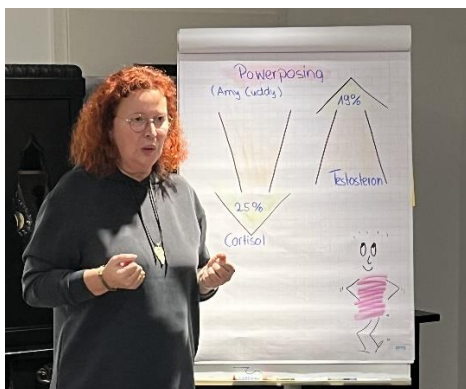


Foto: Monika Stemmer

Zu Beginn stellt Sigrig Stilp-Weiß einer bunten Runde interessierter Zuhörerinnen und Zuhörer aus den unterschiedlichsten Berufen und Branchen sich selbst, ihre Arbeit und ihre Mission vor:
„Ich darf mit Menschen arbeiten.“

Zum Ankommen startet sie gleich mit einer von vielen Übungen zum Mitmachen, dem „Powerposing“. Mit einem Kurzinput zu Nutzen und Hintergrundwissen der Übung nach Amy Cuddy leitet sie über zum Thema Resilienz:

„Wenn ich von Resilienz spreche, spreche ich von Beweglichkeit – in mir sein und mitgehen mit dem was ist.“

So wie ein Bambus: Er ist präsent, in Kontakt und hat stützende Wurzeln – sein Netzwerk. Netzwerken erhöhe übrigens die Resilienz!

Wie beim Tauchen ginge es im Leben nicht darum, gegen Widerstände anzukämpfen, sondern flexibel und beweglich zugleich mit der Strömung mitzugehen und sich nach dem Sturm – einer Krise oder einer Abfolge von Krisen – wieder selbst neu aufzurichten und neu aufzustellen, so wie es jetzt passt. Um gemeinsam und rund ins Thema des Abends einzusteigen, erläutert Stilp-Weiss die acht Lern- und Kompetenzfelder des Resilienzzyklus nach dem Bambusprinzip® und betont:

„In der Pandemie brauchten wir so viel Selbstregulation und Selbstfürsorge wie nie zuvor.“



Foto: Elisabeth Wiesner

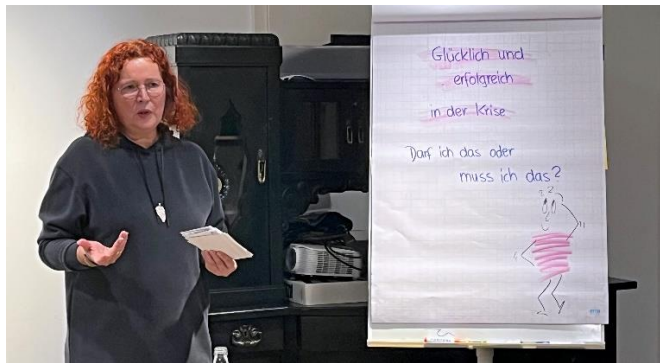


Foto: Monika Stemmer

Was bedeutet Glück und was Erfolg? Was brauche ich, dass es mir gut geht? Welches sind meine psychologischen Grundbedürfnisse?

Daten und Fakten wechseln sich ab mit Übungen vor Ort und Reflexionen für zu Hause (Lebensrad). Nach einer Eigenreflexion zu den Fragen „Was tue ich denn schon alles, um glücklich und erfolgreich zu sein?“ „Was könnte sein, dass ich schon richtig mache?“ notieren die Teilnehmenden Impulse auf Moderationskarten und präsentieren diese an der Pinwand: ein bunter Strauß an Strategien und Ressourcen. Wir lernen voneinander und miteinander.

„Dank ist neben Liebe eine der mächtigsten Emotionen.“ Wir sollten die Dankbarkeit im Fokus haben. Sie ist ein wichtiger resilienter Faktor!

Viele Anregungen, dankbar in den Tag zu starten und Dankbarkeit im Alltag zu praktizieren füllen weiter unseren „Notfallkoffer“ in und für Krisenzeiten. Dabei gehe es nicht darum, sich eine „rosarote Brille“ aufzusetzen. Zwei Schritte sind Stilp-Weiss wichtig:

1. Ja, ich nehme an, was ist und akzeptiere, was ist. UND:
2. Ich gehe dann gedanklich nach oben: Wofür bin ich dankbar!



Foto: Monika Stemmer

Es gehe also um eine innere Haltung – die Verbindung mit positiven Gedanken und wie ich an die Dinge herangehe.

Dies ist auch Thema ihres neuen Buches, das demnächst erscheint:

„BAWINGA Eine Zauberformel für (mehr) Lebensfreude“.

In der Psychologie und Psychotherapie spielt die Psychoedukation heute eine bedeutende Rolle. Wissen um Zusammenhänge und Wechselwirkungen unterstützt auch beim Thema Resilienz, beispielsweise wie unser Gehirn funktioniert. Mit dem „Handmodell“ erläutert Stilp-Weiss anschaulich und griffig den Präfrontalen Cortex, das limbische System mit Amygdala und den Gehirnstamm. Übungen, die Amygdala zu beruhigen und den präfrontalen Cortex zu stärken, leiten über zu unterschiedlichen Methoden und Strategien, wie wir unser Gehirn verzaubern können. Die Phasen von Krisenverläufen und den Prozess der Krisenverarbeitung zu kennen und das Wissen um Krisenüberlagerungen unterstützen uns ebenfalls beim Umgang mit Krisen und stärken damit unsere eigene Resilienz.

Nachhaltigkeit: „Welche Strategie packen Sie heute in Ihren Notfallkoffer?“, fordert uns Sigrid Stilp-Weiss zum Ende der sehr gelungenen Veranstaltung auf.

Sehr präsent sind mir persönlich die Übung „Der Stuhl des Innehaltens“ (Wo bin ich. Was ist im Außen.) und dass es „immer eine Entscheidung ist“, ob ich glücklich bin, dankbar bin und wie ich mit Herausforderungen, mit mir umgehe, für mich Sorge: Es ist meine Entscheidung!

Text: Monika Stemmer