

# Resilienz und Poker

Pokerspielen kann aus verschiedenen Gründen dazu beitragen, die Resilienz zu stärken:

## **Umgang mit Unsicherheit und Risiko**

Beim Pokern muss man regelmässig Entscheidungen aufgrund unvollständiger Information treffen und es gehört zum Sinn der Sache, Risiken einzugehen. Man lernt, dass es trotz sorgfältiger Planung und Überlegung keine Garantien für einen Gewinn gibt. Dies fördert die Fähigkeit, mit Unsicherheiten im Leben besser umzugehen.

## **Emotionale Kontrolle**

Poker erfordert eine gute emotionale Kontrolle, da man sowohl Gewinne als auch Verluste gelassen hinnehmen sollte. Der ständige Umgang mit Hochs und Tiefs hilft, emotionale Stabilität zu entwickeln und in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

## **Kritische Denkfähigkeiten und Problemlösungsansätze**

Erfolgreiche Pokerspieler analysieren nonstop die aktuelle Situation, berechnen Wahrscheinlichkeiten und passen ihre Strategie entsprechend an. Diese Fähigkeit zur spontanen Problemlösung und zum kritischen Denken sind überaus nützlich, um Herausforderungen effektiv zu meistern.

## **Geduld und Durchhaltevermögen**

Poker erfordert Geduld, da man oft lange auf die richtige Gelegenheit warten muss, um aktiv zu werden. Dies stärkt das Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, langfristig fokussiert zu bleiben, auch wenn kurzfristig keine Erfolge sichtbar sind.

## **Selbstreflexion und Lernen aus Fehlern**

Beim Pokern ist es wichtig, aus Fehlern zu lernen und sich ständig zu verbessern. Es ist ein «try-and-error»-Spiel. Spieler reflektieren ihre Entscheidungen, analysieren vergangene Spiele und suchen nach Wegen, um ihre Strategie zu verbessern. Dies fördert eine Wachstumsmentalität und die Bereitschaft, aus Rückschlägen zu lernen.

## **Anpassungsfähigkeit**

Poker ist ein dynamisches Spiel, bei dem sich die Bedingungen ständig ändern. Erfolgreiche Spieler müssen sich schnell an neue Situationen anpassen und ihre Strategie flexibel anpassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist auch im Alltag von grossem Vorteil.

## **Soziale Fähigkeiten**

Besonders in Live-Pokerspielen sind soziale Fähigkeiten gefragt. Man muss die Absichten und Emotionen anderer Spieler beobachten und darauf reagieren. Diese sozialen Fähigkeiten helfen auch im Alltag, zwischenmenschliche Beziehungen und Netzwerke zu pflegen.

Fazit: Insgesamt kann Pokerspielen helfen, eine Vielzahl von mentalen und emotionalen Fähigkeiten zu entwickeln, die für Resilienz entscheidend sind. Durch den regelmässigen Umgang mit Herausforderungen und das Lernen aus Erfahrungen wird man widerstandsfähiger gegenüber den Höhen und Tiefen des Lebens.

*Wir verwenden der Einfachheit halber lediglich die männliche Form bei Bezeichnungen. Es sind immer alle Geschlechter sowie alle dazwischen gemeint.*