

## Checkliste: Die 7 Säulen der Resilienz

### 1. Säule: Optimismus

Optimismus ist eine Grundvoraussetzung, damit Sie die Aufgaben in Ihrer rheumatologischen Praxis bewältigen können und widerstandsfähig werden.



**Tipp:** Seien Sie der festen Überzeugung, dass sich die Dinge früher oder später zum Positiven wenden und Sie erfolgreich sein werden. Auch Krisen sind oft nur zeitlich begrenzt und werden auf kurz oder lang überwunden.

### 2. Säule: Akzeptanz

Als Rheumatologe müssen Sie die Fähigkeit besitzen, Ihre Emotionen und Ihren Aufmerksamkeitsgrad analysieren zu können. So lernen Sie, die eigene Gefühlswelt zu steuern. Sie nehmen starke Belastungen so nicht als Stress wahr, sondern als echte Herausforderung.

**Tipp:** Blicken Sie schwierigen Tatsachen ins Auge und gehen Sie diese an.

### 3. Säule: Lösungsorientierung

Da Sie die Fähigkeit gelernt haben, die Ursachen eines Problems zu identifizieren und zu analysieren, können Sie damit umgehen und haben die Möglichkeit, neue und bessere Lösungen zu finden. Sie kennen Ihre Ziele und auch Ihre Grenzen. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen setzt voraus, dass Sie wissen, wie Ihre Motive sind, die Sie antreiben, die eigenen Grenzen zu überschreiten.

**Tipp:** Geben Sie eingefahrene Denkmuster auf.

#### **4. Säule: Die Opferrolle verlassen**

Glauben Sie an Ihre eigene Kompetenz und besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Schlüpfen Sie nicht in die Opferrolle.

**Tipp:** Setzen Sie Ihre fachliche Kompetenz, die Sie als Rheumatologe erworben haben, aktiv ein, um Lösungen zu generieren.

#### **5. Säule: Verantwortung übernehmen**

Resiliente Menschen sind in der Lage, kontrolliert und überlegt auf bestimmte Verhaltensweisen zu reagieren.

**Tipp:** Zum resilienten Verhalten gehört die Bereitschaft, bewusst Verantwortung für das eigene Tun und Handeln zu übernehmen. Wichtig ist aber auch, dass Sie sich bei Ihren Entscheidungen nicht zum „Sündenbock“ für alles machen lassen. Auch Ihnen sind medizinische Grenzen gesetzt und auch Sie können nicht alle Krankheiten heilen.

#### **6. Säule: Netzwerkorientierung**

Versuchen Sie nicht, Schwierigkeiten vollkommen alleine zu lösen, sondern investieren Sie auch in außerberufliche Beziehungen und Interessen mit anderen Menschen.

**Tipp:** Suchen Sie sich aktiv Partner, die einführend und unterstützend sind, Ihnen Mut machen und Sie an Ihre Stärken erinnern. Bauen Sie sich ein stabiles soziales Umfeld auf und pflegen Sie es. Wenn Sie in Beziehungen investieren, wird Ihre psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt.

## 7. Säule: Zukunftsplanung

Resiliente Menschen denken langfristig und entwickeln für sich realistische Ziele. So können sie nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Weil sie sich schon gedanklich auf die Zukunft vorbereiten, meistern sie unvorhersehbare Herausforderungen häufig souveräner und schneller.



**Tipp:** Versuchen Sie, sich durch gute Vorbereitung gegen absehbare oder plötzliche Wechselfälle des Lebens zu schützen. Entwickeln Sie Alternativen, bleiben Sie handlungsfähig und flexibel, wenn es anders kommt, als erwartet.

Resilienz kann trainiert werden. Reflektieren Sie nach Stresssituationen, die Sie nicht bewältigen konnten, welche der 7 Säulen für Sie verbesserungswürdig sind.