

TAKE AWAY für umfassendes & individuelles Resilienz-Training

Individuelle **Resilienz** ist eine **trainierbare Kompetenz**. Ein Teil mag biologisch in uns verankert sein. Ob wir Glück in der Evolution hatten oder nicht, das liegt nicht in unserer Macht. Opfer der biologischen Gegebenheiten? Nein: Kompetenzen lassen sich trainieren. Individuelle **Resilienz umfassend verstanden** wird nicht im Seminarraum erschaffen, sondern in uns fordernden, aber nicht überfordernden Realitäten.

Dieses Handout gehört zu einer Artikelserie des **HumanOps [Coaching-Magazins](#)**. [Teil I](#) erklärt, weshalb die fehlende Ganzheitlichkeit gängiger Resilienz-Trainings keine Kompetenz aufbauen kann. [Teil II](#) liefert einen praktischen Einblick in ein umfassendes Resilienz-Training für Führungskräfte und weshalb Resilienz-Training nicht nur im Kopf stattfindet.

Inhalt

- 1. Anforderungen an ein Training zur Entwicklung und Steigerung unserer Resilienz ...2**
- 2. Trainings-Prinzipien – adaptieren von wirksamen Methoden der Sportwissenschaft.....2**
- 3. Take-Away für die eigene Praxis zur Entwicklung von mehr Widerstandskraft.....3**

1. Anforderungen an ein Training zur Entwicklung und Steigerung unserer Resilienz

Im ersten Teil haben wir 3 wesentliche Anforderungen an das gezielte *Training* von Resilienz herausgestellt:

- 1.) Individuelle **Resilienz** kann **nur als System** verstanden werden. Das betrifft das eigene *System Mensch* und die Systeme in denen wir uns bewegen (unser Umfeld).
- 2.) **Resilienz** entsteht nicht von allein, es **braucht Grenzerfahrungen**, braucht Reibung und den Kontrast zum *durchschnittlichen Lebensweg* (unser Alltag)
- 3.) **Resilienz-Training folgt Trainingsprinzipien:** Reizstärke; Regelmäßigkeit, Variation in Umfang, Intensität, Übungswahl; Be- und Entlastungsmanagement (adaptiert aus dem sportlichen Training)

2. Trainings-Prinzipien – adaptieren von wirksamen Methoden der Sportwissenschaft

- **Prinzip der trainingswirksamen Belastung:** Ein Trainingsreiz muss eine bestimmte Intensitätsschwelle überschreiten, um Anpassungen (Leistungssteigerung) hervorzurufen.
- **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung:** Um Leistungsstagnation zu vermeiden, müssen Belastungsumfang (Dauer) oder -intensität (Gewicht) im Laufe der Zeit erhöht werden.
- **Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung:** Auf eine Belastung muss eine ausreichende Erholung folgen, um die Superkompensation (Leistungszuwachs) zu ermöglichen.
- **Prinzip der Variation der Trainingsbelastung:** Monotonie führt zu Stagnation; Variationen in Übungswahl, Intensität oder Pausenzeiten setzen neue Reize.

- **Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit:** Kontinuität über einen langen Zeitraum ist notwendig für dauerhafte Leistungsanpassungen.
- **Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung:** Training wird in Phasen strukturiert (z.B. Aufbau, Wettkampf, Regeneration), um die Höchstleistung zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erreichen. (Wenn Optimierung gewünscht)
- **Prinzip der Individualisierung und Entwicklungsgemäßheit:** Das Training muss an das Alter, den Trainingszustand und die persönlichen Voraussetzungen angepasst werden.

3. Take-Away für die eigene Praxis zur Entwicklung von mehr Widerstandskraft

- **System-Schock** bewusst setzen. Denn nur der Unterschied macht eben einen Unterschied. Kleine, kontrollierte Abweichungen vom Gewohnten machen das Unbekannte irgendwann kontrollierbar und damit Neues lernbar.
- **Krise trainieren** - Simuliere Belastung: Kälte, Hitze, körperliche Erschöpfung, wirklich ehrliche Gespräche, die unsere Weltsicht aufrütteln. Nicht um zu leiden, sondern um zu lernen. Das [Bestätigende](#) stabilisiert oft genug nur unsere Schwachstellen und blinden Flecke. Der Spiegel hingegen ist ehrlich.
- **Resilienz impfen** - Tägliche Abweichungen als [Micro-Habit](#): kurze Kältereize, Atemübungen, bewusstes Fasten, Social-Media-Detox etc. Kleine Dosen, regelmäßig angewendet, um zu sehen, ob wir unsere Gewohnheiten haben, oder sie uns.
- **Natürliche Elemente** nutzen: Feuer: Sauna, Lagerfeuer; Wasser: Naturbaden, Eisbaden; Luft: Atemtraining, Apnoe; Erde: Wandern, Segeln, Angeln, Jagen, einfache Tätigkeiten in der Natur.

- **Einfachheit kultivieren** - Weniger Besitz, mehr Präsenz. Eine Tasche mit dem Wesentlichen. Gemeinschaftliches Kochen. Minimalismus als Genuss.
- **Prinzipien statt Ziele** - Routinen überlisten den Willen. Wenn jeden Tag Sport gemacht wird, wird jeden Tag Sport gemacht. Basta. Kein Kopfkino, kein Plan-Bashing, kein Wenn-Dann. Jeden Tag.
- **Aktives Komfortzonenmanagement** - Regelmäßig leichtes Verlassen, nie Überforderung. Adaption braucht Dosierung.

Interesse geweckt oder Lust auf mehr? Nehmen Sie [hier](#) Verbindung auf, oder scannen Sie den untenstehenden Code! Ich freue mich über eine konstruktive Rückmeldung!

