



Eine Zusammenfassung vom Buch:

Die Strategie der Stehauf-Menschen. *Krisen meistern mit Resilienz.*

(Monika Gruhl, 2010)

Zusammengefasst von Kim Bartholdi (Praktikantin bei Kadisch und Partner GbR)

„Hindernisse machen uns groß.“

André Chenier

Monika Gruhl beschreibt in ihrem Buch warum es Menschen gibt, die Krisen mit Gelassenheit bewältigen. Sie erzählt von der Kraft der inneren Stärke. Diese Stärke wird Resilienz genannt.

Was genau ist Resilienz?

Die Stärke, die es Menschen offensichtlich ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern.

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Eigenschaften und Strategien.

Wenn ein Mensch es schafft, mit einem Problem fertig zu werden, so ist er in seiner Persönlichkeit gereifter als er es wäre, wenn es ihm dieses Problem nicht präsentiert wäre.

Resilienz ermöglicht eine Vorbereitung für zukünftige Schwierigkeiten und aktiviert unser Potenzial für Veränderungen und lebenslange persönliche Entwicklung.

In anderen Worten: Resilienz ist wie ein Polster für schlechtere Zeiten.

Warum sind manche Menschen resilienter als andere?

Die persönliche Grundausstattung an Resilienz entsteht in der Wechselwirkung zwischen genetischer Anlage und den Einflüsse der Umgebung.

Allerdings ist Resilienz trainierbar. Es könnte sein, dass die persönliche Grundausstattung einer Person an Resilienz am Anfang nicht sehr stark ist, dennoch kann sie durch ein Training gestärkt werden.

So wie man sein Körper oder Intelligenz trainiert, kann man seine Fähigkeit an Resilienz steigern.

Resiliente Menschen zeichnen sich durch eine effiziente Kombination von Eigenschaften aus, die auf drei Grundhaltungen beruhen: **Optimismus, Akzeptanz** und **Lösungsorientierung**.

Resilienz ist trainierbar

Resilienz kann trainiert und erlernt werden, in dem man sich resiliente Geisteshaltungen, Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu Eigen macht.