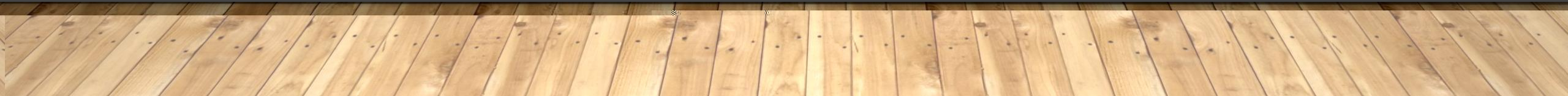


RESILIENZ

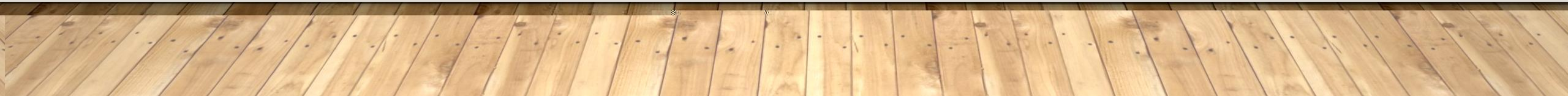
EINE GEHEIME
KRAFT IN UNS.....



Resilienz beschreibt die **Fähigkeit** von Menschen,

mit Leistungsdruck, Veränderungen und Krisen
konstruktiv umzugehen, **handlungsfähig** zu bleiben & schlussendlich sogar
gestärkt aus ihnen **hervorzugehen**.

Ein Teil dieser Fähigkeit ist angeboren (rohe Resilienz),
viele können erlernt werden (erarbeitete Resilienz).



RESILIENZ

Konzept - junges Thema

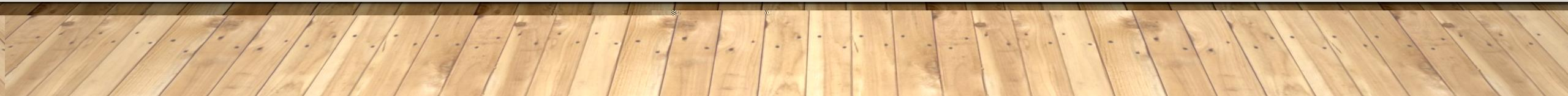
Ganzheitlicher Ansatz & Strategien

Selbstreflexion & Selbstführung &
Selbstbewusstsein

Bindung, Risiko- und Schutzfaktoren

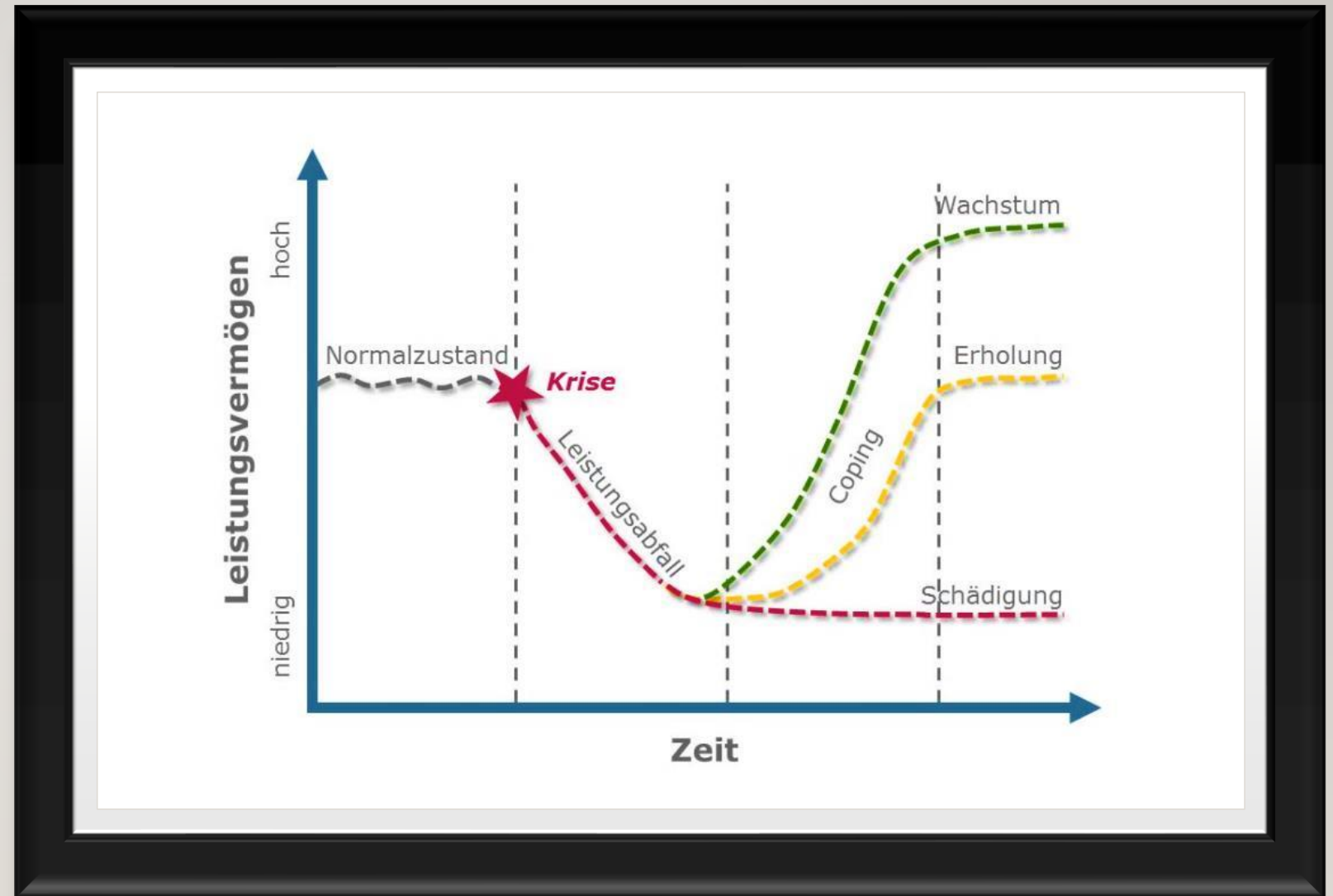
7 Säulen

Achtsamkeit



VERLAUF EINER KRISE

KARSTEN DRATH



AARON ANTONOVSKY (AMERIKANISCHER SOZIOLOGE, EMIGRATION 1960 NACH ISRAEL)

Studien mit Frauen
geboren um 1914 –
1923

Einige Frauen waren in
Konzentrationslagern
gefangen (Hunger,
Gewalt, Tod)

Ca. 1/3 (29%) dieser
Frauen erfreuten sich
einer guten psychischen
Gesundheit

Wie ist diese
Gesundheit mit diesen
Lebensgeschichten
möglich?

Nur ein geringer
Prozentsatz weniger, im
Vergleich zu den Frauen
ohne Holocaust
Erfahrungen

EMMY WERNER

(AMERIKANISCHE
ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIN)

Primärer Forschungsfokus auf Kinder

Ausgangsannahme: schlechte Familienverhältnisse + unzureichende emotionale Ansprache = automatisch Fehlentwicklung des Kindes

- haben psychische oder soziale Probleme zur Folge
- wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten diese Annahmen jahrelang
 - seelisch kranke, kriminelle oder auf andere Weise auffällig gewordene Jugendliche stammen mit großen Anteilen aus problembelasteten Familien / Elternhaus

Fehler und Problem: entwickeln sich tatsächlich alle Kinder aus solchen Familien fehlerhaft?

LANGZEITSTUDIE IN KAUAU

- Fokus auf die gesamte Population (repräsentativ)
- 1955 geborenen Kinder (698 Kinder)
- 40 Jahre (Datenerhebungen mit 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren)
- 30% davon sind unter schwierigen Lebensbedingungen aufgewachsen
 - (Arbeitslosigkeit, Armut, Vernachlässigung, Scheidung, Misshandlungen, uw. = Risikofaktoren)
- 1/3 dieser Gruppe entwickelte sich völlig normal
 - Schulausbildung, Ausbildungen, gute Jobs, Familiengründung = aktiv eingebunden im sozialen Leben

SENSATION

WIDERLEGUNG DER ANNAHME:

SCHLECHTES ELTERNHAUS = ZWANGSLÄUFIG NEGATIVE
ENTWICKLUNG DER KINDER

...KANN NICHT MEHR GEHALTEN WERDEN

RESILIENZ

NICHT NUR IN DER
KINDHEIT EIN THEMA

Individuelle Resilienz

Weg von der Frage: „woran scheitern
Menschen im Leben?“

**Hin zu: „was lässt Menschen im Leben
erfolgreich sein?“**

- Salutogenese

**WELCHE FAKTOREN
ERMÖGLICHEN ES DEM MENSCHEN,
SICH VON KRISEN
BESSER UND SCHNELLER ZU ERHOLEN?**

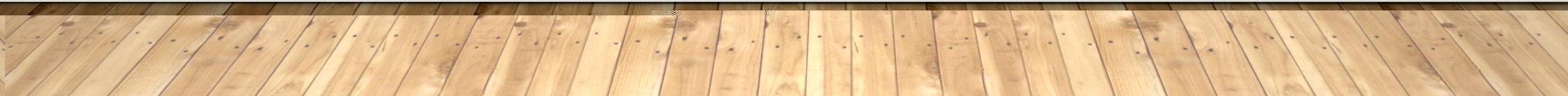
SCHUTZFAKTOREN

- **Vertrauensvolle Beziehungen** - auch alternative Vertrauenspersonen, emotionale Beziehung besteht = **BINDUNG**
 - „jemand versteht mich und glaubt an mich – ich habe einen WERT“
(*Platz im Leben*)
 - „ich kann meine Gefühle zum Ausdruck bringen“
(*emotionale Stabilität*)
 - „ich erhalte Tipps in schwierigen Situationen“
(*neue Verhaltensschemata*)
 - „ich übernehme Verantwortung für jemanden und / oder etwas“
(*Sinn / Aufgabe*)
 - „meine Ziele sind realistisch – die werde ich erreichen“
(*realistische Erwartungen*)
 - „ich kann selbst etwas in meinem Leben bewirken“
(*Selbst-Bewusstsein / Selbstwirksamkeit*)
 - „ich bin ausgeglichen“
(*Persönlichkeit / offen für andere und holt sich Hilfe ein*)

SELBSTREFLEXION

„Geh du vor, sagt die Seele zum Körper.
Auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf dich.“
Ich werde krank werden, dann wird er Zeit haben‘,
sagte der Körper zur Seele.

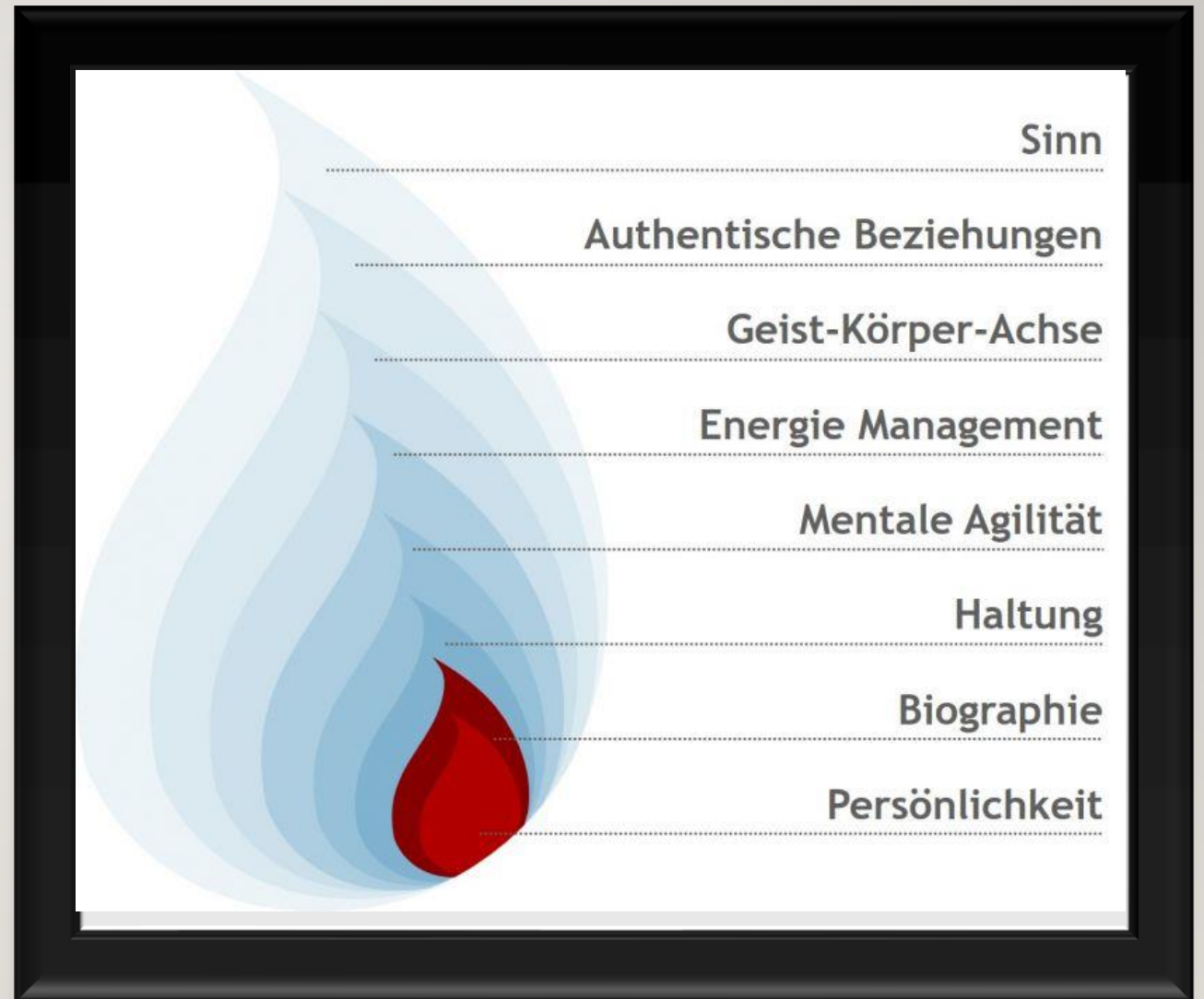
(Goethe)

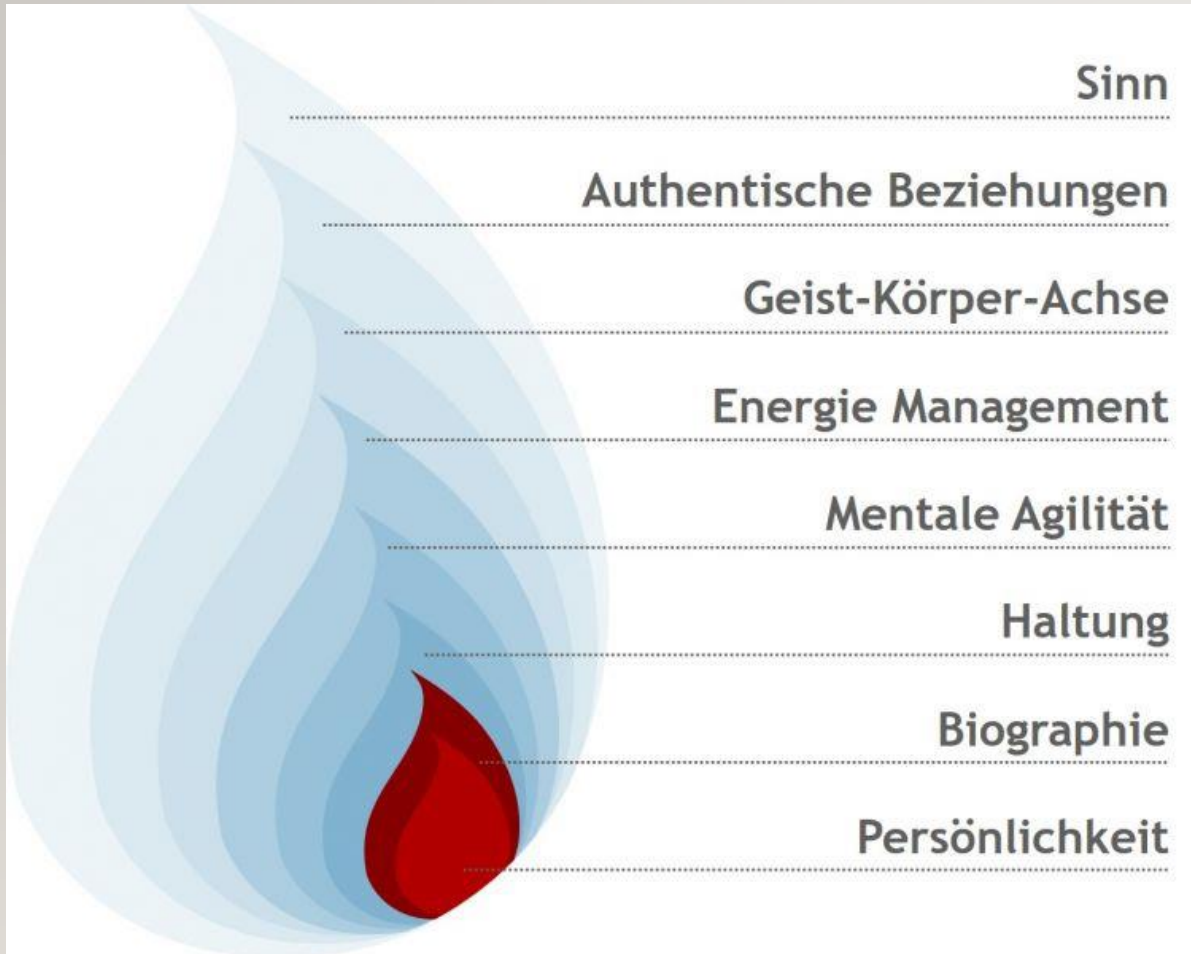


"FIRE-MODELL DER RESILIENZ"

"**FiRE**" steht für **F**actors for
improved **R**esilience
Effectiveness.

Faktoren für eine verbesserte
Resilienz-Wirksamkeit

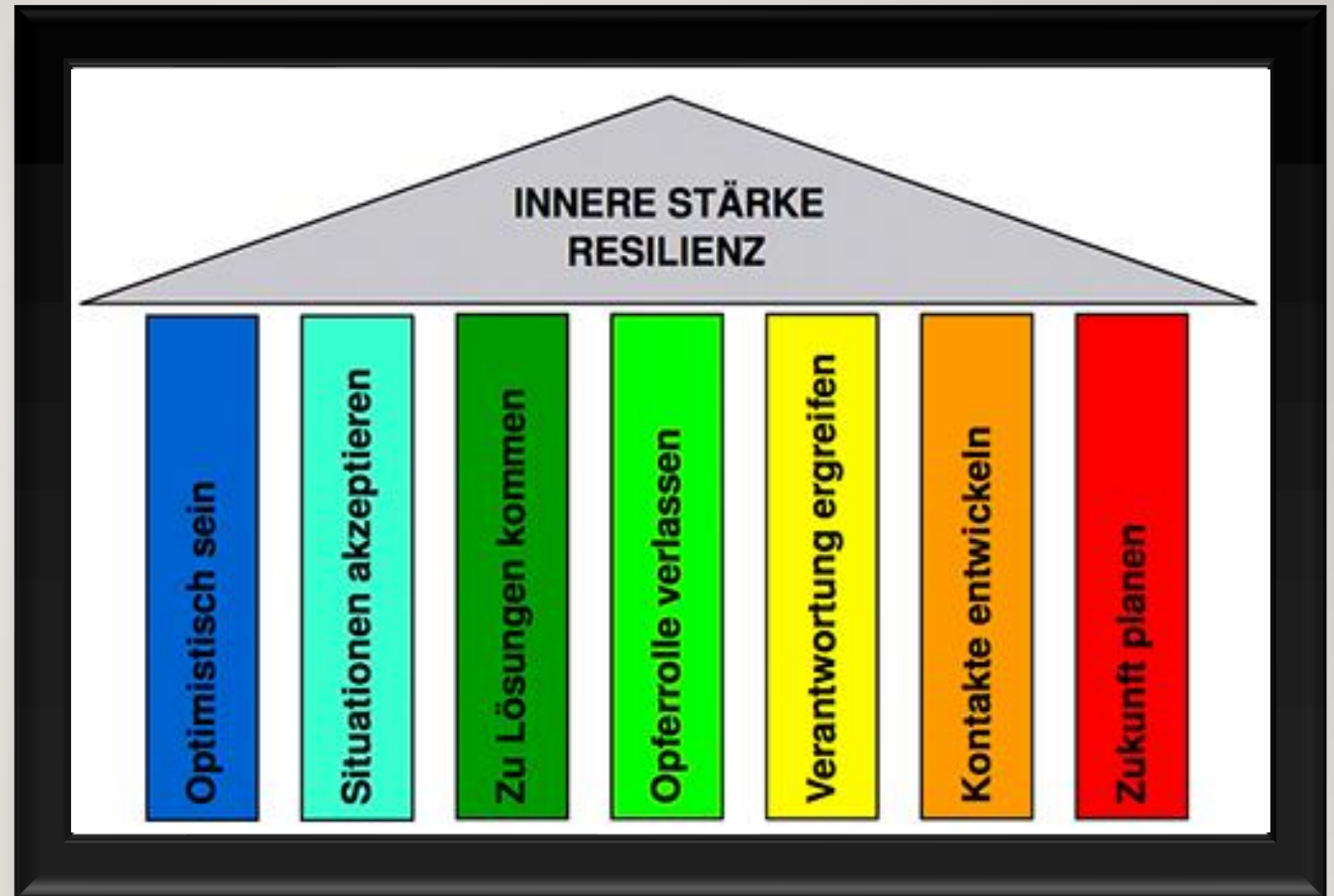




SELBSTAKTUALISIERUNG - REGELKREIS DER SELBSTFÜHRUNG

- Selbstregulierung
- Selbstführsorge
- Selbstverantwortung
- Selbstakzeptanz
- Selbsterkenntnis

7 SÄULEN DER RESILIENZ





Mind Full, or Mindful?

ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS)

Bewusst in der Welt sein

„Achtsamkeit ist eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen.“

Mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben, was zu einem hohen Maß an situationsadäquatem, authentischem und selbstbewusstem Handeln führt.“

<https://dfme-achtsamkeit.de/was-ist-achtsamkeit-wirkung/>

Überlegungen

m/eine (letzte) Krise?

Wie habe ich sie
überwunden?

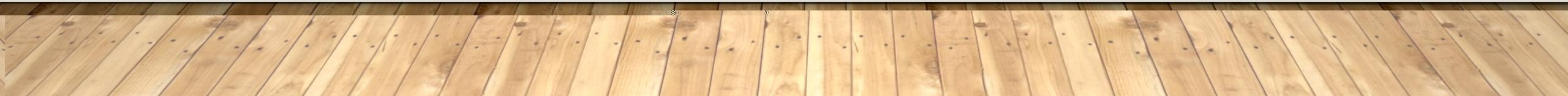
Was hat sich durch diese
Krise für mich zum
Positiven verändert

ÜBUNGEN:

Energiebilanz -
Gegenüberstellung

Was gibt mir Energie /
macht mir Freude?

Was entzieht mir
Energie?



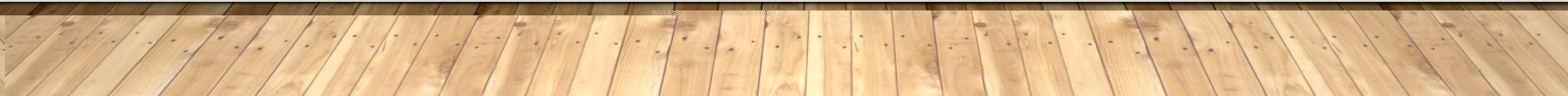
WEITERE TOOLS

Für mich.

- Selbstreflexion + Kommunikation
- Sport, Kunst
- Meditationen / Entspannungsübungen /
Energierreisen / Mandala / progressive
Muskelrelaxation ...
- Achtsamkeitsübungen + Bodyscan
- Geist und Körperachse wahrnehmen, Atmen,
Klopfen
- Freude am Leben haben – BEWUSST SEIN

Für andere.

- Hilfe zur Selbsthilfe!!!
- Prozessbegleitung (da sein für jemanden) +
bewusstes Wahrnehmen des Gegenübers mit
den individuellen Anliegen (ohne Wertung)
- Coaching + Anregungen zur Anwendung
verschiedener Maßnahmen (Bsp. Liste links)



**DANKE +
VIELE BEWUSSTE STUNDEN**



URSULA CHRISTÖFL