

Abstract

Zuversicht und Mindfulness – Wie man auch in Zeiten des Wandels persönliche Stärke bewahrt

Dr. Christina Berndt

Ohne Krise kommt niemand durchs Leben. Doch wie Menschen mit Misserfolgen, Trennung, persönlichen Schicksalsschlägen, Stress am Arbeitsplatz oder auch den Herausforderungen der Corona-Pandemie umgehen, darin unterscheiden sie sich erheblich. Während sich die eine Führungskraft an die neuen Gegebenheiten der Pandemie recht leicht anpassen kann, hadert die andere schwer damit; während ein Mann nach einem schweren beruflichen Misserfolg eine Depression erleidet, entwickelt der andere bald neue Ideen und orientiert sich um; und während die eine Frau nach einer erschütternden Diagnose den Lebensmut verliert, kann die andere die Krankheit in ihr Leben integrieren.

„Resilienz“ nennen Psychologen die Kraft, Stress abzuwehren, sich auf veränderte Lebensbedingungen einzustellen oder aus einer deprimierenden Situation ins volle Leben zurückzukehren. Dass manche Menschen über mehr Resilienz verfügen, ist Psychologinnen und Pädagogen schon seit langem bekannt. Doch über viele Jahrzehnte wurde dieses Phänomen als Persönlichkeitsmerkmal gedeutet. Mittlerweile hat die Forschung jedoch gezeigt: Resilienz wird durch manche Persönlichkeitsfaktoren bestimmt, sie ist aber vornehmlich durch die Haltung dem Leben gegenüber bestimmt. Sie resultiert aus der Strategie, wie Menschen mit Schwierigkeiten umgehen. Diese Strategie lässt sich erlernen.

Die Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin Dr. Christina Berndt geht in ihrem Vortrag daher nicht nur der Frage nach, woher seelische Stärke kommt. Sie zeigt anhand von Beispielen und kleinen Übungen auch Wege auf, wie man diese bei sich und anderen Menschen mehrt und wie man sich besser durch Krisen manövriert und Stress begegnen kann.