



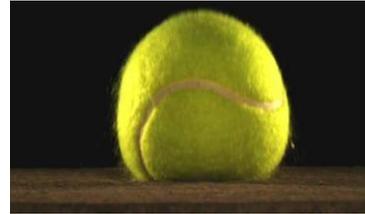
# Resilienz – Die sieben Säulen innerer Stärke

Online-Vortrag 22.10.2024



# Der Resilienz-Begriff

- Physik: **Resilienz** (von lateinisch *resilire* = „zurückspringen, abprallen“, deutsch etwa Widerstandsfähigkeit)



- Umweltforschung: Toleranz eines Systems gegenüber Störungen

- Psychologie

**Die Fähigkeit von Individuen oder Systemen erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen**

(z.B. Misserfolge, Unglücke, Notsituationen, traumatische Erfahrungen)

# Resilienz: Belastungen bewältigen

## Definition Resilienz:

„Die Fähigkeit einer Person erfolgreich mit Belastungen durch Stress oder schwierige Lebensumstände umzugehen.“



Resilienz bedeutet **nicht**, Belastungen hinzunehmen, die vermeidbar wären!

# Pionierin Emmy Werner (1929-2017)

- Entwicklungspsychologin
- Langzeitstudie an 698 Kindern auf Kauai ab 1955-1999
- Erste Veröffentlichung 1977
- Thema: Entwicklung von Kindern unter biologischen, medizinischen, sozialen Risikofaktoren (Armut, Komplikationen bei der Geburt, Alkoholismus der Eltern, schwierige Familienverhältnisse, ...)
- Folgen bei 2/3 der Kinder, die unter solchen erschwerten Bedingungen aufwuchsen: psychisch und körperlich weniger gesund, später beruflich weniger erfolgreich, häufiger delinquent
- **ABER: 1/3 entwickelt sich trotz zahlreicher Risikofaktoren positiv!**
- **Die Faktoren, die hierzu beitragen bilden noch heute den Grundstein der modernen Resilienzforschung**

# Resilienzfaktoren in der Entwicklung

## Innere Schutzfaktoren

Eigenschaften und Verhaltensweisen die in der Person selbst liegen:

- Haltungen und Einstellungen
- Glaubenssätze und Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Pos. Erfahrungen

## Äußere Schutzfaktoren

Faktoren die im Umfeld der Person unterstützend wirken

- Positive Rollenmodelle
- Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung

# Resilienzforschung – Die sieben Säulen innerer Stärke



# 1. Akzeptanz/Kohärenz

## Akzeptanz/Kohärenz

- den (schmerzlichen) Tatsachen ins Auge blicken
- die eigenen Emotionen zulassen, ihnen Raum geben (Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit)
- Sinngebung (auch Spiritualität)



## 2. Lösungsorientierung

### Lösungsorientierung

- Nachdenken über Lösungen statt Grübeln über Vergangenes
- Ziele setzen, Alternativen bedenken
- ausrichten an eigenen Zielen und Werten
- Raum und Methoden für Stressbewältigung



# 3. Selbstverantwortung

## Selbstverantwortung

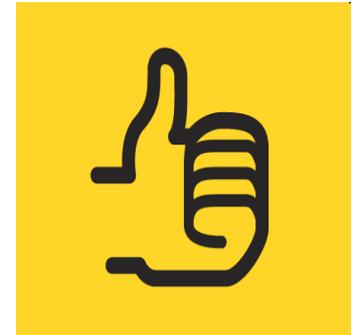
- auf eigene Stärken besinnen
- die Opferrolle verlassen
- Belastung als Herausforderung annehmer
- umschalten vom Klagen auf Handeln
- Verantwortung übernehmen



## 4. Selbstwirksamkeit/Selbstfürsorge

### Selbstwirksamkeit

- Selbstvorwürfe sein lassen
- eigenen Anteil realistisch einschätzen
- eigene Ressourcen kennen
- Glaube an die eigene Gestaltungskraft
- Wissen, was guttut



# 5. Optimismus

Optimismus

- Konstruktives Denken
- Die Zuversicht, dass sich die Dinge zum Positiven wenden werden
- Misserfolge nicht verallgemeinern
- nicht aufgeben, neue Anläufe wagen

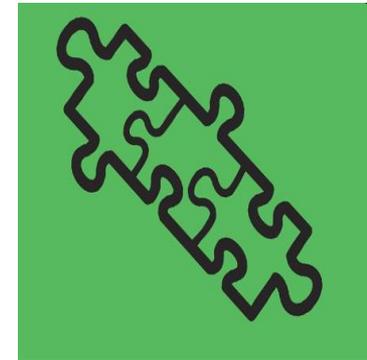
Nicht gleichzusetzen mit  
„Positives Denken“



# 6. Beziehungen pflegen

## Beziehungen pflegen

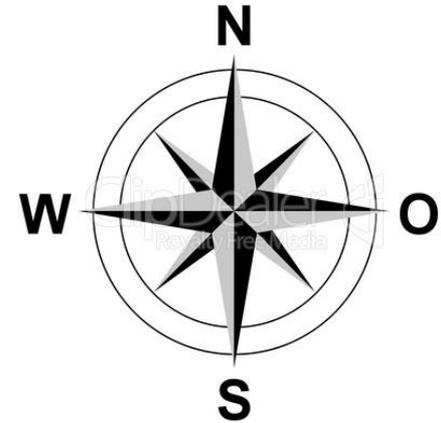
- Beziehungen pflegen
- Freundschaften
- andere in Lösungen einbeziehen
- Netzwerke aufbauen
- Wissen, wer guttut



# 7. Zukunftsorientierung

## Zukunftsorientierung

- lern- und veränderungsbereit bleiben
- Smarte Ziele setzen
- Alternativen bedenken
- Die 5 „Zukunftsbrillen“ (Pero Micic)



# Fragen zur eigenen Resilienz

## In Krisen und Belastungssituationen

...nehme ich mir Zeit für mich und stelle mich der Situation	...reagiere ich hektisch und lenke mich ab
..bin ich zuversichtlich, dass sich die Dinge zum Positiven wenden werden	...neige ich zu „Schwarzsehen“
..suche ich nach Ursachen von Problemen und sehe Lösungswege	...fühle ich mich ausgeliefert
...reagiere ich fürsorglich für mich selbst	...mache ich mir Schuldvorwürfe
...ergreife ich Initiative und übernehme Selbstverantwortung	...sehe ich mich als Opfer und warte ab
...suche ich Halt und Unterstützung im Gespräch mit anderen	..habe ich den Anspruch, alles alleine zu lösen
...suche ich (alternative) Zukunftsoptionen	...verharre ich in Leid und Rückschau

# Zitate

- „Bitte nicht um eine leichte Bürde - bitte um einen starken Rücken.“ *Franklin D. Roosevelt*
- Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt froher. *Charlie Rivel*
- Leichter trägt, was er trägt, wer Geduld zur Bürde leget. *Friedrich Freiherr von Logau*
- Gewiß ist es fast noch wichtiger, wie der Mensch das Schicksal nimmt, als wie es ist. *Wilhelm von Humboldt*
- Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus. *Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*
- Wir sind nicht klein, wenn Umstände uns zu schaffen machen, sondern nur wenn sie uns überwältigen. *Johann Wolfgang von Goethe*
- Wir werden vom Schicksal hart oder weich geklopft. Es kommt auf das Material an. *Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*

# Literatur Resilienz

- Berndt, Christina: Resilienz, dtv 2013
- Frederickson, Barbara: Die Macht der guten Gefühle, Campus 2009
- Gobin, Robyn L: Das kleine Buch der Selbstfürsorge, Junfermann 2021
- Heller, Jutta: Resilienz, Gräve und Unzer 2013
- Kaluza, Gert: Stressbewältigung, Springer 2009
- Micic, Pero : Die fünf Zukunftsbrillen, Gabal 2007
- Rampe, Micheline: Der R-Faktor , Knauer 2005
- Siegrist, Ulrich und Martin Lietjens: Resilienz, Gabal 2011
- Wellensiek, Sylvia: Handbuch Resilienz-Training, Beltz 2011
- Welter-Enderlin, Rosemarie und Bruno Hildenbrand (Hrsg): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, Carl-Auer-Verlag 2012