

# Resilienz

Annika Blersch

# Gliederung:

- ❖ Was ist Resilienz?
- ❖ Resilienz als Dynamischer Prozess
  - ❖ Pause
- ❖ Zusammenspiel Risiko- und Schutzfaktoren
- ❖ Resilienzförderung
  - ❖ Pause
- ❖ Glückstipps

Was versteht ihr unter dem Begriff?

Wo im Alltag ist euch dieser Begriff schon begegnet?

Habt ihr Erfahrungen?



# Resilienz

resilire (lateinischen) „zurückspringen, abprallen“

Resilience (englischen) Elastizität, Spannkraft

- ❖ **Definition:** Fähigkeit von Lebewesen, ökonomischen oder sonstigen Systemen, sich gegen erheblichen Druck von außen selbst zu behaupten

# Wie äußert sich Resilienz?

Aufrechterhaltung von Flexibilität und Balance im Leben

- ❖ Starke Emotionen zulassen oder auch vermeiden
- ❖ Aktive Auseinandersetzung
- ❖ Ausgewogen Zeit für sich selbst finden
- ❖ Verlass auf andere und sich selbst

# Das Konzept Resilienz und was dahinter steckt:

- ❖ Soziale Beziehungen, Soziale Kompetenz
- ❖ Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- ❖ Problemlösefähigkeit
- ❖ Kapazität der Impulskontrolle

We are coming to understand health not as the absence of disease, but rather as the process by which individuals maintain their sense of coherence (i.e. sense that life is comprehensible, manageable, and meaningful) and ability to function in the face of changes in themselves and their relationships with their environment.

- Aaron Antonovsky





# Charakteristika

- ❖ Nicht angeborenes Persönlichkeitsmerkmal → Gilt als Personale Ressource, die mit einer gesunden Entwicklung assoziiert ist
- ❖ Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren.
- ❖ Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen in der Lebensumwelt
- ❖ Erfassbar durch verschiedene Methoden (RSA, BRS,...)

# Resilienz als Dynamischer Prozess

**Entwicklung durch verschiedene Stressoren.**

- ❖ Physikalische
- ❖ Psychische
- ❖ Soziale

**Stärkung durch Schutzfaktoren**

→ Welche Schutzfaktoren fallen euch ein?

# Sammlung einiger Schutzfaktoren

## Innere Schutzfaktoren

- ❖ Eigenschaften
- ❖ Haltung
- ❖ Glaubenssätze
- ❖ Überzeugungen
- ❖ Verhalten
- ❖ Positive Erfahrungen

## Äußere Schutzfaktoren

- ❖ Umfeld
- ❖ Rollenmodelle
- ❖ Beziehungen und Bezugspersonen
- ❖ Bildung
- ❖ Fördernde Umgebung

→ Wie können diese Faktoren für den Aufbau und die Förderung der Persönlichen Resilienz genutzt werden?

# Resilienz-Aufbau und Förderung



# Glücks-Tipps für den Akutfall

- ❖ Positiver tagesrückblick (3 Dinge die schön waren und was habe ich dazu beigetragen)
- ❖ „Wie-Fragen“ anstatt „Warum-Fragen“
- ❖ Gefühle annehmen und neutral bewerten
- ❖ Entspannen
- ❖ Ins „Hier und Jetzt“ zurückkommen
- ❖ Behandle dich wie dein\*e beste\*n Freund\*in
- ❖ Bewegung
- ❖ Hilfe holen

Vielen Dank für eure  
Aufmerksamkeit!