



Resilienz – wie stärke ich meine Widerstandsfähigkeit?

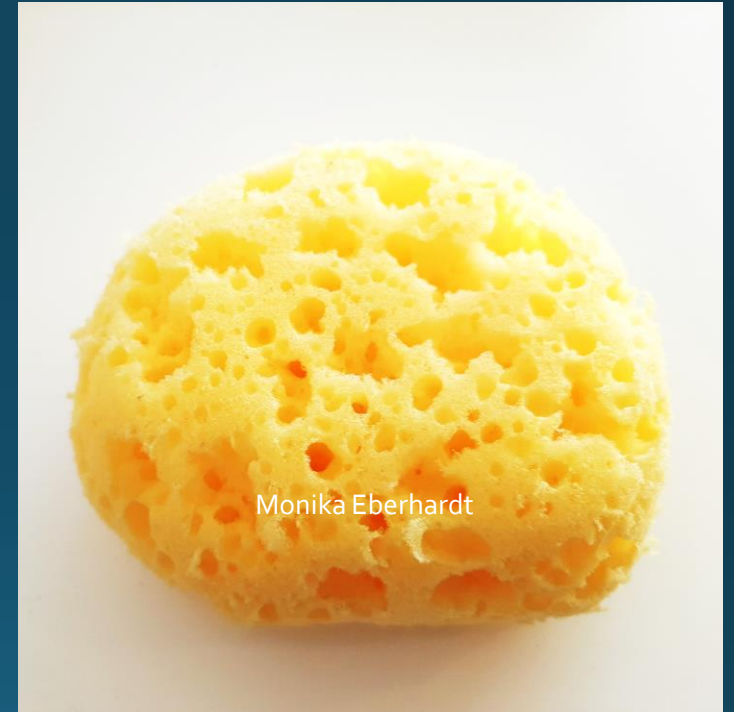
Webinar im Rahmen der Reihe „SRH Alumni-Impulse“

Fahrplan

- Was ist Resilienz?
- 7 Resilienzfaktoren
 - Zukunftsorientierung
 - Lösungsorientierung - Selbstwirksamkeit
 - Verantwortungsübernahme
 - Optimismus
 - Akzeptanz
 - Opferrolle verlassen
 - Netzwerkorientierung

Begriff: Resilienz

- Materialkunde
- zurückspringen, abprallen, sich biegen und nicht brechen
- Hawaii-Studie von Emmy Werner 1971



Was wird unter Resilienz verstanden?

Fähigkeit

- mit „Garstigkeiten“ (= Stressoren) des Lebens, **umgehen zu können**
- Krisen, Herausforderungen, Veränderungen als Chancen zu sehen und **gestärkt bzw. widerstandsfähiger** daraus hervorzugehen

Stressoren – was uns stresst

- Extremstress / Katastrophen
- life events /
lebensverändernde Ereignisse
- daily hassles/
Alltags-Belastungen





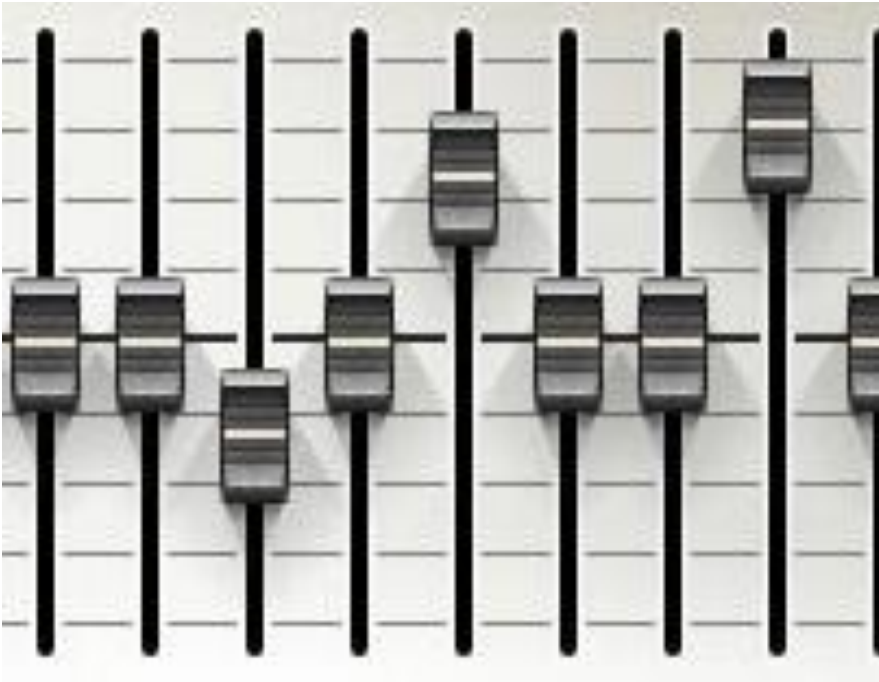
Resilienz ist das Ergebnis der
Belastungsbewältigung

Resilienz

- kann man trainieren
- Veranlagung
- nicht stabil



Unser Verhaltensrepertoire



1. Säule: Zukunftsorientierung und Zukunftsplanung



Lebensziele geben Kraft und Zuversicht

- Menschen mit klaren Zielen, Visionen und Konzepten haben:
 - weniger Zweifel und innere Unruhe...
 - mehr Zielstrebigkeit, mehr Antrieb, mehr inneren Halt
 - mehr Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Lebensziele müssen auf die inneren Werte ausgerichtet sein!

Werte

Musik

Arbeit

Liebe

Abenteuer

Religiosität

Heim

Sicherheit

Wohlstand

Sportlichkeit

Elternschaft

Spiritualität

Verantwortung

Religiosität

Gesundheit

Freundschaft

Eigenständigkeit

Lernen

Garten

Karriere

Naturverbundenheit

Kreativität

Hilfsbereitschaft

Familie

Macht

Attraktivität



Sinnerleben fördern:



Persönliche Werte
reflektieren:

Was ist mir wirklich
wichtig?



Positive
Zukunftsvision:

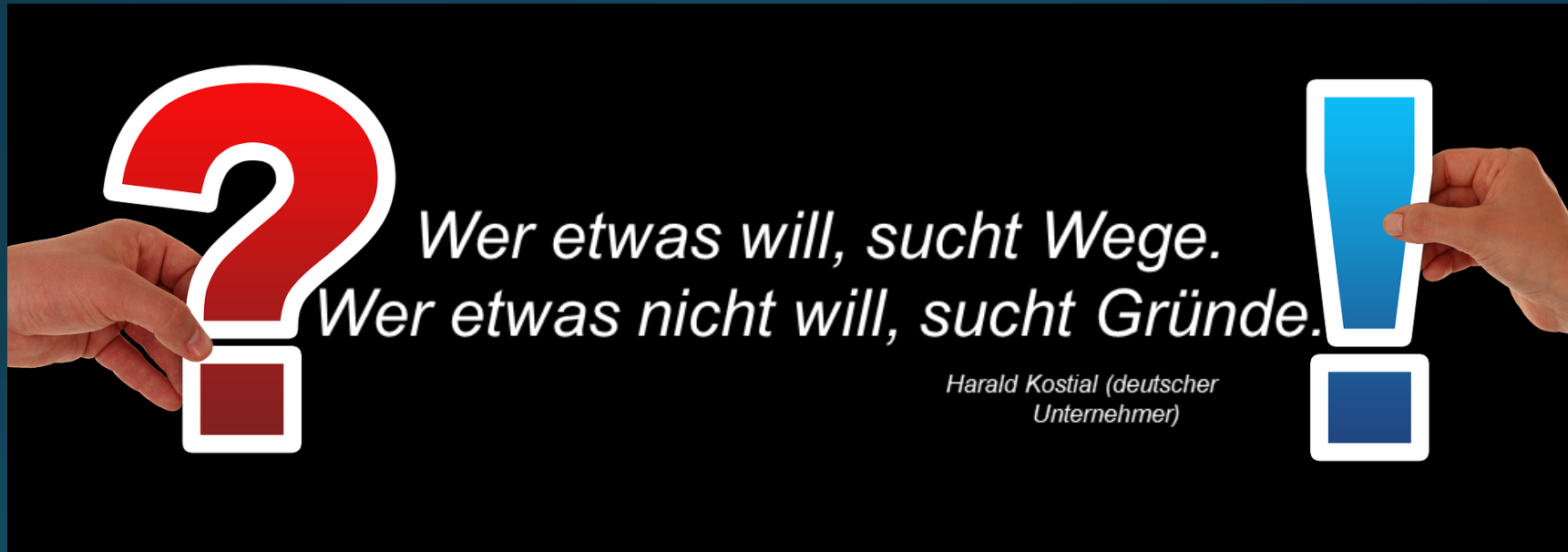
Wo will ich
eigentlich hin?



Persönliche, selbst(!)-
bestimmte Ziele:

Was kann, was werde
ich tun?

2. Säule: Lösungsorientierung



Lösungsorientierte Menschen,

- **hadern nicht** mit der **Schuldfrage**, sondern überlegen, wie sie das Problem am besten lösen können
- konzentrieren ihre Aufmerksamkeit auf **Ziele** und **Handlungsmöglichkeiten**
- empfinden stärkere Selbstwirksamkeit



Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken



Geteilte Freude ist doppelte Freude
5 positive Eigenschaften

3. Säule: Verantwortungsübernahme

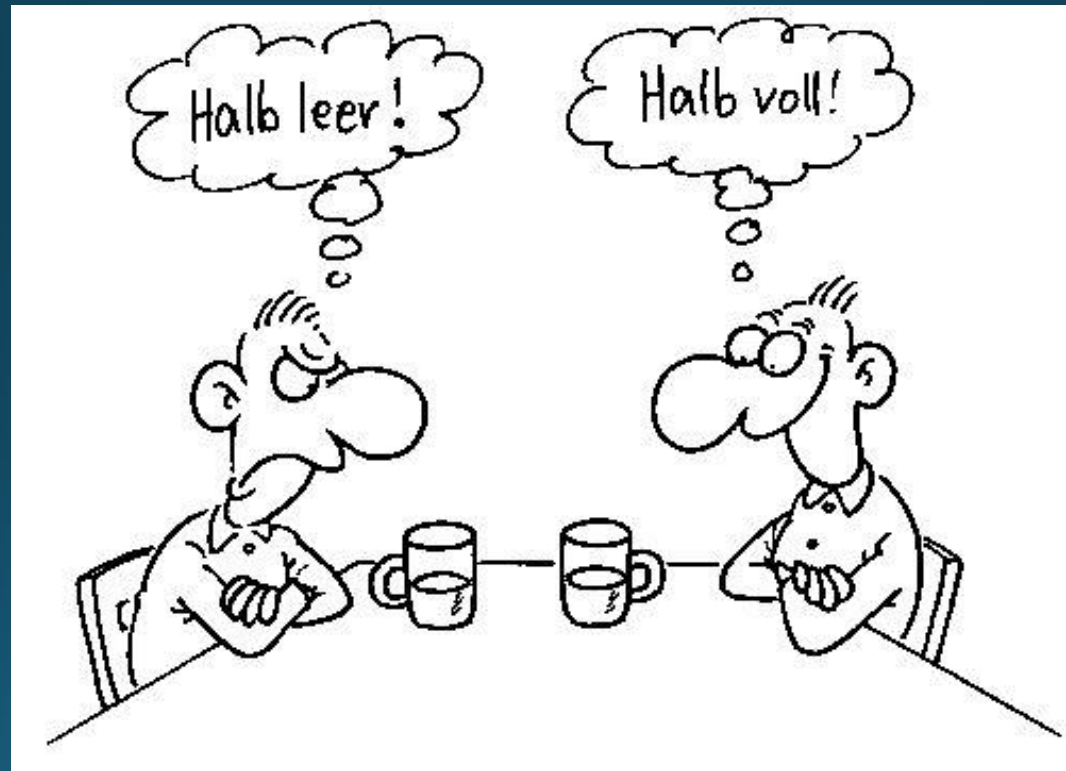


Ich will... statt



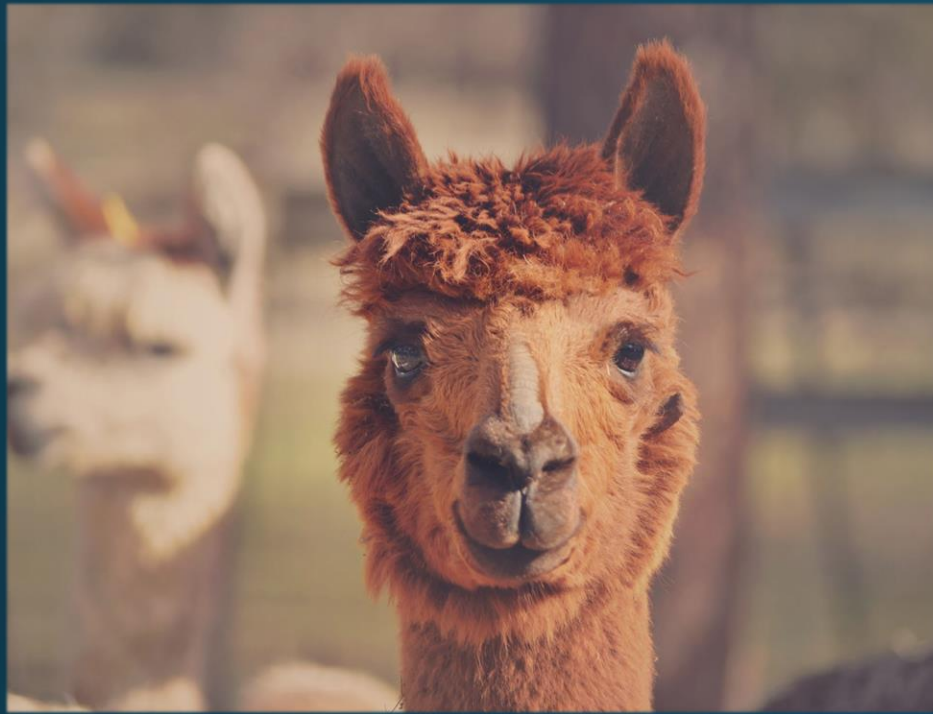
ich muss...

4. Säule: Optimismus



Unterschied: Optimistisch / pessimistisch denken

- **Pessimismus:** Fähigkeit, eine Gefahr wahrzunehmen und sie in der Vorstellung durchzuspielen, so dass man das Richtige tun kann, um eben jene Gefahr zu vermeiden.
- **Optimismus:** Fähigkeit, eine Gefahr wahrzunehmen und davon auszugehen, dass diese Situation nicht eintritt oder man sie schon meistern werde.



Leichtes Lächeln



Monika Eberhardt

Dankbarkeitstagebuch

Akzeptanz

„Es geht im Leben nicht darum,
gute Karten zu haben, sondern mit
einem schlechten Blatt ein gutes
Spiel zu machen“

(Robert Louis Stevenson)

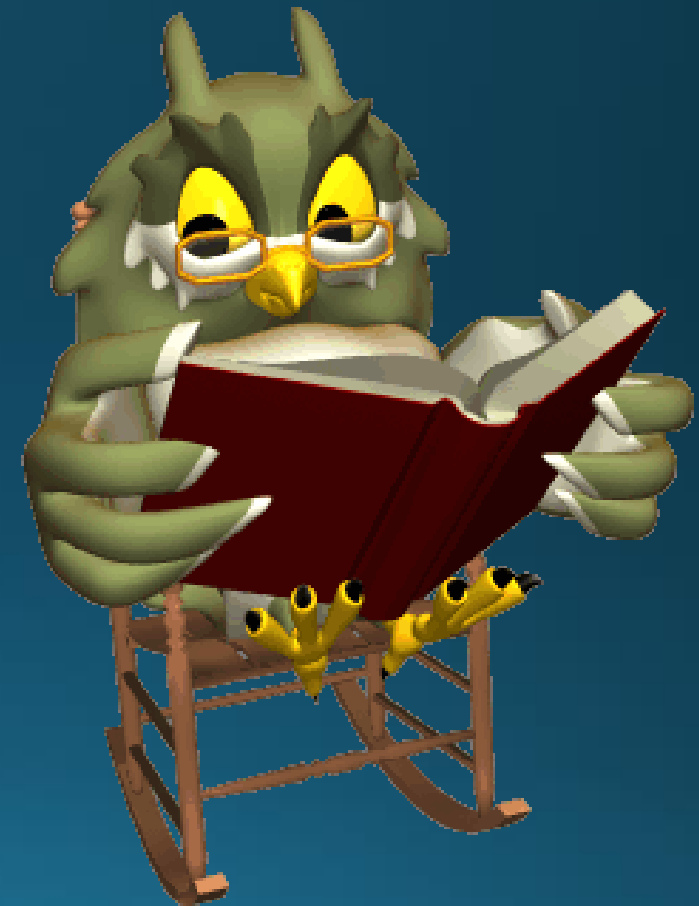
Akzeptierendes Verhalten

- Wenn aktuelle Problemsituationen nicht gelöst werden können, wird die Situation als unveränderlich eingestuft und „abgehakt“.
- Kein langes Binden von Energien durch Schuldsuche, Auflehnung oder Verleugnung
- Veränderung als Lebensprinzip akzeptieren (Flexibilität)
- Krise als Chance für Neues begreifen können
- Hohe Fehlertoleranz (eigene und nicht selbstverursachte Fehler), wenn Fehler nicht korrigierbar sind

Notfallhilfe: Die 4 A Strategie

- 1. Annehmen
- 2. Akzeptieren/Abkühlen
- 3. Analysieren
- 4. Aktion oder Ablenkung

Übung aus Prof. Dr. G. Kaluza
„Gelassen und sicher im Stress“



StressKompetent

Grafik: clipart COACHING TRAINING SEMINARE

Bewusstmachung, dass Situation so ist wie sie ist

Veränderung ist ein Teil des Lebens

Probleme und Krisen sind überwindbare Phasen

Nicht auf jede Frage gibt es eine Antwort

Oft gar keine oder keine perfekte Lösung

1. Annehmen

4-6-8

Wasser über Gelenk

Stilles Wasser trinken

2. Abkühlen

A) Kannst du
etwas tun?

B) Ist es dir es
wert, das zu tun?

3. Analysieren

Du hast die Fähigkeit die Schwierigkeit zu bewältigen und vll. sogar eine Chance daraus zu machen. = Handeln

Ablenken, wenn es dir den Preis nicht wert ist

4. Aktivität oder Ablenkung



kiripic / pixelio.de

Ich freue mich,
wenn es regnet!

Denn wenn ich
mich nicht freue,
regnets auch.

(Karl Valentin)

6. Opferrolle verlassen (Rollenverhalten)



„Es gibt mehr Leute,
die kapitulieren, als solche, die scheitern.“

Henry Ford

Anzeichen von Opferrolle

Sie haben Rachegefühle
(wollen es Jemanden
heimzahlen).

Sie übernehmen keine
Verantwortung (andere
sollen es richten).

Sie vergleichen sich mit
anderen (anderen
haben etwas
„unverdient“, was sie
nicht haben).

Sie haben Selbstmitleid
(immer ich, ich habe nie
Glück...).

Sie konzentrieren sich
auf die Dinge, die sie
nicht haben und sehen
ihre „Geschenke“ nicht.

Sie lästern über andere
(häufig ziehen wir über
andere her, um uns von
ihnen abzuheben).

Opferrolle verlassen durch Perspektivwechsel



Vgl. AHAB-Akademie



Foto: Jutta Heldele

7. Säule: Netzwerkorientierung

Welche Unterstützungen gibt es?

1. Informationelle Unterstützung:

- Hilfen beim Problemlösen
- Informationen geben
- Rückmeldung / Feedback
- über ein Problem sprechen (=neutral)



2. Geistige Unterstützung:

- Lebensvorstellungen
- Werte und Normen
- politische Anschauungen teilen



3. Emotionale Unterstützung:

- Erleben von positiven Gefühlen, von Nähe, Intimität und Vertrauen
- Akzeptieren auch von unangenehmen oder sozial unerwünschten Gefühlen
- Trost spenden, Ermutigen, "zu jemandem halten"
- Selbstwert stärken
- Körperkontakt



4. Instrumentelle Unterstützung:

- Dinge oder Geld ausleihen
- praktische Hilfen im Alltag (Blumen gießen, Tiere pflegen, zum Bahnhof fahren etc.)





Monika Eberhardt

Nimm dir jeden Tag
mindestens eine halbe Stunde Zeit zum Innehalten,

außer, du hast zu viel tun,

dann nimm dir eine Stunde Zeit!

(Franz von Sales)

Internetressourcen

- Bundesministerium für Gesundheit: www.bmg.bund.de/
- Statistisches Bundesamt: www.destatis.de/
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes: www.gbe-bund.de/
- Wissenschaftliches Institut der AOK: www.wido.de/
- Bundesverband der Betriebskrankenkassen: www.bkk.de/bkk/
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de/leitbegriffe

Weitere Ressourcen

- AHAB-Akademie (2020): LOOVANZ - Das Resilienzprogramm für Erwachsene
- Kaluza, G. (2020). Salute-Was die Seele stark macht . Klett-Cotta, Stuttgart
- Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Springer-Verlag Berlin Heidelberg
- Bilder mit Bildnachweis
- Bilder und Grafiken ohne Nachweis: Microsoft Office 365



Buchempfehlungen

- Viktor Frankl: Trotzdem Ja zum Leben sagen
- Gerd Kaluza: Gelassen und sicher im Stress
- Jutta Heller: Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Sylvia Kéré Wellensiek: Handbuch Resilienz-Training
- Sylvia Kéré Wellensiek: Fels in der Brandung statt Hamster im Rad