

# Resilienz

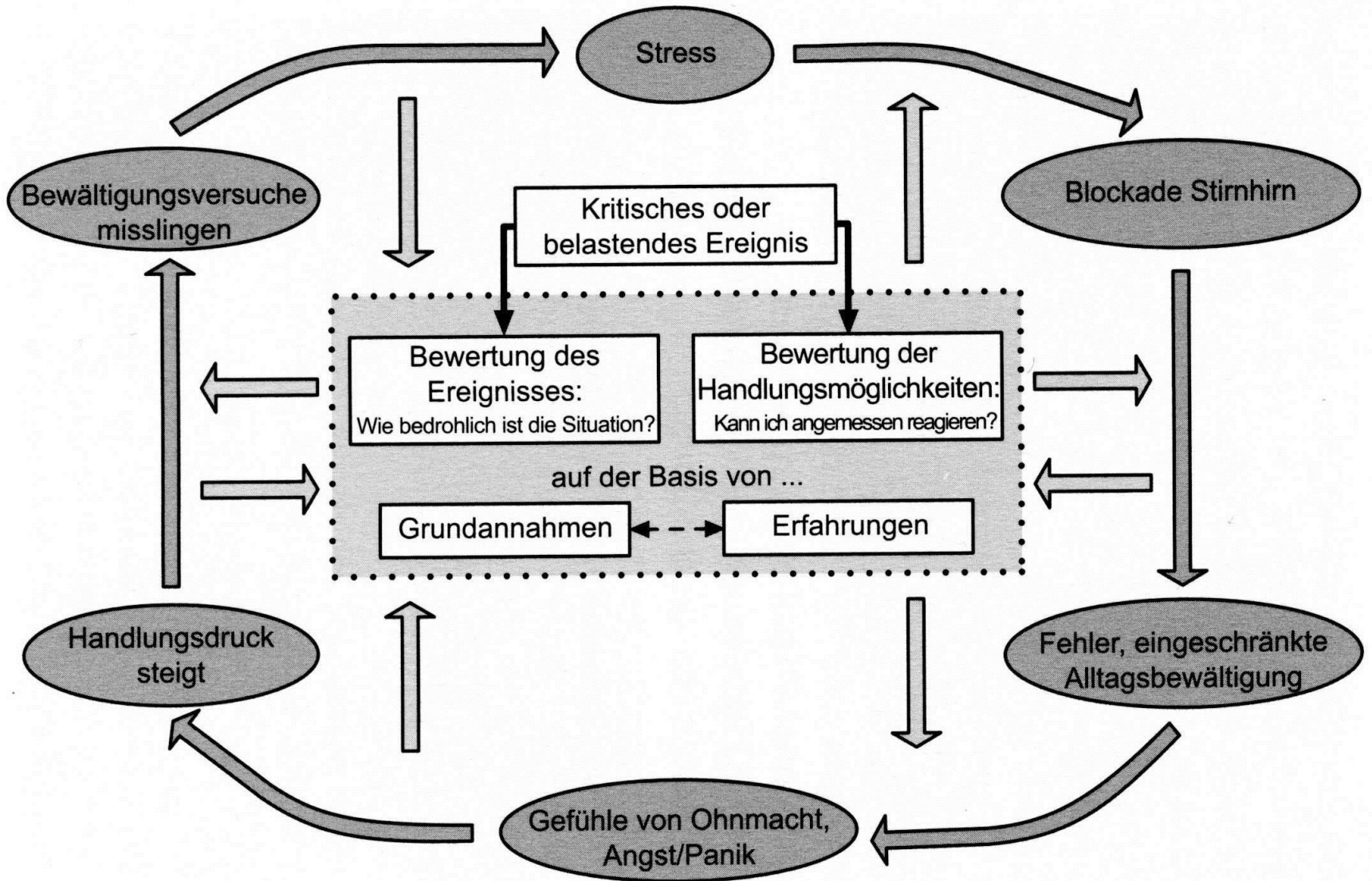
oder die Geschichte vom  
Stehaufmännchen

Dr. rer. nat. Milena Hauptmann  
Psychologische Psychotherapeutin

6.5.2015

- Resilienz = psychische und mentale Widerstandskraft
- Krisen als Wegmarker für eine positive Zukunft und als Entwicklungschance
- Was ist eine Krise?

- Krise = bedrohliche Störung des normalen Lebens- und Betriebsablaufs
- Ist es bedrohlich? Kann ich es bewältigen (Coping)
- Krise immer dann, wenn ich es mit meinen bisherigen Fähigkeiten nicht bewältigen kann



- Schwarz-Übung

- Krise wird als negativ bewertet
- Leistungsgesellschaft hat keinen Raum für „Übergänge“ und Wachstum in neue Lebensrollen
- es fehlen Raum, Zeit und achtsame Begleiter in Krisenzeiten
- Krise = Chance/Risiko – die Wahl habe ich selbst
- Erkennen der Aufgabe der Krise → das haben wir in der Schule nicht gelernt....

- Was muss ich akzeptieren, wenn ich weiterkommen will?
- Was muss ich ändern, um aus dem Loch rauszukommen?
- Wen und was brauche ich als Unterstützung?
- Was macht mein Leben lebenswert?

- Resilienz = Fähigkeit, Krisen durch Nutzung individueller und sozial vermittelter Ressourcen zu meistern und sich dabei weiterzuentwickeln.
- Was erhält Menschen selbst unter widrigen Bedingungen „gesund“?



## Geheimcode „Ressourcen“

1. Persönliche Kompetenzen (kognitiv-emotional, Kontaktfähigkeit, Humor)
2. Proaktive Grundhaltung (Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Sinnkonzepte, radikale Akzeptanz, Lösungsorientierung)
3. Soziale Ressourcen
4. Arbeitsbezogene Ressourcen (sinnvolle Tätigkeit, passende Aufgabenstellung, flexible Organisation, materielle Sicherheit)

Resilienz bedeutet nicht die Abwesenheit von Traurigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit!

Es bedeutet, sich einem Verarbeitungs- und Bewältigungsprozess zu stellen an dessen Ende ein positives Ergebnis im Sinn einer Neuorientierung oder eines Zugewinns an Fähigkeiten zu verzeichnen ist.

Resilienz bedeutet nicht die Abwesenheit von Traurigkeit, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit!

Es bedeutet, sich einem Verarbeitungs- und Bewältigungsprozess zu stellen an dessen Ende ein positives Ergebnis im Sinn einer Neuorientierung oder eines Zugewinns an Fähigkeiten zu verzeichnen ist.

# Resilienzfaktoren

- Stabile Persönlichkeit (emotionale und kognitive Fähigkeiten, Gelassenheit, Selbstwertgefühl, flexibles und zielgerichtetes Denken, bewusste Fokussierung auf Lösung und „das Gute“)
- Selbstverantwortung vs. Opfergefühl
- Kontaktfähigkeit
- Proaktive Grundhaltung als Alternative zu blindem Aktionismus und Fatalismus

Proaktivität = ich bin mein eigener  
Wettermacher 😊 (ich reagiere nicht auf  
das Wetter um mich herum sondern  
trage meinen Sonnenschein stabil in mir  
herum)

Tragfähige Sinnkonzepte (Erleben von  
Werten und stabilen positiven  
Glaubenssätzen)

# Sinn

- Im Dienst an einer Sache (Schaffen oder Tun)
- In der Hingabe an Menschen (Liebe zu einem Menschen oder einer Gruppe)
- Im spirituellen Erleben (in der Erfahrung vom Leben, Gott, dem Universum o.ä. getragen und geliebt zu sein)
- Erkennen, dass wir dort, wo wir machtlos sind über uns hinauswachsen können

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. (Vaclav Havel)

Akzeptanz und Lösungsorientierung

→ In Krise steckenbleiben:

Motivational: Resignation

Kognitiv: Verlust der Fähigkeit zum komplexen  
Denken

Emotional: traurig, depressiv verstimmt

→ Alternative:

Radikale Akzeptanz und Trauern um  
Geschehenes und  
Lösungsorientierung/Handlung



Resiliente Menschen haben ein gutes soziales Netzwerk, welches sie eben AUCH in Krisenzeiten für sich nutzen können (um Hilfe bitten können, Hilfe annehmen können)

Was hilft?

- Verlässlichkeit
- Hoffnung und Zuversicht
- Akzeptanz der bestehenden Beschränkungen
- Rückgriff auf nicht direkt Betroffene oft sinnvoll
- Negative Gefühle einfach da sein lassen

Stehaufmännchen sehen das Leben als „Spiel“, als Chance zu wachsen und Fehler und Krisen als Lernmöglichkeiten und Herausforderungen.

Sie sehen das Leben als Weg voller Erfahrungen, die helfen positive Strategien zur Bewältigung des Lebens zu entwickeln. Sie entwickeln positive realistische! Zukunftsbilder.

Wichtig für das Segeln auf dem Lebensmeer ist REALISMUS statt Optimismus/Pessimismus.

# SehnSUCHT

- Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- Bindungsbedürfnis
- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
- Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
- Bedürfnis nach Konsistenz

## Arbeit in Krisen braucht:

- Fixierung auf Krise auflösen
- Wahrnehmung stabilisierender Ressourcen
- Identifikation der Aufgabe der Krise
- Eine konkrete und realistische Vorstellung entwickeln, wie die Bewältigung aussehen kann

- Wo gibt es positive Erfahrungen?
- Wie habe ich das geschafft?
- Wer hat mir dabei geholfen?
- Welche Fähigkeit habe ich eingesetzt?
- Inwieweit hilft mir das jetzt?

# Resilienzfaktoren

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Realistischer Optimismus
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Reaching Out/ Zielorientierung
- Empathie mit sich und anderen

- Schwarzübung 2
- Gedankenstopp (Exploration negativer Gedanken, Übung in KG Stopp!, Entwicklung Alternativgedanken) → wirkt nur bei Ritualisierung über mindestens 41 Tage
- **Futur Perfekt (Zeitreise)** Was hat mich ermutigt? Auf wen konnte ich mich verlassen? Was musste ich loslassen und akzeptieren? Was habe ich gelernt?
- **Zielfoto entwickeln!**

Menschen in Krisen benötigen keine Tipps oder Ratschläge sondern Übungen, die ihnen helfen sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden und fehlende zu entwickeln.



## Fazit:

1. Investieren Sie in belastbare Beziehungen.
2. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben.
3. Vertrauen Sie sich und Ihren Fähigkeiten.
4. Üben Sie sich im Loslassen und Akzeptieren.

5. Suchen Sie nicht Fehler sondern Lösungen.
6. Sorgen Sie gut für sich.
7. Bleiben Sie neugierig, flexibel und lernbereit.
8. Finden Sie eine Antwort auf die Frage, was Ihr Leben sinn- und wertvoll macht.

## **Literaturquellen:**

Fabienne Berg (2014) Übungsbuch  
Resilienz

Denis Murlane (2014) Resilienz

Ulrich Siegrist (2013) Resilienz (30  
Minuten)



Behalten Sie den Hut auf und Herzlichen Dank für Ihr Lauschen!