

Grundlagen der Resilienz

Kirsten Müller

Sozialwissenschaftlerin
Gesundheitstrainerin

zertifiziert nach dem
Deutschen Standard Prävention

www.meer-fasten.de



Resilienz begriff

lat. resilire = zurückspringen, abprallen

Widerstandsfähigkeit

Strapazierfähigkeit

Stehaufmännchen-Kompetenz

Mentales „dickes Fell“

Innere Stärke

Krisenfestigkeit

Seelische „Hornhaut“



Definition Resilienz

Widerstandskraft (**Anpassungsfähigkeit / Veränderungskraft**) von Menschen angesichts belastender Lebensereignisse.



„Im Leben kommt es nicht darauf an, ein gutes Blatt in der Hand zu haben, sondern mit schlechten Karten gut zu spielen.“

Robert Louis Stevenson (1850-1894)

3

Resilienz --- Risiko- und Schutzfaktoren in der Kindheit



Risikofaktoren:

Armut, schlechte Ausbildung der Eltern, schlechte Erziehung, perinatale Komplikationen, chronische Krankheiten, unsichere Bindung, Traumata



Schutzfaktoren:

umgebungsbezogen: stabiler, emotionaler Bezug zu einem erwachsenen, liebevollen Menschen

personenbezogen: kognitive, psychische und soziale Kompetenzen



4

Resilienzfaktoren



5

Resilienzfaktoren



6

Definition und Bedeutung

„Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“ (Jon Kabat-Zinn)



*Wenn ich liege, dann liege ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich stehe, dann stehe ich.*



Jahrtausend alte Tradition und wissenschaftlich hoch aktuell.



Achtsamkeit vertieft die sinnliche Erfahrung und die Präsenz. Mit Achtsamkeit können sich Automatismen bewusst gemacht werden.



Achtsamkeit in Medizin, Therapie, Wirtschaft, Buddhismus u.a.



7

Vier Bausteine der Achtsamkeit

Lenkung der Aufmerksamkeit
(„Scheinwerfer“)

Im
Hier und Jetzt
sein.

Der „innere
Beobachter“

Wohlwollende Akzeptanz



8

Praxis im Alltag



Formale Praxis

- Regelmäßigkeit
- Rhythmus
- Fokus auf Atem und Lenkung der Aufmerksamkeit
- Geist zur Ruhe bringen



Informelle Praxis

10

Erinnerungsanker: Ein freundliches HALLO



Halt!

Innehalten
körperlich,
mental,
innerlich.

Atmen

Tief durch-
atmen

Lächeln

Anspannung
loslassen,
freundlicher
auf die
Situation
schauen.

Lassen

Statt dagegen
anzukämpfen,
zulassen,
dass es
gerade so
ist, wie es ist.

Öffnen

Durch die
vorherigen
Schritte
entsteht
Freiraum.
Frei werdende
Energie kann
neu genutzt
werden.

Quelle: Achtsam leben – Das kleine 1x1 für ein Leben im Hier und Jetzt – Heike Mayer

11

Resilienzfaktoren



14

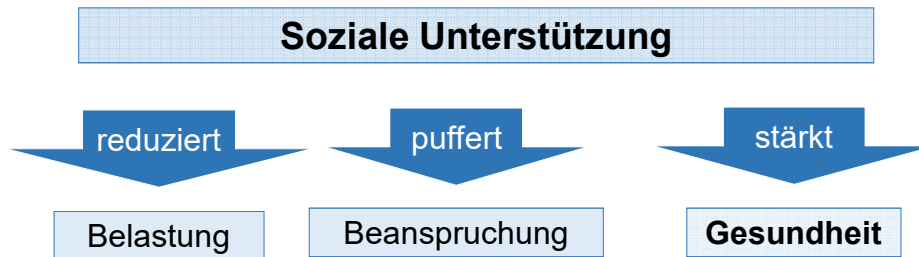
Sozialer Halt

- ➔ Empathie, Verständnis
- ➔ Verbundenheit und Zugehörigkeit
- ➔ Unterstützung und Hilfe
- ➔ Konstruktive Konfliktklärung/-lösung
- ➔ Grenzen setzen, wahren, öffnen



15

Sozialer Halt - Wirkung



Quelle: Stadler & Spiels, 2002 in Weiterentwicklung von Pfaff, 1989

16

Beziehungsgestaltung durch Annäherung und Abgrenzung

- Aktiv Dynamik und Ausgleich in Beziehungen herstellen
- Verschiedenartiges suchen (mal lehren, mal belehren lassen), Rollentausch
- fördernde Kontakte suchen, zehrende Kontakte vermeiden



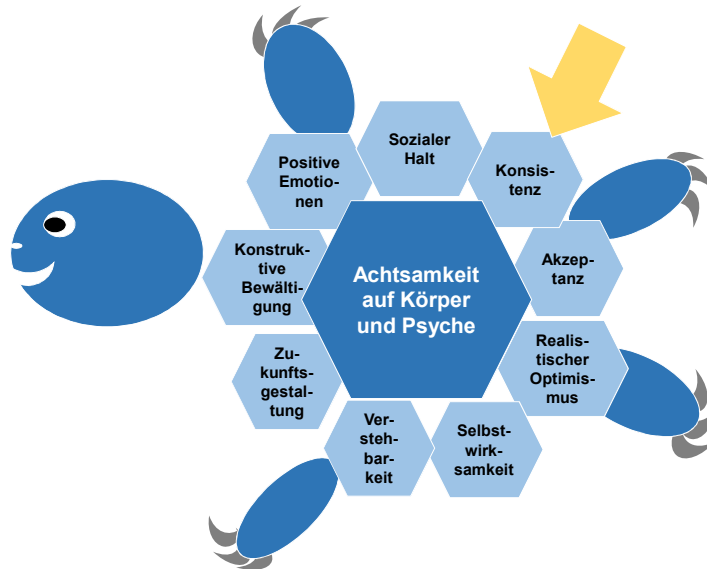
Sie entscheiden, was für Sie angemessen ist, wie viel Kraft Sie (nicht) investieren wollen und können. Stehen Sie dazu und tragen Sie die Konsequenzen.



Akzeptieren Sie die Grenzen anderer ohne Groll; dass nicht jede Bitte oder unausgesprochener Wunsch erfüllt werden muss.

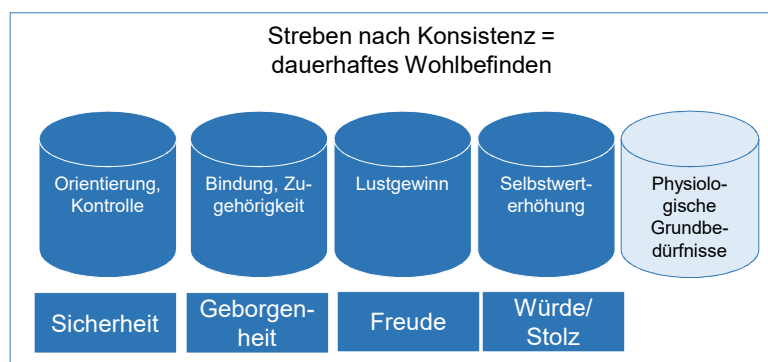
17

Resilienzfaktoren



18

Psychische Grundbedürfnisse



Unstimmigkeiten verursachen Unwohlsein, reduzieren Energien.

Quelle: Grawe Klaus. Psychologische Therapie. Hogrefe, Göttingen 1998

19

Resilienzfaktoren



22

Akzeptanz

Das Erleben einer Krise bedeutet, dass bisherige Annahmen darüber, „wie die Welt funktioniert“, ins Wanken geraten.

Akzeptanz = Annehmen der Wirklichkeit und der damit verbundenen negativen Gefühle.

Akzeptanz ≠ Befürworten der Wirklichkeit

Nicht-Akzeptanz = Nicht Wahrhaben wollen, Leugnen der Realität, Verdrängen der Gefühle, Ablenkung

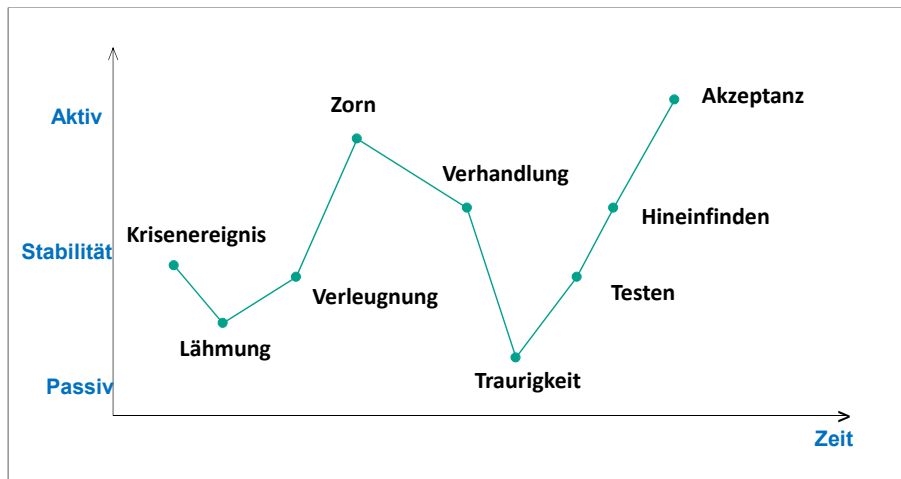
Die konstruktive Bewältigung ist nur möglich, wenn die Krise und die dadurch entstehenden Gefühle akzeptiert werden.

Dann ist die Entwicklung einer neuen Weltsicht möglich, in der Krisenerfahrungen Platz finden, ohne dass der Sinn des Lebens grundsätzlich und dauerhaft in Frage gestellt wird.



23

Reaktionsmuster bei Krisen



Quelle: Haiss (1999) nach Conner (1995) und Tushman / O'Reilly (1995)

24

Gott gebe mir
die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Christoph Friedrich Öttinger, 1702-1782

25

Resilienzfaktoren



29

Positive Emotionen

**Mit welchen
Tätigkeiten und
Gedanken erzeugen
Sie für sich positive
Emotionen?**



30

Umgang mit Emotionen

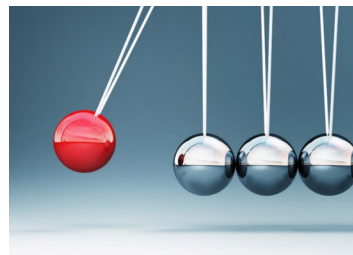
- ➔ feine Wahrnehmung der Emotionen
- ➔ Ursachen von Emotionen erkennen
- ➔ Steuerung von Emotionen
- ➔ Entscheidung für positive Emotionen
- ➔ Umgang mit emotionalen Wellen



31

Sie fühlen, was Sie denken!

- Bewusste und unbewusste Gedanken bestimmen Ihre Gefühle!
- Achten Sie darauf, WAS Sie denken und WIE Sie denken!
(positiv, kritisch, negativ, angstvoll, zuversichtlich, freundlich)
- Positive Gedanken ziehen positive Gefühle nach sich und beeinflussen den gesamten Organismus!



32

Emotionen managen

Gefühle sind weder positiv noch negativ.

Sie sind Elementarkräfte mit ihren eigenen Schwingungen und Funktionen in unserer Lebensenergie.

Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind Gefühle notwendig!

Angst beschützt uns, **Zorn** verteidigt uns, **Traurigkeit** befreit uns, **Freude** baut uns auf und **Mitgefühl** verbindet uns.



33

Kraftgebende Emotionen aktiv herbeiführen

Ist-Zustand

unruhig, aufgekratzt,
nervös, überreizt



missgelaunt, frustriert



unausgefüllt, unterfordert



erschöpft, ausgelaugt



Wohlfühl durch

bewusste Entspannung,
Ausdauersport, Spaziergänge

zum Beruf ausgleichende
Freizeitaktivitäten

Lieblings-Hobbys, neue
Herausforderungen

Wellness, Massage, Sauna,
schlafen, Nichts-tun

34

Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein.

(Voltaire)



35

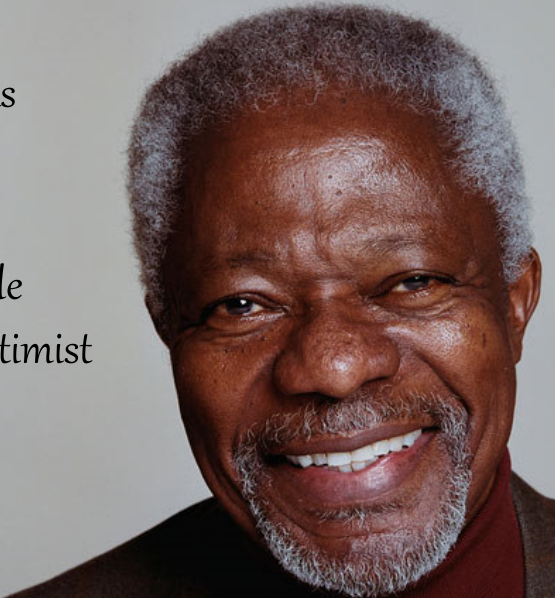
Resilienzfaktoren



39

Realistischer Optimismus

Die Welt besteht aus
Optimisten und
Pessimisten.
Letztlich liegen beide
falsch. Aber der Optimist
lebt glücklicher.
(Kofi Annan)



40

Realistischer Optimismus

Optimismus = die positive Erwartung im Hinblick auf zukünftige Entwicklungen

Optimismus hilft dabei, adaptive Bewältigungsmuster einzusetzen.
(Anpassungsfähigkeit)

Sie zeigen eine höhere Ausdauer in der Verfolgung von Zielen
und haben günstigere Gedanken.

Optimisten weisen einen besseren Verlauf bei
Erkrankungen auf und haben eine höhere Lebenserwartung.

Optimismus ≠ „Alles ist positiv.“

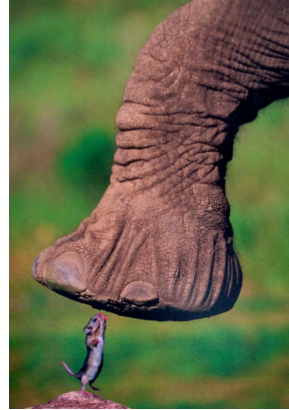


Realistischer Optimismus ist eine Haltung der Zuversicht, die
davon ausgeht, dass leidvolle Erfahrungen endlich und positive
Entwicklungen durch eigenes Zutun möglich sind.

41

Grundsätzliche Haltung

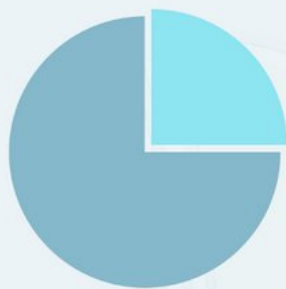
- ➔ Die Dinge wenden sich zum Guten.
- ➔ Auch diese Situation ist sinnvoll.
- ➔ Hoffnung auf die Zukunft
- ➔ „Meine Würde ist unantastbar.“
- ➔ „Wohin geht mein Blick?“



42

Realistischer Optimismus

Wovon dein Erfolg abhängt...



Intelligenz	25%
Optimismus Netzwerke Resilienz Stressresistenz	75%

QUELLE: STUDIEN DES PSYCHOLOGEN SHAWN ACHOR



Nicht, wer härter oder smarter arbeitet, hat mehr Erfolg. Andersherum: Wer optimistisch in die Zukunft blickt, verändert Kreativität, mentale Stärke und Intelligenz positiv. Ein Grund: das Glückshormon Dopamin, das die Leistungskraft steigert. Es macht uns rund 31 Prozent produktiver, wenn wir glücklich sind.

43

Realistischer Optimismus

Ein Optimist sieht eine
Gelegenheit in jeder
Schwierigkeit;
ein Pessimist sieht eine
Schwierigkeit
in jeder Gelegenheit .
(Winston Churchill)



44

Resilienzfaktoren



45

Resilienz: Gewappnet für das Leben

- ➔ Wie schauen Sie auf die Welt? Welche Haltungen bestimmen Ihren Blick?
- ➔ Sorgen Sie für sich, Ihre Grundbedürfnisse, Wünsche und Ziele.
- ➔ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Wohlbefinden, zur Lösung.
- ➔ Verankern Sie sich in der eigenen Ruhe und Kraft (Innehalten).
- ➔ Pflegen Sie Ihre Energien.
- ➔ Gestalten Sie ein tragfähiges soziales Netz.
- ➔ Achtsamkeit als Begleiter



47

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Kirsten Müller

Sozialwissenschaftlerin
Gesundheitstrainerin

zertifiziert nach dem
Deutschen Standard Prävention

www.meer-fasten.de

48