Die Kunst des Problemlösens

Resilienz

Hast du dich jemals gefragt, wie es manche Frauen schaffen, nach einer Krise wieder neu aufzublühen? Was ist ihr Geheimnis?

Die Antwort der Wissenschaft lautet „**Resilienz**“.

Dieser Begriff steht für die innere Widerstandskraft, die nicht jeder von uns von Natur aus besitzt, die aber gelernt werden kann. Resilienz hat viel mit Selbstbewusstsein und Selbstannahme zu tun. Ein zentraler Bestandteil davon ist die Problemlösekompetenz, also die Fähigkeit, Probleme zu erkennen, zu verstehen und zu lösen.

Was ist Problemlösekompetenz?

Problemlösekompetenz, oder Problemlösungsfähigkeit, beschreibt den Prozess, durch den du ein Problem erkennst, es analysierst und eine Lösung findest, um dein Ziel zu erreichen.

Doch wie entwickelt man diese Fähigkeit???

Hinterfrage deine Gedanken und Gefühle

Beginne damit, deine Gedanken und Gefühle bewusst zu hinterfragen.

Kannst du sie klar ausdrücken und reflektieren?

Wenn du das schaffst, kannst du deine Gefühle auch besser einordnen. Du wirst feststellen, dass es dir nicht einfach nur schlecht geht – du erkennst spezifische Emotionen wie Traurigkeit, Stress oder Wut.

Lerne dich selbst kennen

Dieses Wissen über dich selbst ist der Schlüssel zur Regulierung deiner Gefühle. Ohne Zugang zu deinem Inneren findest du auch keinen Zugang zu anderen. Mir hilft es zum Beispiel sehr, wenn ich merke, dass ich schlecht gelaunt bin und möglicherweise ungerecht reagiere, meinen Partner darüber zu informieren.

Ich sage dann: „Ich bin gerade auf 180, das hat nichts mit dir zu tun, und ich brauche einen Moment Ruhe, um das zu verarbeiten."

Dadurch weiß er, wie er reagieren soll, und Missverständnisse werden vermieden.

Aktiv deine Gefühle gestalten

Indem du offen mit deinen Gefühlen umgehst, wirst du nicht mehr nur Opfer deiner Launen. Du übernimmst die Kontrolle und gestaltest aktiv deine emotionale Reaktion. Es geht nicht darum, immer gut drauf zu sein oder die perfekte Mutter und Partnerin zu spielen.

Erlaube dir, deine Grenzen aufzuzeigen!

Krisen meistern

Je besser du dich selbst kennst, desto eher bewahrst du in Krisensituationen einen kühle Kopf und triffst die richtigen Entscheidungen. Wir alle kommen nicht als fertige Menschen auf die Welt. Unser ganzes Leben lang lernen wir dazu. Jedes Problem, dem du begegnest, ist eine Chance, deine Problemlösekompetenz zu stärken und an Selbstvertrauen zu gewinnen.

Vertrauen in deine Fähigkeiten

Durch das Meistern von Herausforderungen entwickelst du das Vertrauen, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst. Du weißt: „Ich habe das schon einmal geschafft, also werde ich auch jetzt einen Weg finden.“ Deine innere Widerstandskraft wächst, indem du dich aktiv mit deiner Umwelt auseinandersetzt.

Ausblick

Ich hoffe, dass du einige wertvolle Anregungen mitnehmen konntest. Wenn du mehr über Burnout-Prävention und konkrete Maßnahmen erfahren möchtest, lies gerne weiter in den kommenden Artikeln.

Schön, dass du hier warst. Ich freue mich, wenn du meinen Blog weiterempfiehlst. Bis zum nächsten Mal!

deine