







- Physik: **Resilienz**(von lateinisch resilire= „zurückspringen, abprallen“, deutsch etwa Widerstandsfähigkeit)
- Umweltforschung: Toleranz eines Systems gegenüber Störungen
- Psychologie: **Die Fähigkeit von Individuen oder Systemen erfolgreich mit belastenden Situationen umzugehen** (z.B. Misserfolge, Unglücke, Notsituationen, traumatische Erfahrungen)

• **Definition Resilienz:**

„Die Fähigkeit einer Person erfolgreich mit Belastungen durch Stress oder schwierige Lebensumstände umzugehen.“



Entwicklungspsychologin

Langzeitstudie an 698 Kindern auf Kauai ab 1955-1999
Erste Veröffentlichung 1977

Thema: Entwicklung von Kindern unter biologischen, medizinischen, sozialen Risikofaktoren (Armut, Komplikationen bei der Geburt, Alkoholismus der Eltern, schwierige Familienverhältnisse, ...)

Folgen bei 2/3 der Kinder, die unter solchen erschwerten Bedingungen aufwuchsen: psychisch und körperlich weniger gesund, später beruflich weniger erfolgreich, häufiger delinquent

ABER: 1/3 entwickelt sich trotz zahlreicher Risikofaktoren positiv!

Die Faktoren, die hierzu beitrugen bilden noch heute den Grundstein der modernen Resilienzforschung



• Resilienzfaktoren in der Entwicklung

Innere Schutzfaktoren

Eigenschaften und Verhaltensweisen die in der Person selbst liegen:

- Haltungen und Einstellungen
- Glaubenssätze und Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Pos. Erfahrungen

Äußere Schutzfaktoren

Faktoren die im Umfeld der Person unterstützend wirken

- Positive Rollenmodelle
- Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung



Resilienz – gesund bleiben in schwierigen Zeiten

Akzeptanz/Kohärenz

Optimismus

Lösungsorientierung

Selbstwirksamkeit

Selbstverantwortung

Beziehungen pflegen

Zukunftsorientierung



1. Akzeptanz/Kohärenz

- den (schmerzlichen) Tatsachen ins Auge blicken
- die eigenen Emotionen zulassen, ihnen Raum geben (Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit)
- Sinngebung (auch Spiritualität)



2. Lösungsorientierung

- Nachdenken über Lösungen statt Grübeln über Vergangenes
- Ziele setzen, Alternativen bedenken
- ausrichten an eigenen Zielen und Werten
- Raum und Methoden für Stressbewältigung



3. Selbstverantwortung

- auf eigene Stärken besinnen
- die Opferrolle verlassen
- Belastung als Herausforderung annehmen
- umschalten vom Klagen auf Handeln
- Verantwortung übernehmen



4. Selbstwirksamkeit/Selbstfürsorge

- Selbstvorwürfe sein lassen
- eigenen Anteil realistisch einschätzen
- eigene Ressourcen kennen
- Glaube an die eigene Gestaltungskraft
- Wissen, was guttut



- Konstruktives Denken
- Die Zuversicht, dass sich die Dinge zum Positiven wenden werden
- Misserfolge nicht verallgemeinern
- nicht aufgeben, neue Anläufe wagen



6. Beziehungen pflegen

- Beziehungen pflegen
- Freundschaften
- andere in Lösungen einbeziehen
- Netzwerke aufbauen
- Wissen, wer guttut





- lern- und veränderungsbereit bleiben
- Smarte Ziele setzen
- Alternativen bedenken
- (Die 5 „Zukunftsbrillen“)





ZIELE MÜSSEN S.M.A.R.T. SEIN.



Was genau verstehe ich unter smarten Zielen?

In Abgrenzung zu unklaren, schwammigen, unerreichbaren, unrealistischen, demotivierenden Zielen erfüllen S.M.A.R.T. formulierte Ziele folgende fünf Anforderungen: **Sie sind ...**

spezifisch : Spezifisch meint fokussiert und präzise, also unmissverständlich formuliert.

messbar : Messbar meint, dass es eine ganz genaue Vorstellung darüber gibt, wann das Ziel erreicht ist und wann nicht und dass dieses Ziel möglichst an eine objektive, messbare Größe gekoppelt ist.

ausführbar (attraktiv/ambitioniert): Ausführbar bedeutet, dass das Ziel zwar durchaus ambitioniert und herausfordernd formuliert sein kann, aber realistisch, also erreichbar sein muss.

relevant : Relevant meint, dass das formulierte Ziel wichtig genug sein, sinnvoll und die Mühe wert sein muss.

terminiert : Jedes smarte Ziel braucht ein konkretes Enddatum, an dem entscheiden werden kann, ob es erreicht wurde oder eben nicht. Terminierung hilft, sich zu disziplinieren und zu fokussieren.



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

- In Krisen und Belastungssituationen





• In Krisen und Belastungssituationen

- ... reagiere ich hektisch und lenke mich ab
- ... neige ich zu „Schwarzsehen“
- ... fühle ich mich ausgeliefert
- ... mache ich mir Schuldvorwürfe
- ... sehe ich mich als Opfer und warte ab
- ... habe ich den Anspruch, alles alleine zu lösen
- ... verharre ich in Leid und Rückschau



Blaues Kreuz München e.V.

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

- In Krisen und Belastungssituationen





• In Krisen und Belastungssituationen

... nehme ich mir Zeit für mich und stelle mich der Situation

... bin ich zuversichtlich, dass sich die Dinge zum Positiven wenden werden

... suche ich nach Ursachen von Problemen und sehe Lösungswege

... reagiere ich fürsorglich für mich selbst

... ergreife ich die Initiative und übernehme Selbstverantwortung

... suche ich Halt und Unterstützung im Gespräch mit anderen

... suche ich (alternative) Zukunftsoptionen



Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden, was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.

Marie Freifrau von Ebner Eschenbach