

OVERBLIK OVER SYV RESILIENS- FÆRDIGHEDER

Resiliens er den potente kvalitet, der ligger til grund for alle vores problemløsninger. Forstå din tankestil, og hvad denne stil giver dig og koster dig. Overvind dine svagheder, og byg videre på dine styrker. Så vil du blive overrasket over, hvor meget lettere det vil være for dig at gå til livet og alle dets uundgåelige forhindringer og konflikter - med fleksibilitet, tilpasningsevne, og selvtillid.

Forskning har identificeret syv vigtige faktorer, som bidrager til udvikling og styrkelse af modstandskraft. Du kan bruge disse syv færdigheder til at maksimere din præstation på arbejdet, forbedre dine relationer, forbedre dit helbred samt finde modet til at omfavne nye oplevelser.

1. LÆR DIN ABC

Når du konfronteres med et problem eller en udfordring, bliver du da nogensinde overrasket over, hvordan du reagerer, eller ønsker du at kunne reagere anderledes? Har du nogensinde antaget, at du kender de faktiske omstændigheder i en situation, kun for senere at finde ud af, at du har misforstået dem? Hvis de tanker, der løber gennem dit hoved, når du oplever modgang, er urigtige, vil din evne til at reagere effektivt blive alvorligt kompromitteret. Lyt til dine tanker. Identificer, hvad du siger til dig selv, når du står over for en udfordring. Forstå, hvordan dine tanker påvirker dine følelser og adfærd.

2. UNDGÅ TANKEFÆLDER

Når ting går galt, bebrejder du så automatisk dig selv? Bebrejder du andre? Drager du forhastede konklusioner? Antager du, at du ved, hvad en anden person tænker? Når mennesker møder modgang, begår de regelmæssigt fejl, som underminerer deres modstandskraft. Identificer de fejl, du sædvanligvis laver, og hvordan du kan rette dem.

3. AFSLØR ISBJERGE

Alle har dybereliggende overbevisninger om, hvordan mennesker og verden skal fungere, og hvem de er, og ønsker at være. Vi kalder disse isbjergs-overbevisninger, fordi de ofte "flyder" under overfladen i vores sind, så vi ikke engang er klar over dem. Ofte vejleder disse overbevisninger os til at opføre os på måder, der er tro mod vores værdier. Men nogle gange forstyrrer disse dybereliggende overbevisninger vores evne til at leve det liv, vi ønsker, og de er forklaringen på, hvorfor vi overreagerer på tilsyneladende mindre problemer eller har svært ved at træffe, hvad der synes at være simple beslutninger. Identificer dine

dybereliggende overbevisninger, og bestem, hvornår de arbejder for dig, og hvornår de arbejder imod dig.

4. UDFORDR ANSKUELSE

Et centralt element i modstandskraft er problemløsning. Hvor effektiv er du til at løse de problemer, du støder på i hverdagen? Har du spildt tid på at forfølge løsninger, der ikke virker? Føler du dig hjælpeløs i forhold til at ændre situationer? Fortsætter du på en problemløsning-sti, selv når du ser, at det ikke får dig hen, hvor du ønsker at være? Det er din tankestil, der ofte får dig til at misforholke årsagerne til et problem, og som derefter får dig til at forfølge de forkerte løsninger. Test nøjagtigheden af dine overbevisninger om problemer, og find løsninger, der virker.

5. SÆT DET I PERSPEKTIV

Er du blevet fanget i hvad-nu-hvis-tænkning, hvor du får hver fejl eller hvert problem til at blive en katastrofe? Har du spildt værdifuld tid og energi på at bekymre dig ind i en tilstand af lammende angst i forhold til begivenheder, der ikke engang har fundet sted? Stop hvad-nu-hvis'erne, så du er bedre forberedt i forhold til at håndtere de problemer, der virkelig findes eller er mest tilbøjelige til at forekomme.

6. BEROLIG DIG SELV OG FOKUSÉR

Føler du dig overvældet af stress? Kommer dine følelser til tider så hurtigt og voldsomt, at du ikke umiddelbart kan tænke klart? Gør tanker i forhold til andre opgaver det svært for dig at koncentrere sig? Bevar roen og vær fokuseret, når du er overvældet af følelser eller stress, så du kan koncentrere dig om den aktuelle opgave.

7. REAL-TIME RESILIENS

Er der tidspunkter, hvor kontraproduktive tanker gør det svært for dig at forblive engageret og nærværende? Har visse negative tanker tendens til at gentage sig igen og igen? Med færdigheder i real-time resiliens kan du hurtigt ændre dine kontraproduktive tanker til mere modstandsdygtige tanker og få resultater med det samme.

Du behøver ikke at bruge alle færdigheder hver dag for at opnå en forbedring i din modstandskraft. Faktisk oplever mange mennesker dramatiske ændringer i deres modstandsdygtighed efter mestring og brug af kun to eller tre af disse færdigheder.

Reivich & Shatté, 2003, 13-14