RESILIENZ ... VOM GUTEN UMGANG MIT VERÄNDERUNGEN

"Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen."

Ann Masten (2016): S. 27

Masten, A. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie – Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Junfermann Verlag, Paderborn.

"Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten."

Rafael Kalisch (2017): S. 28

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch - Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Berlin Verlag, Berlin.





Was hat mich heute (oder in den letzten Tagen) lächeln lassen?

Resilienz Akademie

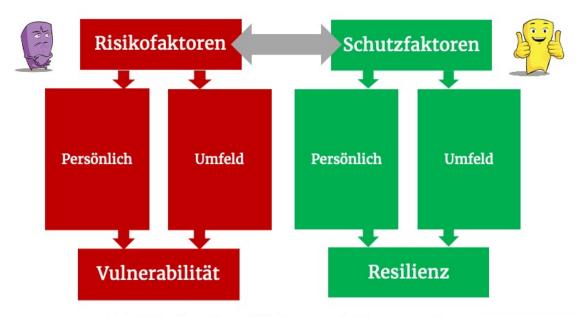
Unterscheidungen

Resilienz für Alltagsthemen Resilienz für "normale" Krisen Resilienz für schwere Krisen Resilienz für Traumata

Resilienz Akademie

Resilienz-Modell

Schutzfaktoren- und Risikofaktoren-Modell



Modell: Mauritz 2018, nach DiBella 2014, nach Petermann 2004

Resilienz Akademie



Zwickmühlen

"Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust"

(Goethe)

Resilienz Akademie



Ressourcen

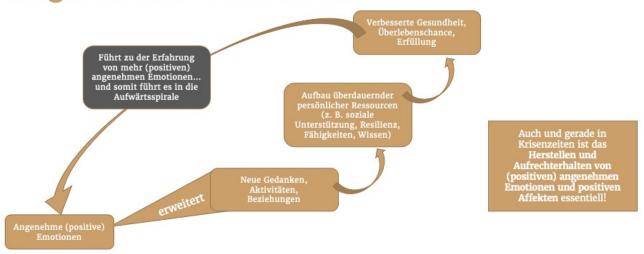
Resilienz Akademie



Was hat mich heute (oder in den letzten Tagen) lächeln lassen?

(Angenehme (Positive) Emotionen helfen nach der Broaden & Build Theory von Barbara Frederickson, schwierige Zeiten zu integrieren.
Sie sind auch Teil des PERMA-Modells in der Positiven Psychologie)

Die Macht (positiver) angenehmer Emotionen



Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045–1062. https://doi.org/10.1037/a0013262

Resilienz Akademie

Trauma

Was passiert beim Trauma?

"Core Belief Disruption"

Unsere Core Beliefs
(die grundlegenden Glaubenssätze,
Kern-Überzeugungen und zentralen Denkmuster)
über uns und die Umwelt
werden zutiefst erschüttert und/oder zerstört.

Janoff-Bulman (1989); Cann et. al. (2010); Tedeschi & Calhoun (2004)

Resilienz Akademie

Soziales Coping

Drei Kategorien von Unterstützern...

- Mitstreitende (aktive Helfer:innen und wohlmeinende Freund:innen)
- Mitwissende
 (Menschen, denen man sich anvertrauen kann und die somit zu
 Zeugen des erlebten Schreckens werden)
- Professionelle Unterstützung

 (Psych. Psychotherapeut:innen, Coaches, Soziale Berater:innen, ...)

Sinn finden in der ehrenamtlichen Arbeit

Resilienz Akademie

"Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie."

Friedrich Nietzsche

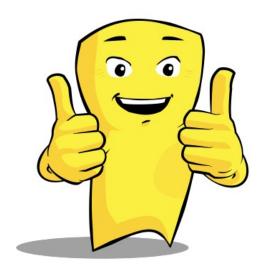
Dieses **Nietzsche**–Zitat war der Leitsatz Viktor Frankls (1905 bis 1997), des Begründers der dritten Schule der Psychotherapie (Logotherapie)

Was sind Ihre "Warums"

Resilienz Akademie

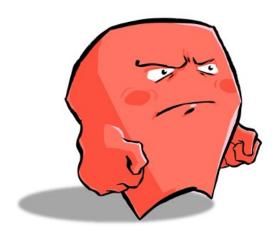
Wirklich wichtige Werte





Freude – Hüterin gelebten Werte





Ärger – Hüter der verletzten Werte



Trigger für Ärger

- 1. Wertverletzung
- 2. Zielhindernis
- 3. Ungerechtigkeit

Resilienz Akademie

Wobei freuen Sie sich? Wobei ärgern Sie sich?

Was ist Ihnen da wichtig?

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht."

Vaclav Havel

Resilienz Akademie

"Arbeit

ist sichtbar gemachte

Liebe.«

Khalil Gibran

Sehnsuchtsziele und zweitbeste Lösungen



Was sind mindestens <u>sieben</u> **zweitbeste** Lösungen?



Resilienz Akademie

Restriktionsmodell

(Gunther Schmidt)



Quelle: Gunther Schmidt





"Wie wollen Sie wertgeschätzt werden?"

(Nico Rose)

Resilienz Akademi

Möge die Resilienz mit Ihnen sein ©

Danke...



... und jetzt freue ich mich auf Ihre Fragen!