

## **PRESSEMITTEILUNG**

Wien, 03.08.2023

### **Resilienz**

## **Innere Stärke dank Coaching erlernbar**

**Manche Menschen bleiben selbst in schwierigsten Zeiten stark. Sie lassen sich von Hindernissen, Herausforderungen und Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen. Ihr Geheimnis lautet Resilienz. Eine wertvolle Ressource gerade in der heutigen Zeit, die von Krisen, Kriegen oder Teuerung geprägt ist. Rashmi Zimburg, Vorstandsmitglied der Internationalen Coaching Federation ICF, versichert: Mit Coaching kann diese psychische Widerstandskraft gestärkt werden.**

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, Stress, Krisen und schwierigen Situationen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist die Kunst, sich an neue Umstände anzupassen, widerstandsfähig zu sein und aus Niederlagen lernen zu können. Resiliente Menschen sind in der Lage, ihre Emotionen zu regulieren, ihre Gedanken zu kontrollieren und Lösungen zu finden – selbst wenn das Leben ihnen Steine in den Weg legt.

Diese Fähigkeit ist auch in von Unsicherheit geprägten Zeiten wie Krieg, Pandemie oder Teuerung nötig. Menschen mit hoher psychischer Widerstandskraft nutzen Rückschlägen als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung. Selbstmitleid ist ihnen fremd, stattdessen suchen sie aktiv nach Lösungen. Diese Einstellung ermöglicht es ihnen, ihre Ziele zu verfolgen und auch bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben. Entscheidend ist somit die innere Haltung.

Rashmi Zimburg, Vorstandsmitglied der International Coaching Federation (ICF), weiß: „Resilienz ist erlernbar. Mit einem Coach an der Seite geschieht dies meist schneller und effektiver. Er bietet einen wertvollen und gleichzeitig neutralen Blick von außen. Dadurch hilft er, blinde Flecken aufzudecken.“ Mittels des Coachfinders auf der Website von ICF lässt sich schnell und übersichtlich herausfinden, wer zu einem passt:  
<https://coachingfederation.at/de/coaches>

### **Zentrale Themen im Coaching:**

#### Steigerung der Akzeptanz und Anpassungsfähigkeit:

Resiliente Menschen akzeptieren die Realität und passen sich den Gegebenheiten an. Sie konzentrieren sich auf das, was sie beeinflussen können. Gezielte systemische Fragen eines Coachs lassen Klienten die eigenen Situationen aus der Metaebene betrachten.

#### Entwicklung einer optimistischen Denkweise:

Positive Gedanken spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Herausforderungen. Resiliente Menschen betrachten Rückschläge als vorübergehende Rückschritte. Sie suchen nach Lektionen, die sie daraus ziehen können. Im Coaching arbeitet man mit Glaubenssätzen und der Reframing-Methode.

#### Stärkung der persönlichen Ressourcen:

Ein starkes soziales Netzwerk bestehend aus Familie, Freunden oder Kollegen hilft, schwierige Zeiten zu überstehen. Coaching zeigt, wie man um Unterstützung bittet und sich mit anderen austauscht.

#### Selbstfürsorge:

Körperliche Aktivität, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga bauen Stress ab und stärken die Widerstandsfähigkeit. Beim

Coaching lernen die Klienten unter systematischen Anleitung Nein zu sagen, neue Perspektiven einzunehmen und sich Zeit für sich zu nehmen.

## INFOBOX

### Wie Ernährung und Resilienz harmonieren

ICF-Vorstandsmitglied Rashmi Zimburg setzt in ihrem Coaching die Schwerpunkte vor allem auf diese beiden Themen. Hier ihr Ansatz und ihre Tipps:

„Die Themen Resilienz und Ernährung sind eng miteinander verbunden. Das Thema Ernährung führt uns zum Thema Verdauung. Wir müssen gut mit uns selbst verbunden sein, um zu wissen, was wir verdauen können. Das geht weit über das Thema Lebensmittel hinaus, auch Emotionen, Umgebungen, Beziehungen wirken darauf ein – zugleich sind sie wichtige Bestandteile der Resilienz. Wir sind nicht nur das, was wir essen. Wir sind, was wir verdauen.“

Meine wichtigsten Tipps hierzu:

- \* Vergessen Sie alle Pläne und Regeln und konzentrieren Sie sich darauf, zu essen, was Ihren Bedürfnissen entspricht. Und vor allem: Essen Sie nur dann, wenn Sie hungrig sind.
- \* Bevorzugen Sie in stressigen Zeiten frische, entzündungshemmende Lebensmittel. \*
- Beginnen Sie Ihren Tag mit dem Aufwärmen Ihres Körpers, starten Sie in den Tag mit wärmenden Getränken, allerdings nicht mit Kaffee. Denn Stimulanzen sind nicht die Lösung, die Ihr Nervensystem beruhigt. Trinken Sie stattdessen warmes Wasser und Kräutertees.
- \* Und vor allem: Machen Sie das ganz bewusst, ohne Ablenkung von digitalen Geräten. Genießen Sie Schluck für Schluck und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und Ihre Nahrungsaufnahme – anstatt auf das Gefühl von Erschöpfung.
- \* Etablieren Sie diese kleinen stärkenden Gewohnheiten. Das ist die schnellste Form, den Stress zu reduzieren.“

Zitat des Buches ‚That’s how it „sound“‘ ins Deutsche übersetzt

### Über ICF

Die im Jahr 1995 gegründete International Coaching Federation (ICF) ist ein internationaler Coaching-Verband und mit über 50.000 Mitgliedern in 156 Ländern der weltweit größte Verband im Coaching-Bereich. ICF setzt sich global für eine Professionalisierung von Coaching ein, akkreditiert Ausbildungsgänge und zertifiziert Coaches. In Österreich umfasst ICF 127 Mitglieder in den Bereichen Life- und Business-Coaching.

<https://coachingfederation.at/de>

Foto: Rashmi Zimburg  
Fotocredit: Tom Mancini

### Pressekontakt

Mag. Nina Strass-Wasserlof, MBA  
wasserlof communications  
IZ NÖ-Süd, Straße 2, Objekt M6  
2351 Wiener Neudorf  
T: +43 664 341 34 86  
[agentur@wasserlof.com](mailto:agentur@wasserlof.com)  
[www.wasserlof.com](http://www.wasserlof.com)