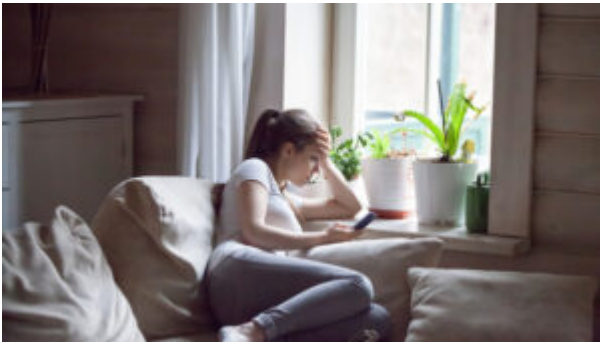


# Wie du Krisen durch Resilienz besser meistern kannst

Eine Krise folgt der anderen – es ist nicht verwunderlich, wenn Unruhe, Angst, Sorgen und in vielen Fällen sogar Schlafstörungen unseren Alltag kennzeichnen. Dennoch gibt es immer wieder Möglichkeiten, sich aus der Grübelspirale zu befreien und sich etwas Resilienz, psychische Anpassungsfähigkeit, anzueignen, um mit den Herausforderungen fertig zu werden.



Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Krisen um: Manche verleugnen, andere nähren ihre Ängste täglich mehrfach mit negativen Schlagzeilen. Wieder andere versuchen pragmatisch, **sich aus der Ohnmacht zu befreien**, indem sie zupacken, wo es ihnen möglich ist und daraus Kraft und sogar etwas Optimismus schöpfen.

Letzteres ist eine gute Lösung. Denn Ängste und Panik führen dazu, dass der Zugang zu unserem gespeicherten Wissen, somit auch die Unterscheidung zwischen Fakten und Hirngespinnsten begrenzt ist und **im Kopf oftmals Szenarien entstehen, die gar nicht eintreten**. Man hat also Ängste, die gänzlich unbegründet sind.

Resilienz wird auch als die „**unentdeckte Fähigkeit der Erfolgreichen**“ bezeichnet. Resilienz hilft uns dabei, schwierige Zeiten zu überstehen und daraus gestärkter herauszugehen. Wenn du wissen willst, welcher Krisentyp du bist, mach diesen Test: [Welcher Krisentyp bist du?](#)



# Die 5 Säulen der Resilienz

## 1. Akzeptanz

Der erste und wichtigste Schritt in einer Krise ist die **Akzeptanz dessen, was geschehen ist**.

Hier gilt die Regel:

“ *Was wir nicht akzeptieren, können wir nicht ändern.* ”

Durch das Annehmen der Situation können wir zwar nicht direkt auf die aktuelle Situation (Krieg, Coronavirus) einwirken, aber wir können selbstbestimmt entscheiden, **wie wir damit umgehen**.

Genauso agiert auch unser **Fondsmanagement in seinem Tun**. Marktbewegungen werden täglich mehrmals beobachtet, Handelsstrategien diskutiert und dann entsprechend umgesetzt.

## 2. Eine Portion Optimismus



Optimismus hilft dabei, die Dinge **realitätsnah** zu sehen. Zudem lösen positive Gedanken **Glücksgefühle** aus und **fördern unser Engagement**. Denn jemand, der positiv in die Zukunft blickt, hat wesentlich mehr Anreiz sein Bestes zu geben als jemand, der ohnehin davon ausgeht, dass alles den Bach hinuntergeht.

Auch unsere FondsmanagerInnen sind **Profis** darin, einen kühlen Kopf zu bewahren und positiv in die Zukunft zu blicken. Dabei hilft ihnen nicht nur die Fähigkeit der Resilienz, sondern auch ihre **langjährige Erfahrung**. So haben die meisten von ihnen die **Krise im Jahr 2008** und viele von ihnen auch einige Krisen davor bereits **miterlebt**. Genauso wie sie auch die nachherigen Aufschwünge an den Kapitalmärkten begleitet haben.

## 3. Eigenverantwortung

Resiliente Menschen sind bereit, **Verantwortung zu übernehmen**, anstatt sich als Opfer der äußeren Umstände zu sehen. Auch wenn du vieles jetzt nicht beeinflussen kannst, gibt es dennoch Bereiche, in denen du **wirken kannst**. Diese Fragen helfen dabei:

- **Wie gehe ich mit mir selbst und meinem Umfeld um?**
- **Wo kann ich aktiv etwas tun, helfen, unterstützen?**
- **Wie kann ich mir immer wieder Gutes tun und mich stärken?**

Vielleicht helfen dir dabei auch diese Ideen: [Geniale Tipps, um in deine innere Kraft zu kommen](#) oder [12 Selbstfürsorge-Tipps für dich](#).

Auch unsere Fondsmanager können die Marktsituation nicht ändern. Ihre Verantwortung aber nehmen sie jeden Tag aufs Neue aktiv wahr. In der aktuellen Situation **treffen** sie – meist in Teams – **mehrmals täglich Entscheidungen**. Oberste Priorität **bist du und dein investiertes Geld**. Ihr Ziel ist es stets, bestmöglich für dich zu veranlagern.



## 4. Soziale Kontakte

Soziale Kontakte nähren unser Wohlbefinden. Man fand heraus, dass sie für unser **Glücksempfinden** wichtiger sind als jeder andere Bereich. **Gespräche stärken** nicht nur unser Wohlbefinden, sondern ebenso unsere Resilienz. Dich immer wieder auszutauschen und deine Freundschaften zu aktivieren, tut also bestimmt auch dir gut.

Unsere Fondsmanager sind ebenso **Teamplayer** (mehr über den Alltag eines Fondsmanagers liest du hier: [Mein Leben als Fondsmanager](#)). Neben einem regen Austausch sowie täglichen Marktupdates treffen sie Entscheidungen rund um An- und Verkäufe einzelner Titel in der Gruppe. Ganz nach dem **Raiffeisenprinzip**:

“ *Was dem Einzelnen nicht möglich ist, das vermögen viele.* ”

## 5. Lösungsorientierung

Einer der wichtigsten Punkte ist das **lösungsorientierte Denken**. Die meisten Menschen kreisen tage- oder wochenlang gedanklich um ihr Problem. Sie kennen es in- und auswendig. Dabei ist genau das oft gar nicht notwendig. Frei nach dem Motto:

“ *Der Lösung ist das Problem egal* ”

empfiehlt es sich, öfter danach zu fragen, was denn anders wäre, wenn das Problem bereits gelöst wäre. Neue und vor allem **zielführende Antworten** kommen dabei zum Vorschein.

Für unser Fondsmanagement stehen Lösungen an der **Tagesordnung**. Auch wenn sie zeitweise mit Herausforderungen konfrontiert sind, können sich diese zukünftig wieder in Chancen verwandeln. So können sie in Abwärtsphasen einzelne Wertpapiere **günstig zukaufen**. Ihr oberstes Gebot dabei: Die bestmögliche Entscheidung für dein Fondsvermögen zu treffen.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/aktualisiert: April 2022*

Aufgrund der Lesbarkeit verzichten wir im Text auf das Gendern. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock