

## Gesundheitsprävention

# Mentale Widerstandskraft – Schlüsselkompetenz zum Unternehmenserfolg

Eine herausfordernde Aufgabe wie die Selbstständigkeit fördert das Wohlbefinden und die mentale Fitness! Dieser Satz gilt allerdings nur, wenn die gestellten Aufgaben den Rahmen unserer individuellen Möglichkeiten nicht übersteigen.

Multitasking, starker Termin- und Leistungsdruck, stetig wiederkehrende Arbeitsvorgänge und häufige Unterbrechungen von Tätigkeiten sind laut „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin die Spitzenreiter psychischer Belastungen.

Gerade bei Selbstständigen sind Zeitdruck, Hektik, steigende Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, fordernde Kommunikation, sowie eine Anerkennung und Wertschätzung oftmals allein über den Umsatz, stetige Begleiter in Beruf und Alltag. So kann die Herausforderung (schleichend) zur Überforderung werden. Wie angenehm ist da die Vorstellung, dass man all diesen Herausforderungen gelassen begegnen könnte?

### Lotusblüteneffekt der Seele

Es gibt Menschen, an denen Stress und Druck – ähnlich wie an einer Lotusblüte einfach nur so abperlen. Sie bleiben gelassen, reagieren ruhig, sind stabil und gehen gestärkt aus Krisen hervor. Diese Eigenschaften nennt man Resilienz.

Resiliente Menschen zeichnen sich durch besondere Fähigkeiten aus, die sie im besten Fall durch eine wertschätzende und fördernde Umgebung in ihrer Kindheit erlernt haben. Diese sogenannten Schutz- oder Protektivfaktoren sind:

- **Akzeptanz** – Nach dem Motto: „Es ist, wie es ist. Ich mach‘ das Beste daraus!“
- **Optimismus** – Orientierung auf die positiven Aspekte einer Situation, wie Zuversicht, Lust, Neugier und Freude.
- **Selbstwirksamkeit** – Ihr Glaube an die Fähigkeit Situationen aus eigener Kraft meistern zu können.
- **Selbstverantwortung** – Die Überzeugung Situationen selbst gestalten und beeinflussen zu können.
- **Positiver Selbstwert** – Sich auch dann selbst mögen und wertschätzen wenn es gerade nicht rund läuft und jederzeit die eigenen Bedürfnisse erkennen und mit sich selbst fürsorglich umgehen.
- **Soziales Netz** – Kreieren eines förderlichen Umfeldes aus Familie, Freunden und Kollegen. Das Leben eines Gleichgewichtes von Geben und Nehmen, Nähe und Distanz in den Beziehungen.
- **Zielorientierung** – Die Ausrichtung an eigenen Zielen und Werten in der Lebensgestaltung. Das Verfolgen von Visionen.

Was also tun, wenn uns nur Teile diese Faktoren zur Verfügung stehen?

### Psycho-Hygiene und Mental-Gymnastik

Man kann Resilienz trainieren. Wenn Sie sich mental und emotional stärken wollen, sollten Sie sich überschaubare Ziele setzen, sich täglich einem erreichbares Ziel stellen und auf Ihre Fähigkeiten vertrauen. Fragen Sie sich regelmäßig: „Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Was schätzen andere an mir?“

Fragen Sie sich in schwierigen Situationen: Was kann der erste Schritt zum guten Ergebnis sein?“ Richten Sie Ihre

Gedanken auf Mögliches und nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand.

Achten Sie dabei auf Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie gut für sich – durch viel Bewegung, reichlich Entspannung und gesunde Ernährung! Finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht – Wohlfühl ist keine Kompensation zu Stress, sondern die Grundlage für „Ein Leben im Lot“. Investieren Sie mit Empathie und Humor in tragfähige Beziehungen und pflegen Sie soziale Netzwerke. Achten Sie dabei auf Ihre Grenzen und lernen Sie „nein“ zu sagen. Trauen Sie sich auch Hilfe anzunehmen. ■



**Sylvia Nogens**  
**Liquid Balance®**

### Entspannung und Vitalität

Gesundheitspraktikerin BfG/DGAM

Als „Ausgezeichnetes Unternehmen“ von der IHK Bonn/Rhein-Sieg in 2014 prämiert.

### Praxis Bonn im „pur natur!“:

Gesundheits-Zentrum Kessenich

Mechenstr. 57

53129 Bonn

### Kontakt:

Bachstraße 12

53819 Neunkirchen-Seelscheid

Tel. 02247-745701

info@liquid-balance.de

www.liquid-balance.de