



Resilienz fördern

Auf ein und dieselbe Belastung reagieren Individuen häufig sehr unterschiedlich. Manche haben ‚ein dickes Fell‘ und haken den Vorfall schnell ab, andere erweisen sich hingegen als eher ‚dünnhäutig‘ und kommen schwerer über die Sache hinweg. Woran liegt es, dass Menschen so unterschiedlich reagieren? Und können die empfindlicheren lernen, sich zu wappnen, damit sie künftig besser mit Belastungen und großen Herausforderungen umgehen können?

In der aktuellen Resilienzforschung wird diese wichtige Frage erfreulicherweise bejaht. Innere Widerstandskraft ist nicht angeboren, sondern eine erlern- und trainierbare Eigenschaft. Es ist tatsächlich so, dass man aus Krisen durchaus gestärkt hervorgehen kann.

Für den Lehrerberuf bedeutet dies, dass dem Pessimismus und der Passivität selbst dann entgegengewirkt werden kann und sollte, wenn die äußeren Rahmenbedingungen – beispielsweise im Fall einer Brennpunktschule – extrem ungünstig sind. Dabei geht es nicht darum, die Dinge schön zu reden, sondern die realen Entwicklungschancen weitsichtig wahrzunehmen und eine aktive Grundhaltung einzunehmen.

- Erkennen der eigenen Ressourcen und Schwächen
- aktives Herangehen an Probleme
- Selbstvertrauen aufbauen und festigen
- in brenzligen Situationen souverän reagieren