

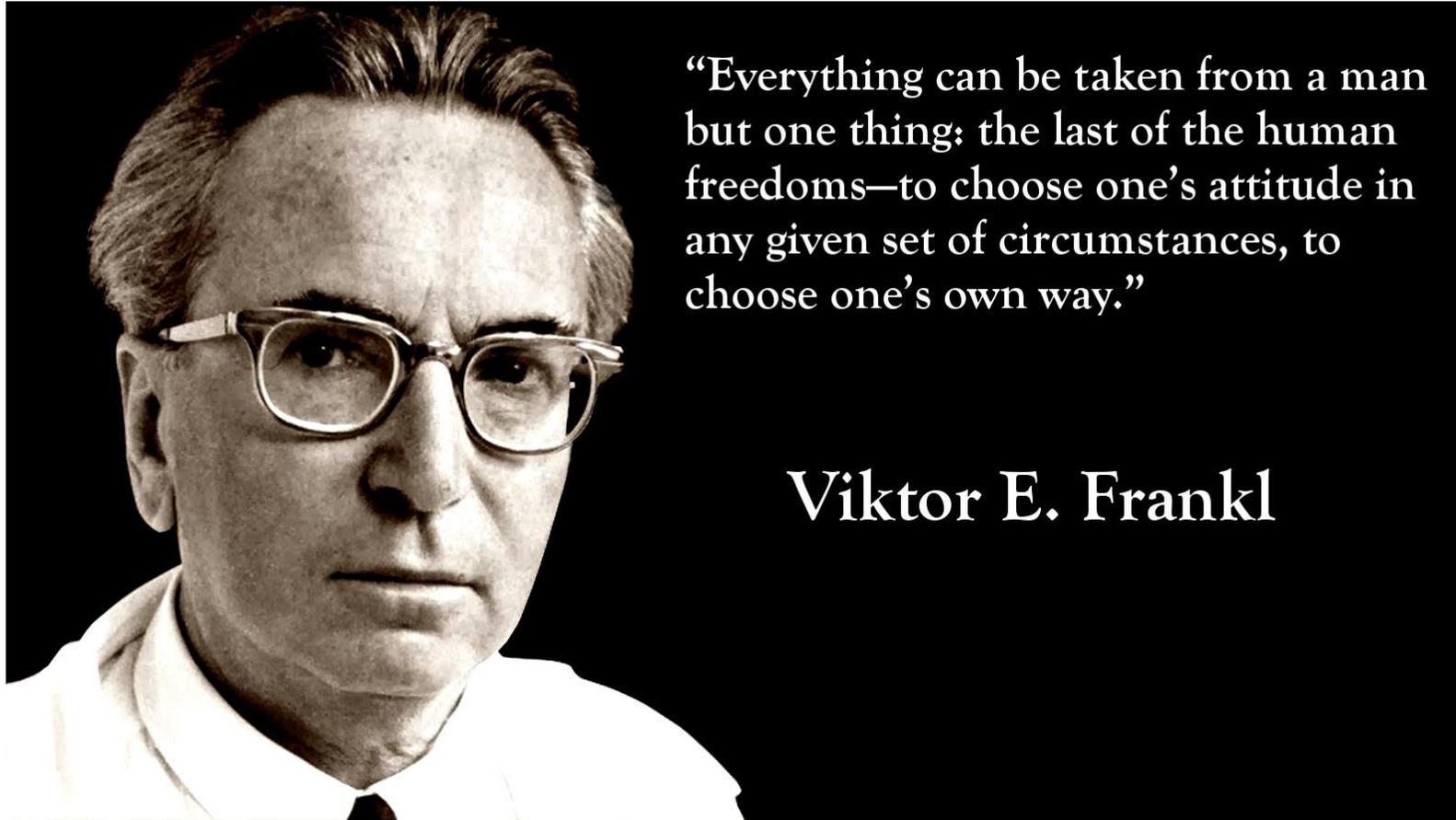
Webinare **Good to Know** 2021

RESILIENZ – KANN MAN LERNEN

Robert Laabs



- Der Begriff „Resilienz“
- Entwicklung von Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Förderung von Resilienz



“Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Viktor E. Frankl



Der Begriff „Resilienz“

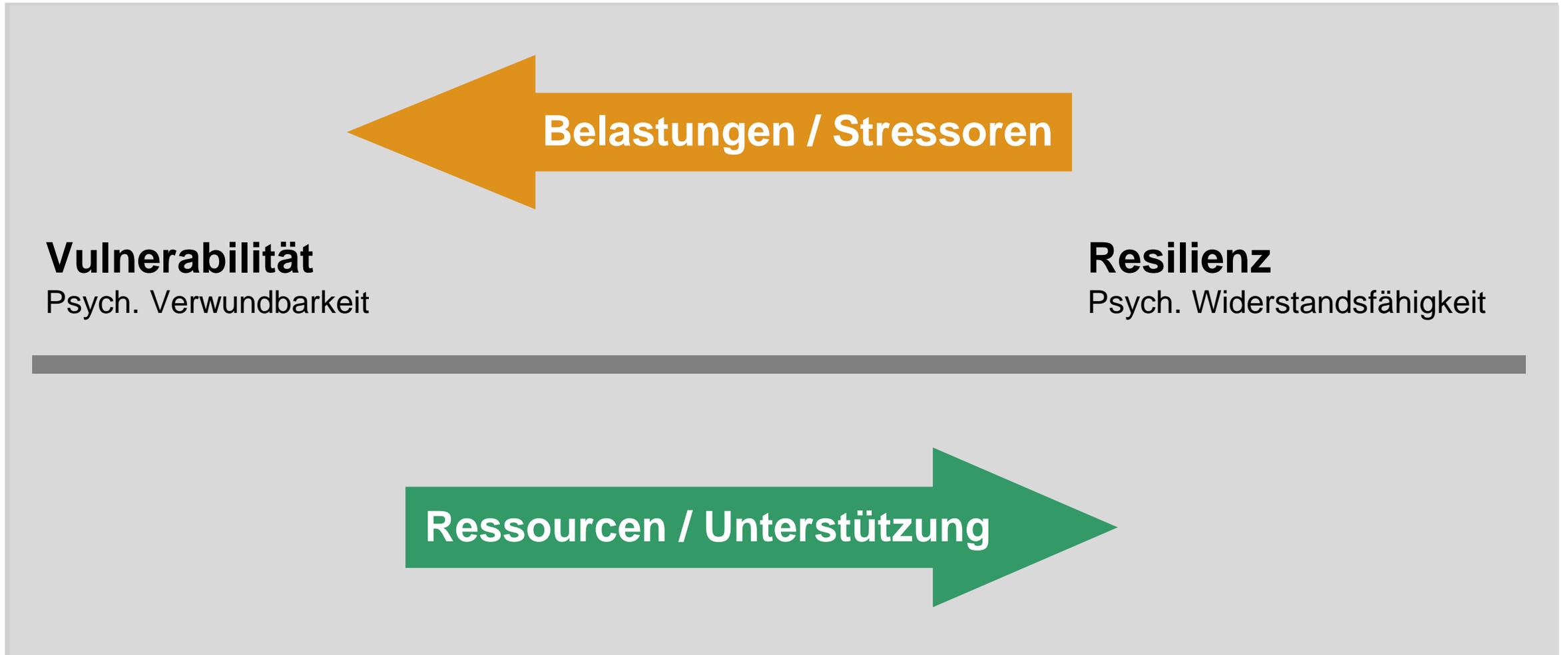


- Duden:
Lat. resilire = zurückspringen
- Physik / Werkstoffkunde:
Material, das nach Verformung in Ursprungszustand zurückzufinden
- Psychologie:
Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Welter-Enderlin 2006

Emmy Werner – Kauai Studie





„Die Krise ist im menschlichen Leben nicht die Ausnahme, sondern eher der Normalfall.“

Bruno Hildenbrand, Soziologe



7 Faktoren der Widerstandsfähigkeit

Akzeptanz

Verantwortung
übernehmen

Selbstreflektiert
handeln

Lösungsorientierung

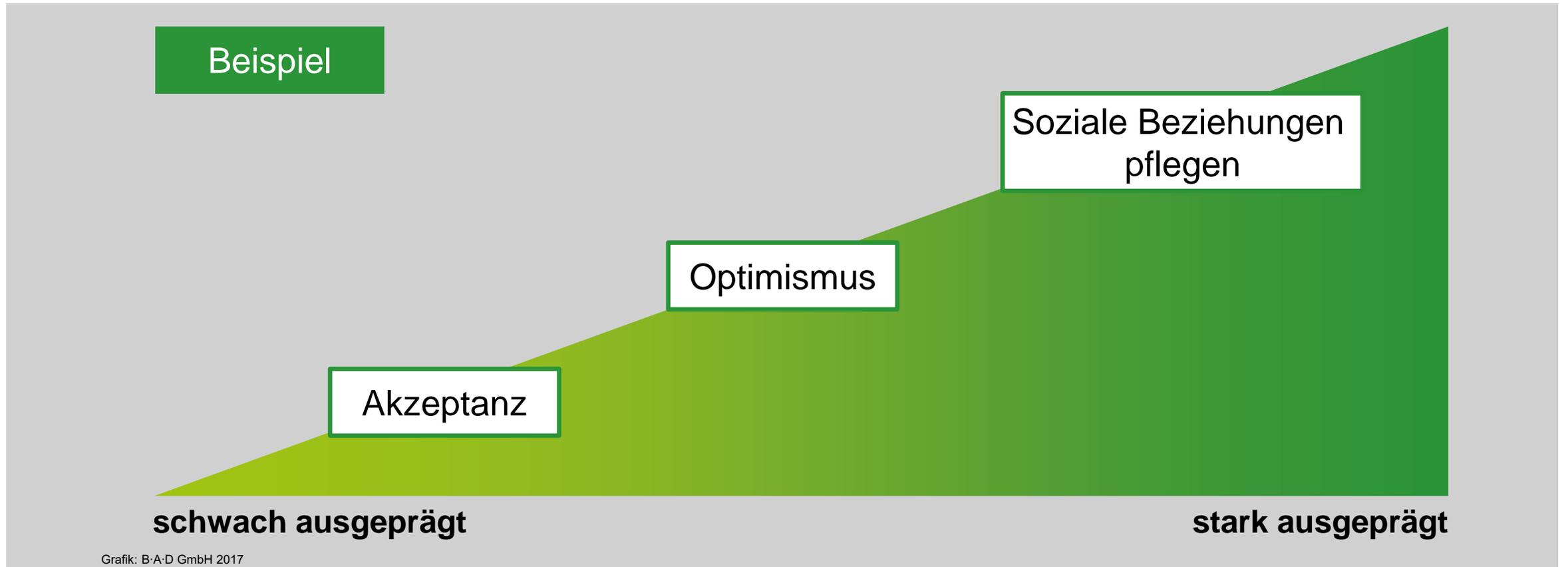
Optimismus

Soziale Beziehungen
pflegen

Zukunft gestalten

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

Bitte notieren Sie die einzelnen Faktoren auf dieser Skala



Resilienzfaktor Akzeptanz

- Akzeptanz der eigenen Person
- Einsicht in die Realität
- Geduld

„Die wichtigste Voraussetzung zur Zufriedenheit ist, dass ein Mensch das, was er ist, auch sein will.“

Erasmus von Rotterdam



Resilienzfaktor Akzeptanz

schwach ausgeprägt

- Hadern mit der Situation, mit sich, der eigenen Biografie
- Nicht wahrhaben wollen
- Ungeduld

stark ausgeprägt

- Einsicht in die Realität
- Geduld
- Akzeptanz der eigenen Person

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Verantwortung übernehmen

- „Opferrolle“ verlassen
- Verantwortung übernehmen anstatt Schuld zuzuweisen
- Aktive Lebensgestaltung

**„Niemand kann Dir ohne
Deine Zustimmung ein
Gefühl der Unterlegenheit
vermitteln.“**

Eleanor Roosevelt



Resilienzfaktor Verantwortung übernehmen

schwach ausgeprägt

- Schuldzuweisung
- „Aber zuerst ...“-Falle
- Nicht NEIN-Sagen können
- „Ich muss...“
- Verharren in der „Opferrolle“

stark ausgeprägt

- (Selbst-)verantwortung übernehmen anstatt Schuld zuweisen
- Aktive Lebensgestaltung
- „Opferrolle“ verlassen
- Kosten-Nutzen-Check

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

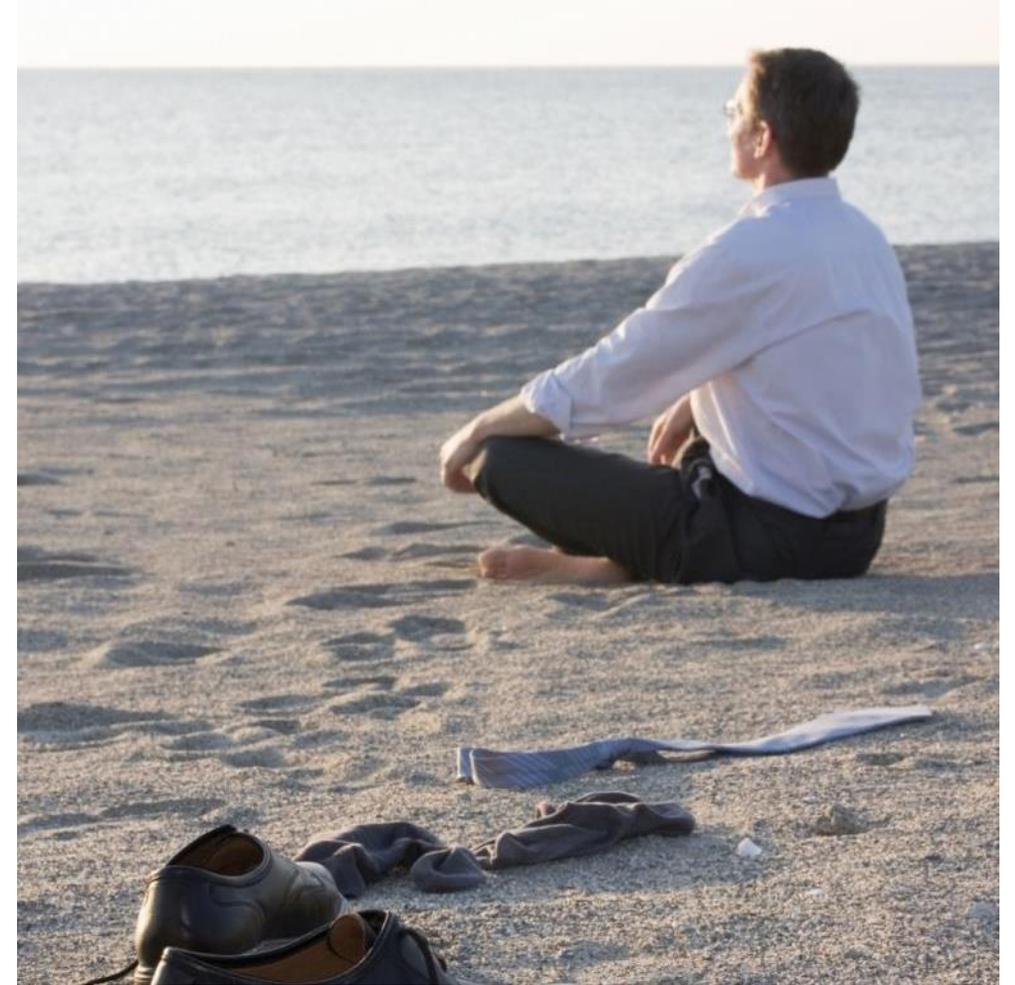
Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Selbstreflektiert handeln

- Aufmerksam auf eigene Bedürfnisse achten
- Bedürfnisse und Stimmungen selbst beeinflussen können
- Ausgewogene Selbstdisziplin

„Behandle dich und alle Lebewesen so, als müsstest du ihnen für alle Ewigkeit in die Augen schauen.“

Andreas Tenzer



Resilienzfaktor Selbstreflektiert handeln

schwach ausgeprägt

- starke Stimmungsabhängigkeit
- Ignorieren eigener Bedürfnisse
- dauerhafte Entmutigung

stark ausgeprägt

- aufmerksam auf eigene Bedürfnisse achten
- ausgewogene Selbstdisziplin
- Bedürfnisse und Stimmungen selbst beeinflussen können

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Lösungsorientierung

- Konstruktive Sichtweisen einnehmen
 - Problem als Symptom: Etwas funktioniert nicht
 - Jedes Problem enthält auch Lösungen
- Optionen entwickeln

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein



Resilienzfaktor Lösungsorientierung

schwach ausgeprägt

- einseitige Orientierung auf Probleme
- unrealistische Ansprüche
- Festhalten an Konventionen

stark ausgeprägt

- konstruktive / auch ungewohnte Sichtweisen einnehmen
- Aushalten von Mehrdeutigkeit
- Haltung: jedes Problem enthält auch Lösungen

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Optimismus

- Positive Weltsicht
- Positives Selbstbild

„Mein Leben ist das, was meine Gedanken daraus machen.“

Kaiser Marc Aurel



Resilienzfaktor Optimismus

schwach ausgeprägt

- Einseitig negative Sichtweise
- Verallgemeinerungen
- Persönliche Zuschreibungen

stark ausgeprägt

- Positive Weltsicht
- Positives Selbstbild
- Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartung

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Soziale Beziehungen pflegen

- Weitreichende soziale Netzwerke
- Soziales Einfühlungsvermögen
- Soziale Flexibilität



**„Alles wirkliche Leben
ist Begegnung.“**

Martin Buber

Resilienzfaktor Soziale Beziehungen pflegen

schwach ausgeprägt

- fehlende / einseitige Netzwerke
- übertriebene Erwartungen
- fehlende Kritikfähigkeit
- negative Vorannahmen

stark ausgeprägt

- weitreichende soziale Netzwerke
- soziales Einfühlungsvermögen
- soziale Flexibilität

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Resilienzfaktor Zukunft gestalten

- Vorausdenken
- Ausrichtung auf Lebensräume – mit Offenheit
- Zielorientierung: Absichtsvolles Handeln

**„Die Zukunft sollte man
nicht vorhersehen wollen,
sondern möglich machen.“**

Antoine de Saint-Exupéry



Resilienzfaktor Zukunft gestalten

schwach ausgeprägt

- Überbetonen der Vergangenheit
- Ignorieren vorhersehbarer Krisen
- mangelnde Planung

stark ausgeprägt

- Vorausdenken
- Ausrichtung auf Lebensträume – mit Offenheit
- Zielorientierung:
Absichtsvolles Handeln

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

„Herausforderungen und Krisen sind Voraussetzung für Individuen und Systeme, um Resilienz herausbilden zu können.“

Tedeschi et al. 1998



EAP-Dienstleistungen im Überblick

Umfassende Beratung

- Beratung bei individuellen Problemlagen
- Beratung rund um das Thema Pflege
- Beratung in finanziellen Schieflagen
- Beratung zu rechtlichen Fragestellungen*

Ihre EAP-Beratung erreichen Sie 24/7 kostenfrei unter

0800 0004921 oder unter **www.eap-beratung.de**

Passwort: **conti-eap**



*Vermittlung des Zugangs zu einer telefonischen Erstberatung durch externe, selbstständige Rechtsanwälte



Robert Laabs

EAP – Senior Berater

B.A.D Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik GmbH

Cluster Börde-Harz-Heide
Standort Braunschweig