



# RESILIENZ – Von den Stehaufmännchen lernen

Digitale Gesundheitsmesse  
17.06.2021

# AGENDA

- Der Begriff “Resilienz”
- Entwicklung von Resilienz
- Resilienzfaktoren

# DER BEGRIFF „RESILIENZ“



# DER BEGRIFF „RESILIENZ“

- Duden:  
Lat. resilire = zurückspringen
- Physik / Werkstoffkunde:  
Material, das nach Verformung in den Ursprungszustand zurückfindet
- Psychologie:  
Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen

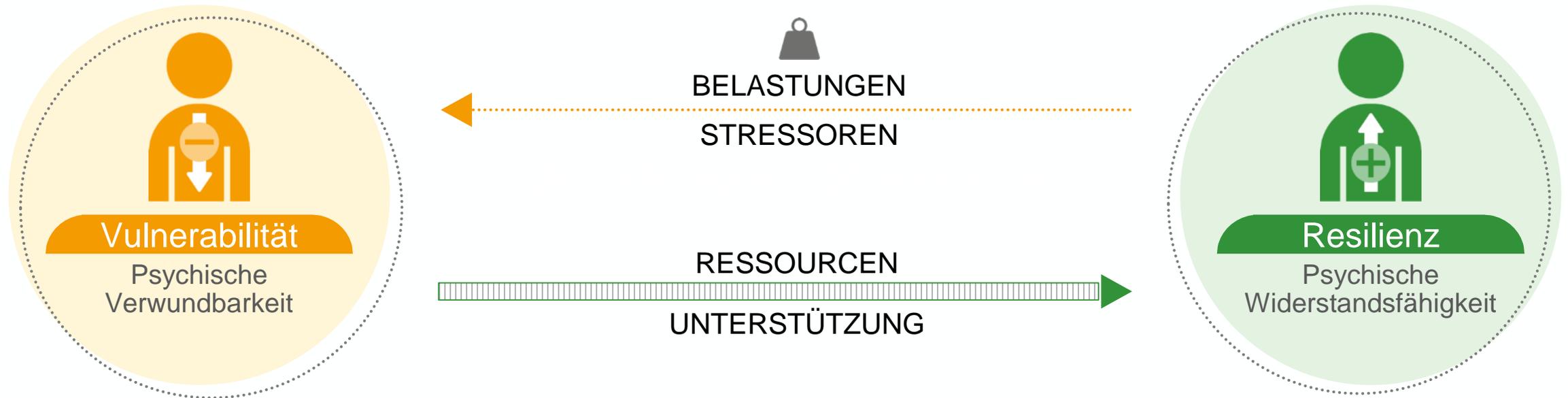
Welter-Enderlin 2006



# ENTWICKLUNG VON RESILIENZ



# ENTWICKLUNG VON RESILIENZ



# ENTWICKLUNG VON RESILIENZ

Ein Leben ohne belastende Ereignisse ist unmöglich – unsere Bewältigungsfähigkeit ist z. B. gefordert bei:

- Verlust des Arbeitsplatzes,
- Auswirkungen von Krankheit,
- Umgang mit Gefährdungen wie Corona,
- Gravierenden berufliche Veränderungen,
- Geburt eines Kindes,
- Tod / Verlust eines geliebten Menschen,
- Trennung,
- ...

# RESILIENZFAKTOREN



# RESILIENZFAKTOREN



Grafik: Eigene Darstellung nach Rampe 2006 · B·A·D 2017

# RESILIENZFAKTOR AKZEPTANZ

Akzeptanz ist eine der schwierigsten Herausforderungen

- bei der Bewältigung von Krisen
- aber auch grundsätzlich bei der Bewältigung von Situationen, die man sich so nie herbeigesehnt hätte

Menschen, die als resilient beschrieben werden

- akzeptieren die Realität, die sie nicht ändern können
- haben Geduld mit sich selbst und
- mögen sich selbst so wie sie sind



# RESILIENZFAKTOR VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Eigentlich müsste noch ein „Selbst“ vor dem Wort „Verantwortung“ stehen

Menschen, die psychisch widerstandsfähig sind, verlassen relativ schnell die „Opferrolle“ wenn

- sie sich z.B. ungerecht behandelt fühlen oder
- mit ihrem Schicksal hadern

Sie machen keine Schuldzuweisungen und nehmen aktiv Einfluss auf die Gestaltung ihres Lebens





## RESILIENZFAKTOR SELBSTREFLEKTIERT HANDELN

- Wie geht es Ihnen gerade?
- Finden Sie die Inhalte dieser Präsentation spannend oder ist Ihnen langweilig?
- Vielleicht haben Sie gerade Hunger?

Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse ist ein wichtiger Schlüssel, um auf diese Einfluss zu nehmen bzw. unseren Körper und Geist besser regulieren zu können.



## RESILIENZFAKTOR LÖSUNGSORIENTIERT

- Kann hilfreich sein, bei Problemen bzw. in herausfordernden Zeiten eine konstruktive Sichtweise einzunehmen
- Grundhaltung, dass jedes Problem auch eine Lösung enthält → Blick auf Lösungen fokussieren
- Würdigung des Problems bzw. der herausfordernden Situation, in der man sich gerade befindet
- Ständiges Kreisen um ein Problem oder eine schwierige Situation schränkt das eigene Denken ein und begrenzt unsere Fähigkeit, selbstwirksam zu handeln

# RESILIENZFAKTOR OPTIMISMUS

Zum Optimismus gehört eine positive Weltsicht

- NICHT gemeint ist, sich die Welt schön zu reden, sondern
- bewusst machen, dass sich jede Situation unterschiedlich bewerten lässt
- Unsere Grundhaltung wirkt wie ein Sieb für unsere Wahrnehmung

Optimistische Menschen...

- haben ein positives Selbstbild
- sie haben eine ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartung





## RESILIENZFAKTOR SOZIALE BEZIEHUNGEN PFLEGEN

- Ausgewogenheit im Netzwerk der sozialen Kontakte wichtig
- Qualität unserer Beziehungen haben großen Einfluss auf unsere Lebensqualität
- Soziales System spielt häufig eine tragende Rolle, wenn es darum geht, schwierige Situationen zu meistern
- Unterstützung kann aber auch (zusätzlich) durch Fachärzte oder professionelle Beratungsangebote eingeholt werden (Fokus auf unterschiedliche soziale Kontexte)

# RESILIENZFAKTOR ZUKUNFT GESTALTEN

- Was erwarten Sie von Ihrer Zukunft privat, beruflich?
- Wie weit denken Sie voraus – 1 Jahr, 5 oder 10 Jahre?

Resiliente Menschen haben

- langfristige Pläne und
- gleichzeitig eine Offenheit, ihre Pläne an aktuelle Gegebenheit anzupassen
- verlieren ihr Gesamtziel nicht aus dem Auge, auch wenn ständig unerwartete Dinge passieren





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.**

Aniko Merker  
Beraterin Gesundheitsmanagement, B·A·D Gesundheitsvorsorge und  
Sicherheitstechnik GmbH, Cluster Ostwestfalen/Osnabrück  
aniko.merker@bad-gmbh.de

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige  
Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d)  
verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle  
Geschlechter.