

# Resilienz

Erfolgsfaktor in schwierigen Zeiten

# Unsere Themen des Webinars

- ✓ Was steckt hinter dem Begriff „Resilienz“?
- ✓ Wie resilient bin ich?
- ✓ Wie unterstützt sie mich im Umgang mit Krisen/Veränderungen?
- ✓ Was steckt hinter den 7 Resilienzfaktoren?
- ✓ Wie kann ich meine persönliche Resilienz stärken/trainieren?



# Was ist Resilienz?



# Möchten Sie...

- ✓ ...sich fit machen für unsichere Zeiten?
- ✓ ...zielgerichtet durchs Leben gehen?
- ✓ ...eigene Potentiale und Ressourcen besser nutzen?
- ✓ ...gelassener in Krisenzeiten agieren?
- ✓ ...neue Sichtweisen entwickeln?

**Resilienz ist trainierbar!**  
**Fangen Sie heute an!**



# Resilienz ist...

- ✓ die psychische Widerstandskraft
- ✓ die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
- ✓ die Fähigkeit mit unerwarteten „Garstigkeiten“ des Lebens umgehen zu können
- ✓ die Fähigkeit Krisen eine Chance zu gegeben und somit gestärkt daraus hervorzugehen
- ✓ Ursprung aus der Materialforschung:  
Strapazierfähigkeit, Widerstandsfähigkeit,  
Spannkraft, Elastizität



# Resilienz ist...



„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus, unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen, zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Welter Enderlin, 2006)

- ✓ beschreibt einen Entwicklungsprozess
- ✓ ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- ✓ basiert auf Lebenseinstellungen und Verhalten
- ✓ ist nicht **die eine** Methode, sondern eine Reihe von Strategien

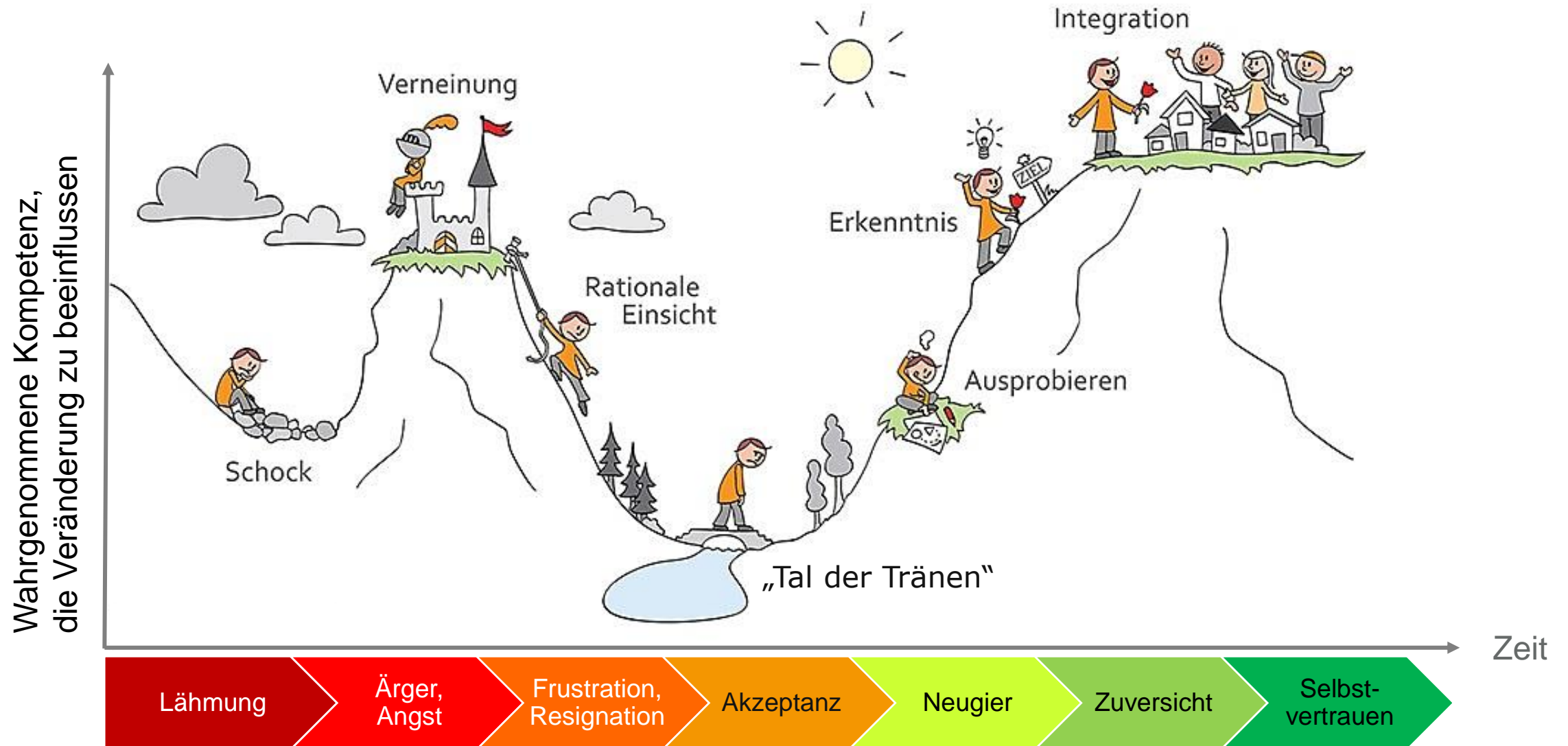
**Resilienz ist ein lebenslanger Prozess ...**

# Resilienzforschung

- ✓ „Mutter“ der Resilienzforschung ist Emmy Werner
- ✓ 698 Kinder wurden 40 Jahre lang von ihr begleitet
- ✓ Aufgewachsen mit Risikofaktoren:  
Armut, schlechte Ausbildung der Eltern,  
schlechte Erziehung, Traumata
- ✓ einem Drittel gelang trotz widriger Umstände  
ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches  
Leben zu führen

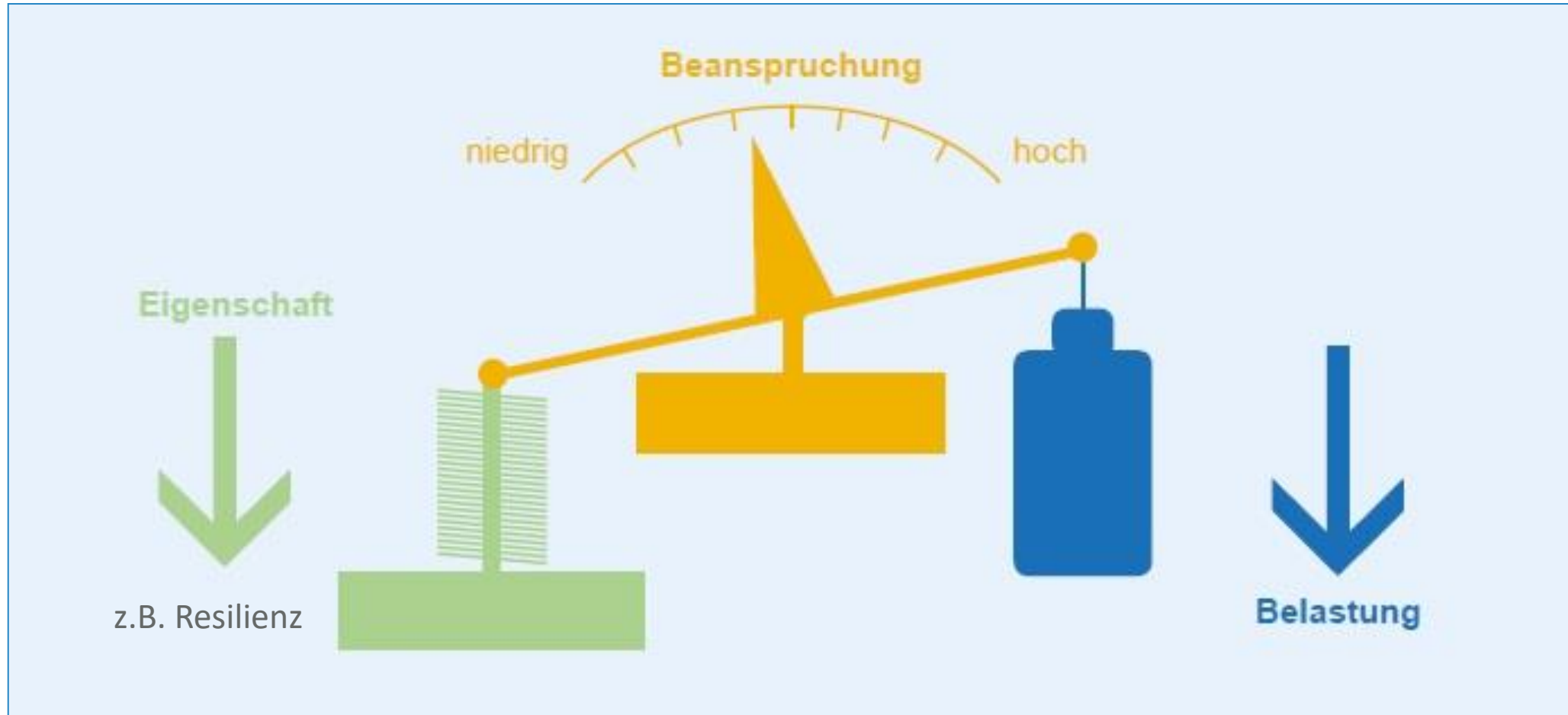


# Wie Menschen auf Krisen reagieren



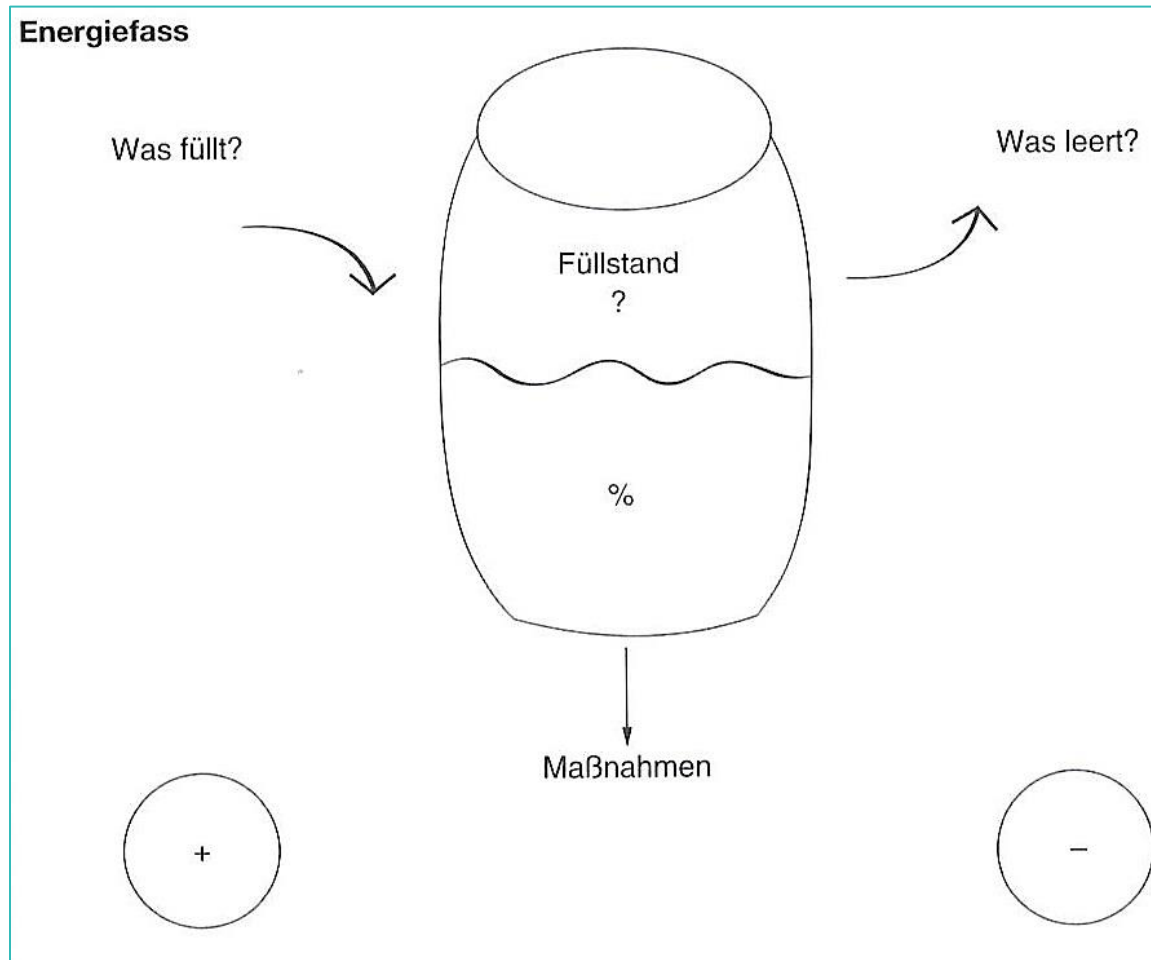


# Resilienz als wichtiger Schutzfaktor im Umgang mit (chronischen) Belastungen



Das Belastungs-Beanspruchungsmodell

# Bestandsaufnahme mit dem Energiefass



## Aufgaben:

1. Zu wie viel **Prozent** ist mein Fass gefüllt?
2. Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten **füllt** sich mein Fass?
3. Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten **leert** sich mein Fass?
4. Mit welchen Maßnahmen kann ich meinen Energiehaushalt langfristig und dauerhaft **stärken**?
5. Wie kann ich meinen „Energieräubern“ nach und nach die Kraft entziehen?

# Die 7 Resilienzfaktoren



# Resiliente Menschen...

- ✓ ... bleiben optimistisch
- ✓ ... akzeptieren ihre Situation
- ✓ ... planen ihre Zukunft
- ✓ ... regulieren ihre Gefühle und Impulse
- ✓ ... achten auf sich
- ✓ ... lösen ihre Probleme nicht allein
- ✓ ... haben eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung



# Wie resilient bin ich?

## In Krisen und Belastungssituationen

1.	...nehme ich mir Zeit für mich und stelle mich der Situation	←	→
2.	...bin ich zuversichtlich, dass sich die Dinge zum Positiven wenden werden	←	→
3.	...kann ich Ursachen von Problemen erkennen und sehe Alternativen	←	→
4.	...klage ich mich nicht selbst an, sehe auch die Umstände	←	→
5.	...versuche ich es noch einmal anders	←	→
6.	...finde ich Lösungen im Gespräch mit anderen	←	→
7.	... plane ich für kritische Zeiten vor, habe ich Alternativen	←	→
		←	→

...reagiere ich hektisch und lenke mich ab

...neige ich zu „Schwarzsehen“

...fühle ich mich ausgeliefert

...mache ich mir Schuldvorwürfe

...sehe ich mich als Opfer

...muss ich alles alleine lösen

...lebe ich im Hier und Jetzt und rechne nicht mit Krisen

Wie schätzen Sie sich selbst ein?

# Resilienzfaktor: Akzeptanz

*„Es geht im Leben nicht darum gute Karten zu haben, sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu machen.“ (Robert Louis Stevenson)*

- ✓ Krise, Veränderung, Wendepunkt - „Welt gerät ins Wanken“  
Akzeptanz der Krise = Annehmen der Wirklichkeit und der damit verbundenen negativen Gefühle
- ✓ konstruktive Bewältigung ist nur durch Akzeptanz möglich;  
dann erfolgt Wachstum und Reife - Entwicklung einer neuen Weltsicht,  
Aufbau von Resilienz
- ✓ Verstehen ist die Voraussetzung für einen konstruktiven und aktiven  
Umgang mit den Gegebenheiten
- ✓ Das Leben verläuft wellenförmig, nicht geradlinig...  
Hochs und Tiefs wechseln sich ab → Zeichen für Lebendigkeit

# Akzeptanz stärken

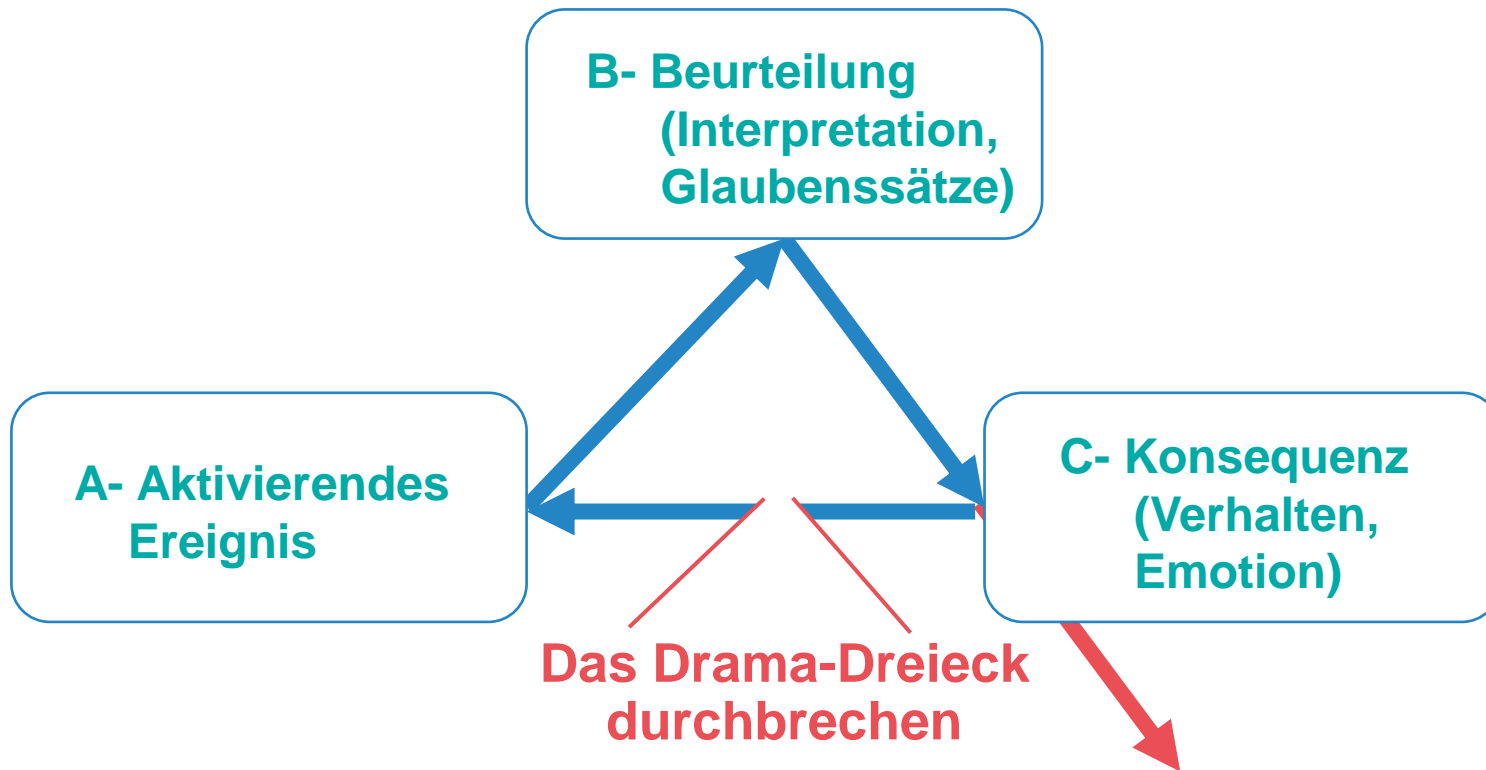
- ✓ Akzeptanz bedeutet die Realität annehmen
- ✓ Nicht Verurteilen oder Hadern mit dem was ist.
- ✓ Annehmen statt hinnehmen



## Realitätscheck:

- ✓ Ist es wirklich so? Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?  
Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- ✓ Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- ✓ Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- ✓ Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- ✓ Ist das immer so? Gibt es Ausnahmen?

# Akzeptanz stärken



- ✓ Die Situation so wertfrei wie möglich sehen
- ✓ Die eigenen Denkmuster hinterfragen
- ✓ Innehalten und bewusst für eine Konsequenz entscheiden („Was nützt mir jetzt?“)

## Achtsamkeitsübung: Der Atem als Anker

- ✓ Schließen Sie die Augen mit einer verlängerten Ausatmung.
- ✓ Entspannen Sie die Stirn, den Kiefer und die Schultern.
- ✓ Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und die Berührung der Unterlage.
- ✓ Nehmen Sie nun Ihre Bauchdecke wahr, wie sie sich im Ein- und Ausströmen des Atems bewegt.
- ✓ Wenn Ihr Geist sich in Gedanken verliert, bringen Sie die Aufmerksamkeit sanft und klar zurück zum Atem.





# Resilienzfaktor: Optimismus

*„Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“*

*(Karl Valentin)*

- ✓ Optimisten gehen davon aus, dass schwierige Situationen nicht von Dauer sind.
- ✓ Unangenehme Ereignisse werden eher äußeren Umständen zugeschrieben, als persönlichem Versagen.
- ✓ Jeder Mensch muss Fehlschläge hinnehmen. Optimisten tun dies, ohne andere Lebensbereiche damit zu beeinträchtigen.



# Optimismus stärken

Den Fokus auf Erfreuliches, Gelungenes und Wesentliches richten, Chancen und Sinn entdecken

- ✓ Was ist das Gute an der Situation? Wozu ist das gut?
- ✓ Wie wichtig ist das wirklich für mich?
- ✓ Wo liegen die Chancen?
- ✓ Was kann/werde ich hier lernen? Welchen Sinn hat das für mich?
- ✓ Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?  
Wie werde ich mich dann fühlen?
- ✓ Was habe ich heute Schönes/Angenehmes erlebt?

- ✓ Frage vor dem Einschlafen: Wofür bin ich heute dankbar?
- ✓ „Bohnenübung“: Immer wenn mir etwas Positives passiert, packe ich eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche
- ✓ Glückstagebuch führen
- ✓ Glücksmomente sammeln mit dem Glücks-ABC

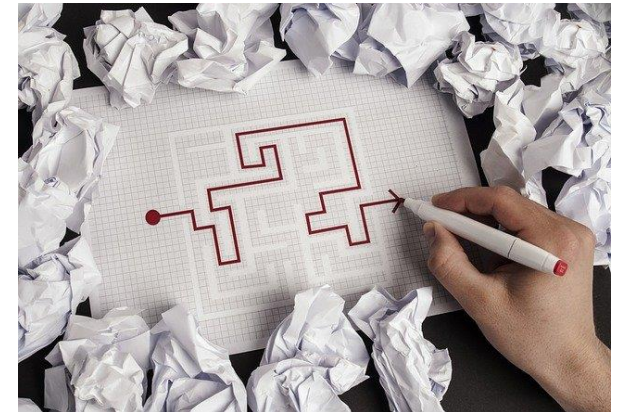


# Resilienzfaktor: Lösungsorientierung

*„Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe.“*

*(Harald Kostial, deutscher Unternehmer)*

- ✓ Sehen Sie Chancen statt Probleme
- ✓ Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen
- ✓ Aktivieren Sie Ihre Ressourcen
- ✓ Werden Sie kreativ



# Lösungsorientierung stärken

## Systematische Problemlösestrategien:

<b>Problem analysieren</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Was ist das Problem? Wann und wo tritt es auf?</li><li>▪ Welche Folgen zieht es nach sich?</li></ul>
<b>Lösungsmöglichkeiten erarbeiten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hatte ich schon einmal ein vergleichbares Problem? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen, was nicht?</li><li>▪ Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan ein?</li><li>▪ Wie haben andere Menschen das Problem gelöst?</li><li>▪ Wer könnte mir dabei helfen, Lösungen zu finden oder das Problem zu lösen?</li><li>▪ Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe?</li></ul>
<b>Lösungsmöglichkeiten bewerten und auswählen</b>	
<b>Handlungsplan erstellen</b>	
<b>Strategien umsetzen</b>	
<b>Erfolg überprüfen</b>	

# Resilienzfaktor: Eigenverantwortung

*„Wir sind nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun!“ (Molière)*

**Möglichkeiten  
mit einer nicht  
zufriedenstellen  
den Situation  
umzugehen**



„Ich halte aus und klage weiter“



„Ich verändere mich so, dass ich es annehmen kann“



„Ich muss die Situation verlassen“



„Ich verändere die Situation“

**Jede Reaktion ist eine Entscheidung!  
(auch klagen und beharren)**

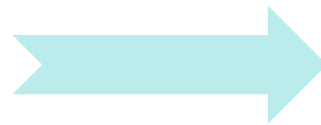
**Lenken Sie den Fokus auf die  
eigenen Energie.**

# Eigenverantwortung stärken

Die Macht der Sprache:

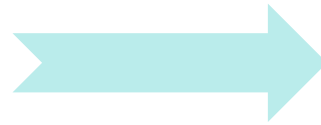
Hinterfragen/Umformulieren:

✓ Wie häufig sagen Sie sich:  
„Ich muss...“?



„Ich entscheide mich dafür,  
weil...“

✓ Wie häufig sagen Sie sich:  
„Ich kann nicht...“?



„Ich will nicht...“  
„Ich möchte lieber...“



# Eigenverantwortung stärken

## ✓ Was kann ich ändern?

- Alles in meinem Einflussbereich
- Meinen Umgang mit Einflüssen

## ✓ Wie erweitere ich meinen Einflussbereich?

- Ich lerne Neues (Denken)
- Ich arbeite mich in neue Themen ein
- Ich gehe auf andere zu und schlage Lösungen vor



# Eigenverantwortung stärken

Bitte sammeln Sie ein paar Themen aus Ihrem Alltag, die Sie immer wieder aufs Neue ärgern und die Sie viel Energie kosten und tragen sie diese hier ein:

	<i>Veränderbar</i>	<i>Unveränderbar</i>
<i>Privat</i>	Meine Einstellung Mein Verhalten Meine Kommunikation	Schwiegermutter Nachbar
<i>Beruflich</i>	Mein Umgang mit Stress Kommunikation mit den Kollegen	Chef, Kunden, Vorschriften



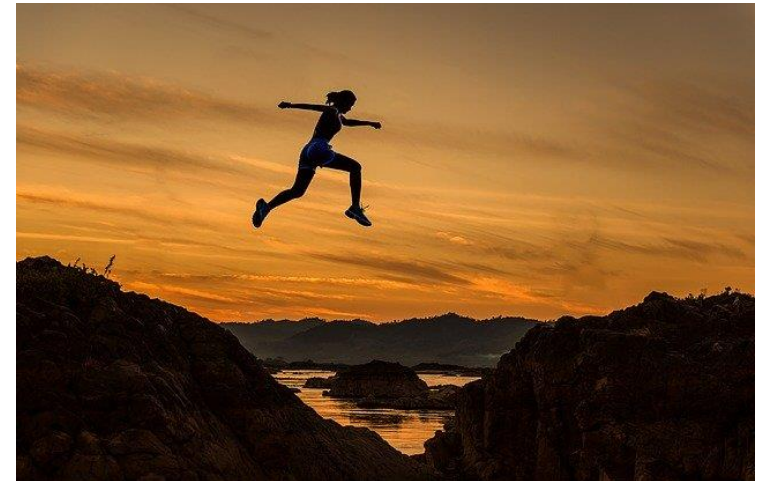
# Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit

*„Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.“*

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

*(Henry Ford)*

- ✓ ... ist die optimistische Kompetenzerwartung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- ✓ Das eigene Wirken und Gestalten hat Einfluss auf mein Leben.
- ✓ Selbstwirksamkeitsüberzeugung bringt Gelassenheit und ein Gefühl der Kontrolle.



# Selbstwirksamkeit stärken

- ✓ **Thymusdrüsenaktivierung** mit positiver Selbstaffirmation
- ✓ **Stärken-Denken:** Orientieren auf eigene Stärken, Erfolge, Ressourcen
  - Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert?  
Wie habe ich das geschafft? Welche Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
  - Wo liegen meine Stärken?
  - Wer oder was gibt mir Kraft und Sicherheit?  
Auf wen oder was kann ich mich verlassen?
  - Wie beschreiben andere meine Stärken?
  - Was würde mir ein guter Freund (oder Kollege, Vater, Mutter, jemand, der „hinter mir steht“) jetzt zur Unterstützung sagen?



# Resilienzfaktor: Netzwerkorientierung

*„Freundschaften sind wie alte Dächer, man muss sie ständig reparieren, damit sie halten.“*

*(Samuel Johnson)*

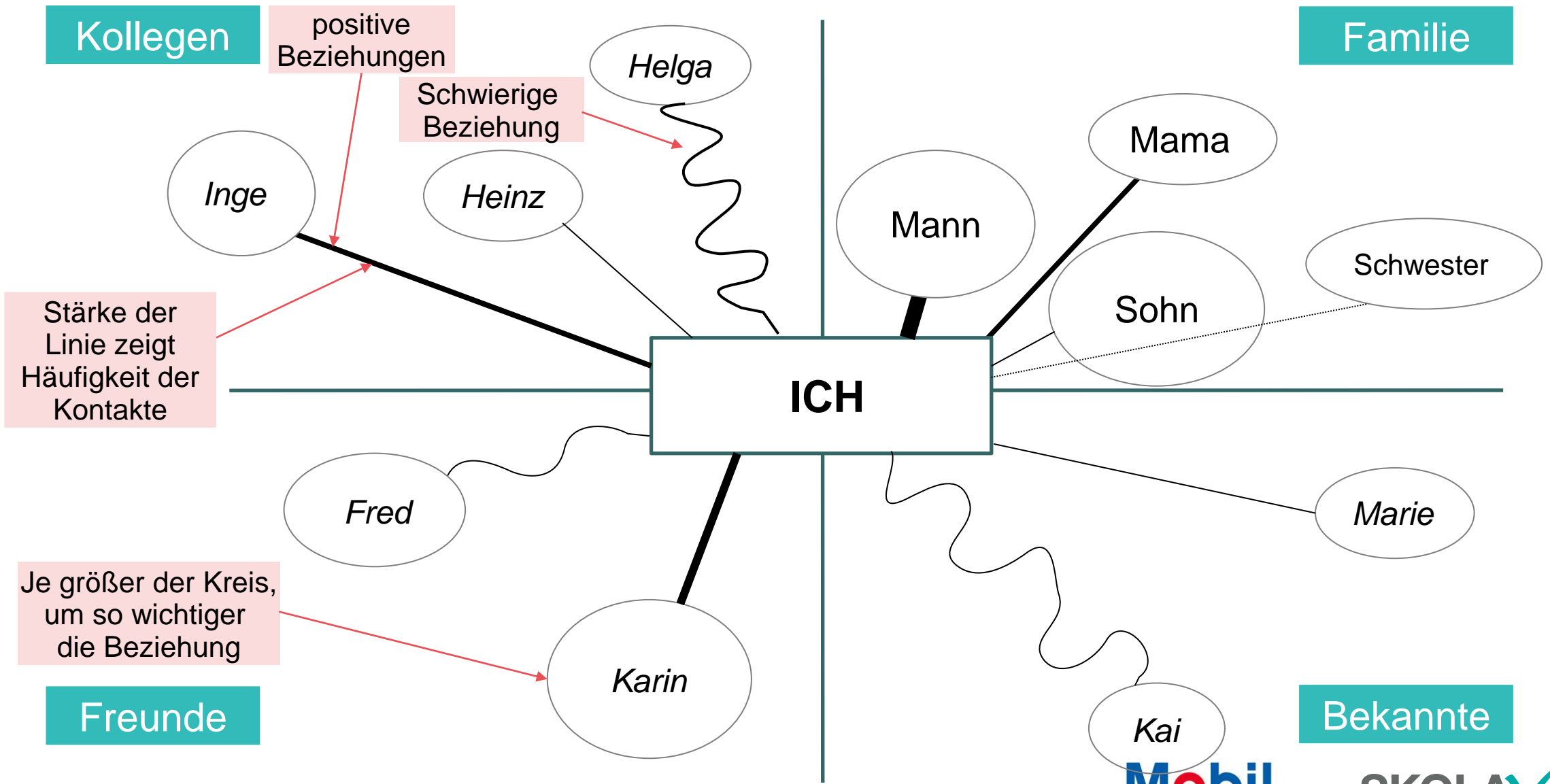
- ✓ Entspringt den Bedürfnissen nach Zugehörigkeit und Anerkennung
- ✓ Soziale Bindungen geben Sicherheit und Unterstützung
- ✓ Qualitätsvolle Beziehungen aufbauen, erhalten und pflegen
- ✓ Die eigene Kontaktfähigkeit und Empathie stärken



**Ein soziales Netzwerk entsteht durch Geben und Nehmen. Dazu gehört...**

- ✓ Ein offenes Ohr zu haben
- ✓ Komplimente zu machen
- ✓ Wertschätzen
- ✓ Zu Kooperieren anstatt zu konkurrieren
- ✓ Konstruktiver Umgang mit Kritik
- ✓ Unterstützung zu leisten und nach Unterstützung fragen

# Persönliche Netzwerkanalyse (IST)



Stärke der Linie zeigt Häufigkeit der Kontakte

positive Beziehungen

Schwierige Beziehung

Je größer der Kreis, um so wichtiger die Beziehung

Freunde

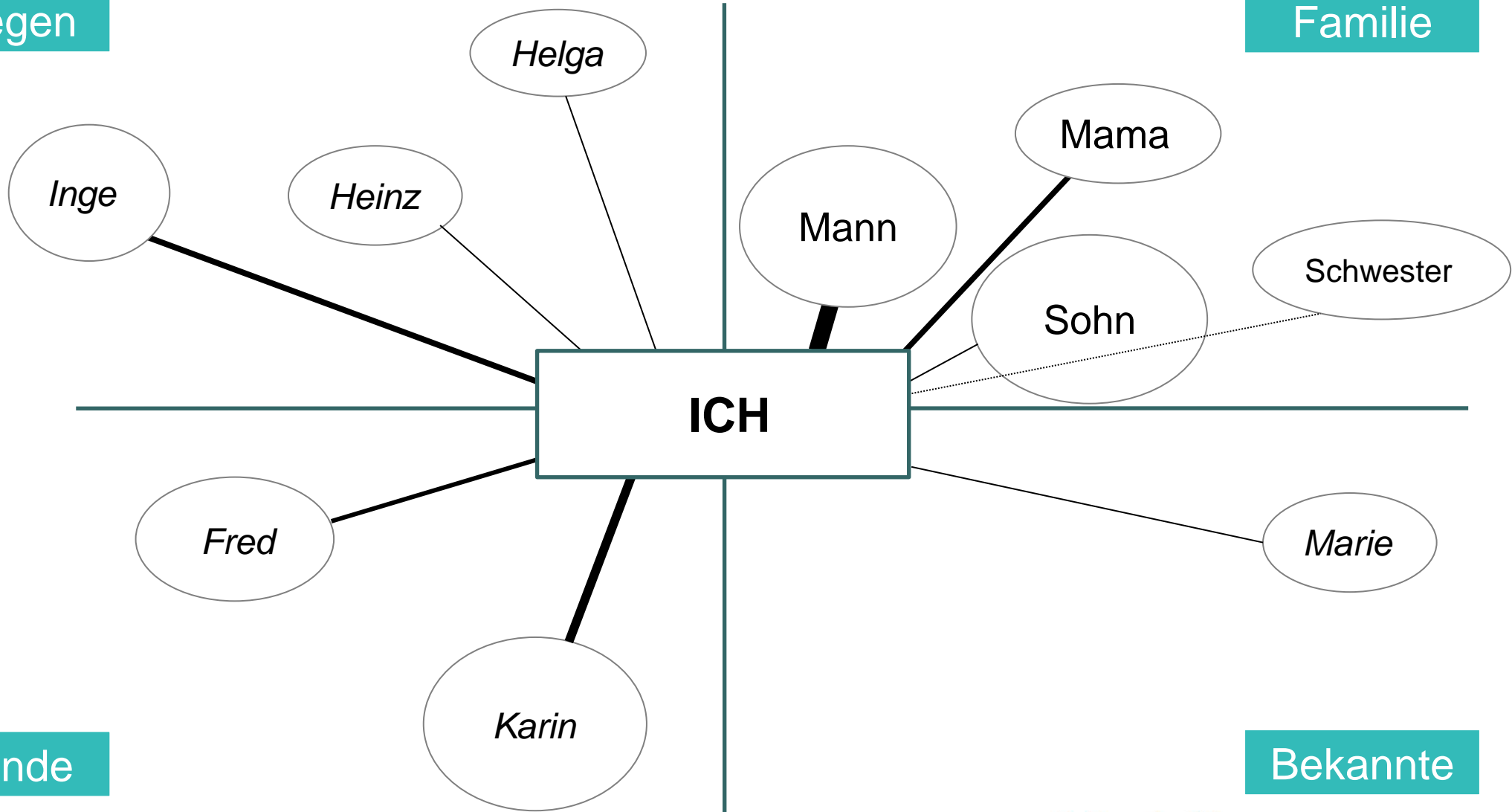
Familie

Bekannte

# Persönliche Netzwerkanalyse (SOLL)

Kollegen

Familie



Freunde

Bekannte

# Resileinzfaktor: Zukunftsorientierung

*„Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen ist, sie zu gestalten.“*

*(Willy Brandt)*

Für resiliente Menschen bedeutet die Zukunft unabhängig ihrer Vergangenheit neue Chancen und Möglichkeiten.

Dazu braucht es:

- ✓ Eigeninitiative
- ✓ Steuerung der eigenen Entwicklung
- ✓ Klare Zielsetzungen und Evaluierungen
- ✓ Visionen und überdauernde Wertvorstellungen

Ziele & Visionen geben uns Orientierung, Halt und Zuversicht



# Zukunftsorientierung stärken

Meine Ziele	Beruflich	Privat	Persönlich
Kurzfristig (1 Jahr)			
Mittelfristig (5 Jahre)			
Langfristig (10 Jahre)			

# Zukunftsorientierung stärken

Damit kurzfristige Ziele leichter umgesetzt werden, sollten sie SMART sein:  
spezifisch, **m**essbar, **a**traktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert

## Für eine eigene Zukunftsvision:

- ✓ Was ist mir persönlich wirklich wichtig?
- ✓ Welche Dinge, für die ich heute meine Energie einsetze, sind mir in 10 Jahren immer noch wichtig?
- ✓ „Mein 75. Geburtstag“:  
Worauf möchte ich zurückblicken?  
Wer soll mit mir feiern?  
Was soll über mich gesagt werden?





# Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie

1. Gehen Sie bewusst mit Informationen um. Suchen Sie gezielt bei vertrauenswürdigen Quellen wie dem Robert-Koch-Institut oder der WHO nach Informationen. Nehmen Sie sich regelmäßige Informationspausen, um abzuschalten.
2. Behalten Sie Ihre Routinen bei oder entwickeln Sie neue. Sorgen Sie für eine abwechslungsreiche Tagesstruktur. Setzen Sie sich feste Uhrzeiten zum Essen und Aufstehen. Telefonieren Sie mit Ihren Freunden, gehen Sie spazieren oder lesen Sie ein Buch.
3. Halten Sie soziale Kontakte aufrecht. Kommunikation mit und Vertrauen zu anderen sind in Zeiten von Krisen besonders wichtig. Nutzen Sie Möglichkeiten zur Vernetzung wie Email, Videotelefonie oder Chatprogramme und halten Sie Kontakte aufrecht.
4. Akzeptieren Sie die Komplexität der Situation. Entwickeln Sie eine annehmende Haltung für die aktuelle Situation, um Energie für andere Bereiche freizusetzen, auf die Sie Einfluss ausüben können. Dadurch lösen Sie sich schrittweise von belastenden Gedanken.

# Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie

5. Sorgen Sie für sich. Schlafen Sie ausreichend, ernähren Sie sich gesund und bewegen Sie sich ausreichend. Meiden Sie schädliche Strategien, wie den Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen, um Ihre Gefühle zu regulieren.
6. Übernehmen Sie Verantwortung. Sie haben einen bedeutenden Einfluss auf Ihre Mitmenschen in Krisenzeiten. Kümmern Sie sich um Ihre Freunde, Familie und Bekannte und v.a. alte Menschen. Bieten Sie Unterstützung an und helfen Sie sich gegenseitig.
7. Bauen Sie regelmäßig Stress ab. Nutzen Sie Sport oder Entspannungstechniken (Achtsamkeit, Progressive Muskelentspannung, ...), um Stress abzubauen und sich zu erholen.
8. Seien Sie offen mit Ihren Kindern. Sprechen Sie mit Ihren Kindern, versichern Sie ihnen, dass Sie für sie da sind und sich um sie kümmern. Besprechen Sie Ihre Pläne für die nächsten Wochen. Bewahren Sie Ruhe und klären Sie offene Fragen.

# Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie

9. Bereiten Sie sich auf Isolation vor. Betrachten Sie die Situation als eine Auszeit, in der Sie selbstbestimmt Ihren Tag gestalten können. Nutzen Sie die Zeit, um in sich zu gehen. Sichern Sie sich Unterhaltung mit Büchern, Spielen oder dem Erlernen neuer Dinge. Sprechen Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin oder Ihrer Familie darüber, was passiert, wenn Sie sich streiten sollten.
10. Suchen Sie professionelle Hilfe bei akuten Belastungen. Wenn z.B. Angst oder Niedergestimmtheit unaushaltbar wird, wenden Sie sich an das Patiententelefon der kassenärztlichen Vereinigung (116117) oder die Telefonseelsorge (0800 – 111 0 111 oder 0800 – 111 0 222). Sollten Sie akute Suizidgedanken haben, nehmen Sie sofort Kontakt mit dem Notdienst Ihrer örtlichen psychiatrischen Klinik oder dem Rettungsdienst (112) auf.

# Die Macht der kleinen Dinge

„Die größte Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche.

Die Fähigkeit, zu denken, zu lachen, zu hoffen, zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben.

Nur ist das Gewöhnliche eben oft nicht einfach.“

(Ann S. Masten)

