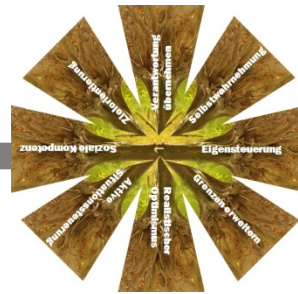


Resilienz



Starke Strategien in schwierigen Zeiten

Inhalte des Vortrages



- Was ist Resilienz?
- Ursprung der Resilienz-Forschungsergebnisse
- Die 8 Flügel der Resilienz

Was ist Resilienz?



Begriff stammt aus der Werkstoffkunde:

Die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und doch zur alten Form zurück zu finden.

Bezogen auf den Menschen ist RESILIENZ die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Was ist Resilienz?



Resilienz trägt entscheidend dazu bei, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten

- ein selbst bestimmtes Leben zu führen
- Authentizität und innere Balance zu finden
- gesund zu bleiben oder zu werden
- versöhnlich mit sich selbst und anderen umzugehen.

Historie



Ergebnis:

Es gibt einige Schutzfaktoren, die offensichtlich die Grundlage bilden, ein inneres Immunsystem gegen dauerhafte physische oder psychische Schäden aufzubauen und zu erhalten.

Die 8 Flügel der Resilienz - 1



- **Selbstwahrnehmung**
 - Achtsamkeit
 - Auf eigene Bedürfnisse achten
- **Realistischer Optimismus**
 - An die Möglichkeit eines positiven Ausgangs glauben
- **Aktive Situationssteuerung – Akzeptanz**
 - Das Unabänderliche annehmen

Die 8 Flügel der Resilienz - 2



- Grenzen erweitern – Lösungsorientierung
 - Die Energie auf mögliche Lösungen richten statt auf denkbare Probleme
- Eigensteuerung
 - die eigene Verfassung (Gedanken, Gefühle, Stimmungen) und die eigenen Reaktionen dem Kontext angemessen steuern

Die 8 Flügel der Resilienz - 3



- Verantwortung übernehmen
 - die Opferrolle verlassen, statt Selbstmitleid oder Schuldzuweisungen auszuleben
 - die eigenen Handlungsspielräume nutzen
- Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten
 - gleichwürdige Beziehungen pflegen,
 - Unterstützung geben und von anderen annehmen

Die 8 Flügel der Resilienz - 4



- Zielorientierung – Die Zukunft gestalten
 - an den eigenen Werten orientierte Ziele setzen und verfolgen,
 - auf das Kommende vorbereitet sein

Selbstwahrnehmung



Es ist eine Frage der SELBSTWAHRNEHMUNG, sich bewusst zu machen, in welcher Verfassung man ist.





Selbstwahrnehmung



Bis die Zeit kommt, in der man (wieder) weiß, was zu tun ist, gehören zur SELBSTPFLEGE:

- Atempause (Ruhe, Ablenkung)
- sich an einen sicheren Ort begeben (Geborgenheit)
- Gefühle wahrnehmen und zulassen (ihnen angemessen Raum gewähren)
- Nüchterne Bestandsaufnahme der gesamten Situation (Realitäts-Check)
- (Schrittweise) Akzeptanz der unveränderlichen Anteile



Realistischer Optimismus



- OPTIMISMUS ist in erster Linie eine Geisteshaltung.
- Optimisten und Pessimisten unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie die Welt erleben, bewerten und darauf reagieren.
- Optimisten starten ihr Krisenmanagement, wenn Probleme auftauchen.
- Pessimisten konzentrieren sich schon ohne Krise auf die Schwierigkeiten.



Realistischer Optimismus



- Resiliente Optimisten sind keineswegs immer „gut drauf“ und witzig.
- Sie haben ein sehr klares Bild von ihrer Lebenssituation: Sie konzentrieren sich auf das Positive ohne dabei das Negative aus dem Blick zu verlieren.
- Resilientes Denken ist kein klassisches „positiven Denken“, das unerfreuliche Tatsachen ignoriert und Unangenehmes verdrängt.



Realistischer Optimismus



Generalisierung:

- Pessimisten übertragen ungute oder schmerzliche Erfahrungen, die sie in einem bestimmten Bereich hinnehmen müssen, ins Allgemeine.
- Optimisten nehmen diese differenzierter wahr. Dagegen neigen sie dazu, Erfolge und erfreuliche Gegebenheiten als allgemein gültig zu betrachten.



Realistischer Optimismus



Zuschreibung:

- Pessimisten nehmen Misserfolge, Fehlschläge und ungünstige Vorfälle schnell persönlich und betrachten sich selbst als Opfer.
- Optimisten schreiben sich selbst eher die Ursache für positive Erlebnisse und Erfolge zu.

Aktive Situationssteuerung- Akzeptanz



- AKZEPTANZ bedeutet nicht, alles hinzunehmen oder sich fatalistisch zu fügen, sondern sich der Realität zu öffnen, um sie zu begreifen, anzunehmen und sich dann zu überlegen, wohin man gehen will. Das bedeutet
 - zu akzeptieren, dass das Leben wechselhaft ist

Aktive Situationssteuerung



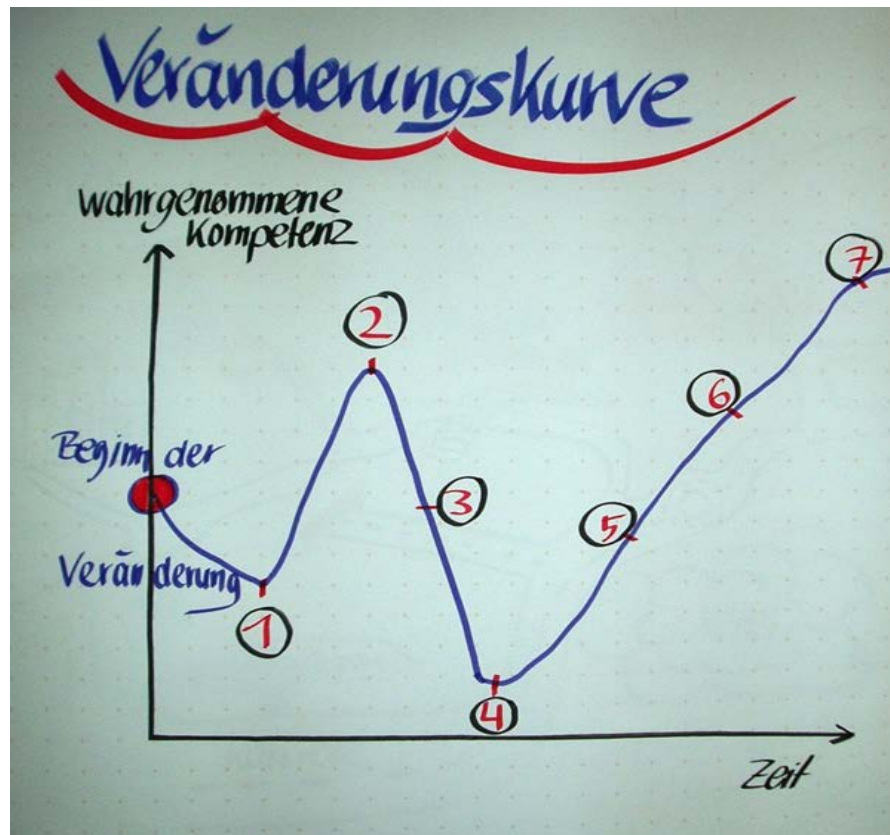
- mit den Wechselfällen des Lebens „geschmeidig“ umgehen lernen

- Veränderung als Lebensprinzip akzeptieren und gestalten

Aktive Situationssteuerung



- Phasen der Veränderung



- Phase 1: Schock
- Phase 2: Verneinung
- Phase 3: Einsicht
- Phase 4: Akzeptanz
- Phase 5: Ausprobieren
- Phase 6: Erkenntnis
- Phase 7: Integration

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)

Grenzen erweitern durch Lösungsorientierung



Problemorientierung sucht Situationen danach ab,
welche Probleme sie enthalten

Lösungsorientierung geht davon aus, dass sich in
jeder Gegebenheit oder Veränderung Lösungen
verbergen, die es zu entdecken gilt

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)

Grenzen erweitern durch Lösungsorientierung



Steve de Shazer geht von folgenden Annahmen aus:

1. Es gibt immer Lösungen.
2. Es gibt immer mehr als eine Lösung.
3. Sie sind konstruierbar.
4. Wir selbst können sie konstruieren.
5. Dieser Prozess lässt sich beschreiben und lernen.

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)

Grenzen erweitern durch Lösungsorientierung



Die Grundhaltungen und den Prozess des lösungsorientierten Vorgehens in der Praxis verdeutlichen diese Kernsätze:

1. *„Wenn du weißt, was funktioniert, mach mehr davon!“*
2. *„Wenn etwas nicht funktioniert, dann hör auf damit, mach etwas anderes!“*
3. *„Wenn etwas nicht kaputt ist, dann repariere es auch nicht!“*

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)



Lösungsorientierung

- heißt, die Aufmerksamkeit konsequent auf Ziele und verfügbare Ressourcen lenken
- ist ein systematischer Weg, „Probleme“ in Ziele zu verwandeln und Energie freizusetzen.

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)

www.motipura.de/files



Lösungsorientierung

- bedeutet, Probleme effizient zu lösen, ohne dass man die Ursachen kennen muss.
- betont die Möglichkeiten der Zukunft anstatt die Schwierigkeiten der Vergangenheit.

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
(Weisheit aus Japan)



- Lösungsorientierung bedeutet nicht, ständig fertige Instant-Lösungen parat zu haben.
- Es bedeutet, ein Klima zu schaffen, in dem Kreativität und optionales Denken willkommen sind.

Verantwortung übernehmen



- Selbstverantwortung
- Verantwortung für sich
- Verantwortung für andere
- Verantwortung für Situationen
- Die Opferrolle verlassen





Verantwortung übernehmen – die Opferrolle abgeben



Opfer fühlen sich ohnmächtig und ausgeliefert.

Solange Sie sich für die Opferrolle entscheiden, geben Sie anderen Menschen oder Umständen die Macht über sich.

Wie weit Sie Leid und Ärger zulassen, ist immer Ihre Entscheidung.

Eigensteuerung – sich selbst regulieren



- Resiliente Menschen haben gute Fähigkeiten der Selbstregulierung.
- Sie sind in ihrer Stimmung und Verfassung relativ unabhängig von äußeren Gegebenheiten oder von anderen Menschen.
- Je nach Kontext und Erfordernissen können sie pendeln zwischen Selbstkontrolle und Spontanität, zwischen Denken und Fühlen, zwischen Absicht und Ausführung.



Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten



- Netzwerke bilden
- Netzwerke pflegen
- Beziehungen und Verbundenheit



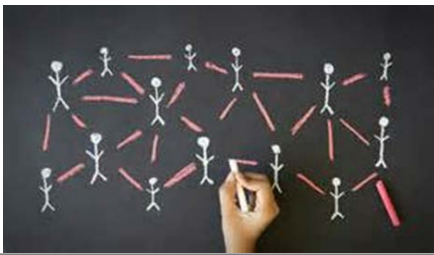


Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten



Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit engen Beziehungen

- sich weniger gestresst fühlen
- sich schneller von Infekten und Herzanfällen erholen
- positiver in die Zukunft blicken.



Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten



- Sie entscheiden selbst, aus welchen Begegnungen sich Kontakte entwickeln, und welche Kontakte Sie zu Beziehungen machen.
- Persönliche Netzwerke kann man weder erben noch kaufen: die Pflege von guten Beziehungen ist nicht zu delegieren, sondern erfordert den Einsatz der eigenen Arbeits- oder Freizeit.



Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten



Wirksame Netzwerke aufbauen und pflegen:

- Ausschau halten nach Menschen, die anders sind als man selbst
- etwas für diese Menschen tun, ohne sofort eine Gegenleistung zu erwarten
- sich zur Gewohnheit machen, Kontakte zu stiften und andere Menschen miteinander verknüpfen



Soziale Kompetenz – Beziehungen gestalten



Wirksame Netzwerke aufbauen und pflegen:

- sich trauen um etwas zu bitten!
- Den eigenen Bekanntenkreis erweitern und pflegen – und andere Menschen an guten Erfahrungen teilhaben lassen



Zielorientierung – die Zukunft gestalten



Der resilient handelnde Mensch denkt vor
Für Zukunftsplanung sind eine gute Vorbereitung
und eine gute Voraussicht notwendig. Sie
beinhaltet

- Vorbeugung gegen absehbare Schwierigkeiten

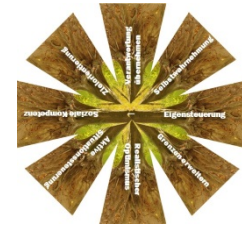
- Entwicklung von Alternativen zum jetzigen Leben



Ziele setzen



- Sich Ziele setzen und danach streben, sie zu erreichen, ist eine Strategie, die Zukunft gestaltet.
- Ziele, die nicht in die eigenen Werte und Bedürfnisse eingebettet und für die eigene Identität stimmig sind, führen dazu, dass man sich immer wieder selber sabotiert.



Ich wünsche Ihnen ein resilientes Handeln in
möglichst vielen Situationen

Vielen Dank