



Die 7 Säulen der Resilienz Selbstregulierung

Resilienz unsere psychische Standhaftigkeit und Widerstandskraft kann durch Übungen verbessert werden. Von den 7 Themengebieten („Säulen“), die die Resilienz verbessern, betrachten wir in diesem Artikel die Säule der Selbstregulierung.

Selbstregulierung = ist die Fähigkeit, sich je nach Bedürfnis in einer Situation entweder selbst zu aktivieren oder sich zu beruhigen.

Was bedeutet das genau?

In Krisensituationen, wenn wir unter starkem, anhaltenden Stress stehen oder eine andere Herausforderung ansteht, verlieren wir häufig den Überblick über die Situation, erleben Überforderung, Ohnmacht, Nervosität oder Wut. Gedanken laufen in solchen Situationen gerne im Kreis oder gehen negativen, in den Abgrund führenden, Bahnen nach. Je länger eine solche Situation anhält, desto mehr geraten wir in den Sog unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen. Im schlechtesten Falle stürzen wir in Reaktionsmuster, die nicht konstruktiv und alles andere als förderlich sind. Solche Reaktionsmuster können von Erstarrung, einem Blackout und Lähmung bis hin zu Wutausbrüchen mit verbaler oder körperlicher Gewaltanwendung reichen. Keine der genannten Reaktionen führt zu einem guten Ausgang oder Lösung und erzeugt lediglich schlechte Gefühle wie Schuld und Scham.



Die Entwicklung und Förderung unserer Fähigkeit der Selbstregulierung hilft uns dabei, aus derartigen negativen Reaktionsspiralen auszusteigen oder gar nicht erst hineinzugeraten. Die Selbstregulation ist unsere Fähigkeit, körperliche Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Mit etwas Geduld und Ausdauer können wir lernen, uns in Situationen, je nach Gegebenheit und Erfordernis, zu beruhigen oder zu einer Handlung oder Leistung zu aktivieren. Wir können lernen, Gedanken wahrzunehmen und uns von negativen Gedankenmustern, wie z.B. „ich darf keine Fehler machen“ oder „ich bin es nicht wert“ zu befreien. Die Fähigkeit der Selbstregulierung anwenden bedeutet auch zu spüren, was körperlich in uns vor sich geht und je nach Bedürfnis, adäquat darauf zu reagieren. Durch Selbstregulierung können wir Gefühle wahrnehmen, ohne in deren Bann zu geraten. Dadurch erreichen wir nach und nach, dass wir uns vom erlebten Druck und von Anspannungen befreien. Selbstregulierung ist somit das bewusste Wahrnehmen unserer Gedanken, Gefühle, Empfindungen und die Fähigkeit so zu reagieren, dass sich Wohlbefinden, Erfolg und Zufriedenheit einstellt.

