



# Resilienz

Was uns hilft, Krisen zu bewältigen

Nicole A. Baur, MSc in Psychologie

---

Psychologin, ganzheitliche Beraterin, Krebsüberlebende, verwitwet  
Ich lebe in Winterthur, meine Praxis befindet sich in der Baronenscheune an der Badgasse.  
2005 habe ich Nicole Baur Empowerment gegründet, um Menschen zu unterstützen.  
Auf meiner Website [nibapower.ch](http://nibapower.ch) sind die Folien vom Vortrag zu finden.

- Begrüssung und Vorstellung NB + Programm
- Was ist Resilienz?
- **Redewendungen**
- Parallelen und Unterschiede zu verwandten Begriffen
- 7-Säulen-Modell vorstellen
- Fragen
- **Geschichte & Austausch**
- Plenum, 5 Min Pause
- 10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken
- **Selbststudium & Austausch**
- Zusammenfassung
- Resilienz üben im Alltag
- Fragen & Hinweis auf Unterlagen auf Website

Was bedeutet Resilienz?

Sieben-Säulen-Modell

Geschichte und Austausch

10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken

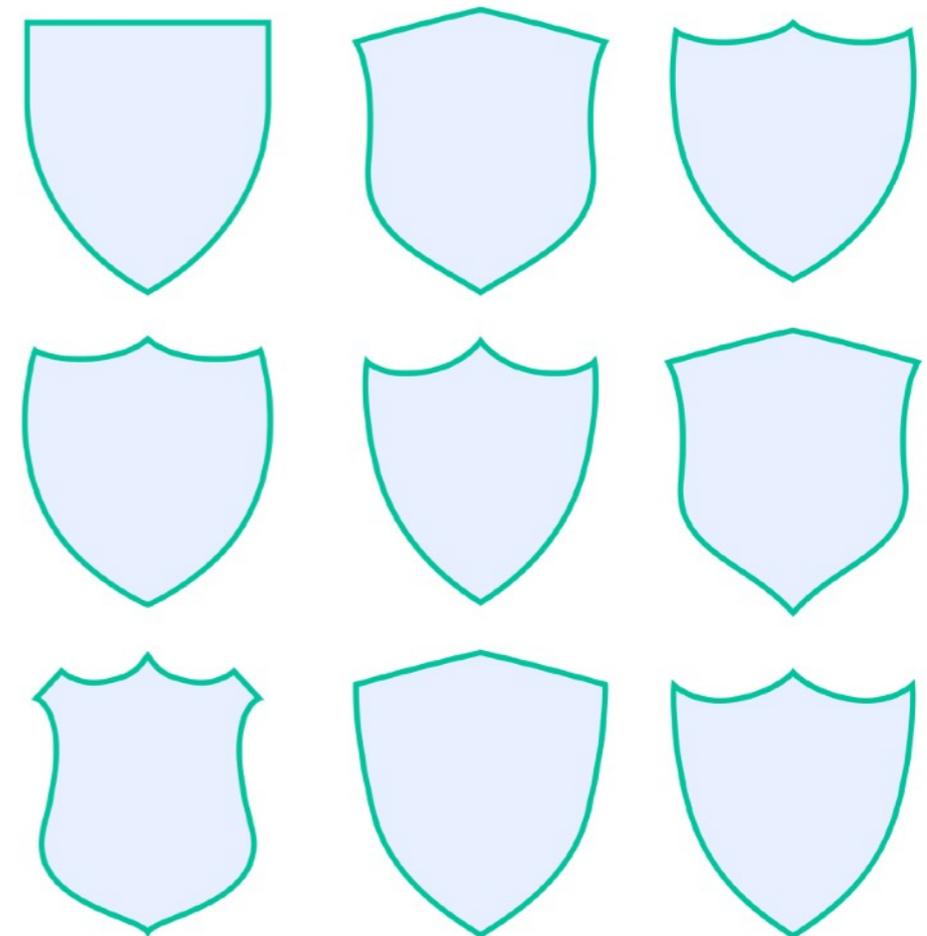
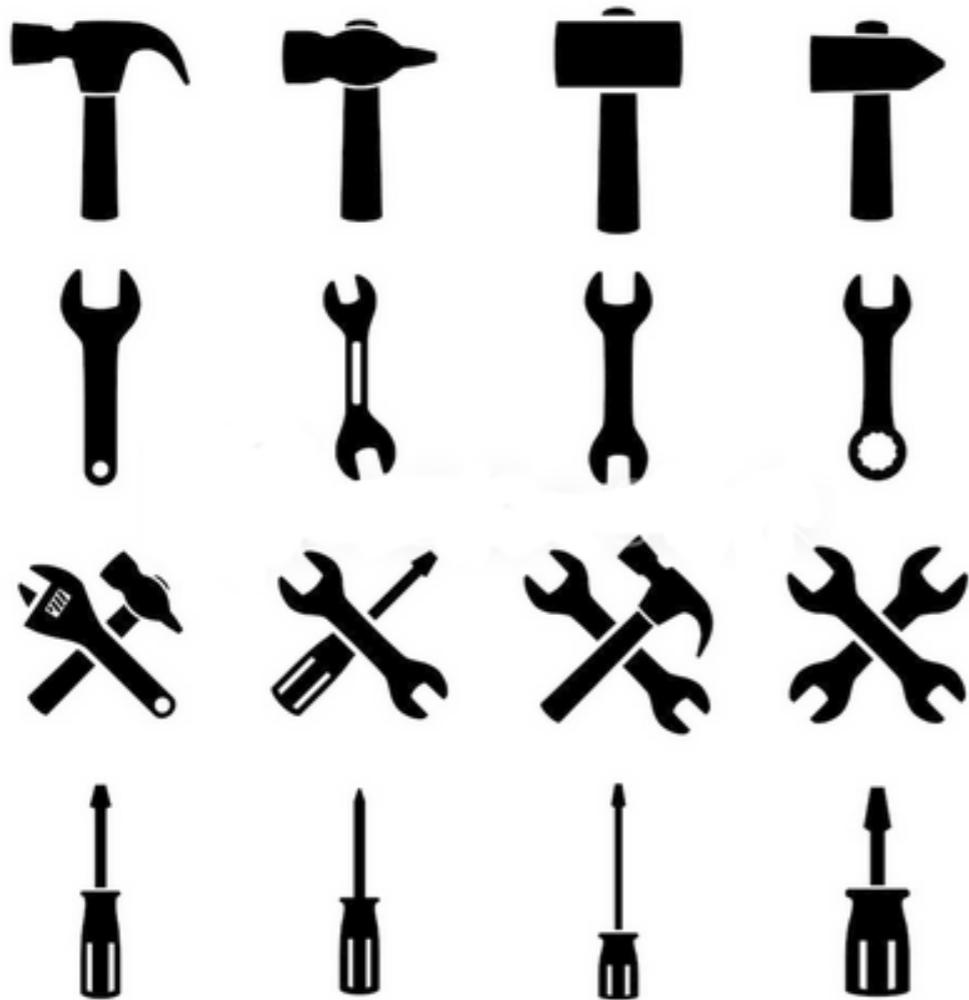
Abschluss

# Was bedeutet Resilienz?

- Resilienz ist ein Fachwort in der Physik & Materialkunde
- Psychologie: Das Aufrechterhalten während oder Rückgewinnen der psychischen Gesundheit nach widrigen Lebensumständen = Bewältigungskompetenz
- Resilienz ist ein alltägliches Phänomen, das bei jedem Menschen gefördert werden kann

-

# Resilienz - Werkzeuge und Schutzschilder



Resilienz kann mit einer  
**Reihe von Strategien** gestärkt werden



Redewendungen

# Redewendungen

---

Da wirft mich nicht aus der Bahn

Das haut mich nicht um

Umfallen...wieder aufstehen...

Sich nicht unterkriegen lassen

# Verwandte Begriffe

---

- **Resilienz** => Fähigkeit, sich von Krisen zu erholen
- **Coping** => Reaktion auf Stress (*nicht unbedingt positiv*)
- **Ressourcen** => Mittel, um sich positiv zu entwickeln
- **Empowerment** => sich selber bemächtigen (*meist durch Aufklärung / Wissensvermittlung, um selber aktiv zu werden*)

Auf [amazon.de](https://www.amazon.de) finden sich 1'000 Bücher zu Resilienz



## Gedeihen trotz widriger Umstände



154 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2015  
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60  
ISBN 978-3-89670-682-9



273 Seiten, Kt, 5. Aufl. 2016  
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80  
ISBN 978-3-89670-511-2



140 Seiten, Kt, 2012  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-864-9



112 Seiten, Rb, 2013  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-8497-0000-3



Carl-Auer Verlag • [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Auf [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!





## Resistenz, Regeneration und Rekonfiguration.

1. Resistenz bedeutet, dass die **Struktur** des Baums so stark ist, dass sie dem Sturm unbeschadet trotzen kann
2. Regeneration bedeutet, dass sie zwar verbogen wird (z.B. die Äste und Blätter), diese aber nach dem Sturm wieder in ihre **Ausgangsform** zurückkehren, und
3. Rekonfiguration bedeutet, dass die Struktur (z. B. die Ausrichtung der Äste) sich verändert, um dem Wind in Zukunft weniger **Angriffsfläche** zu bieten.

# Kann jeder alle Krisen überwinden?

---

## Gefahren von Resilienztraining

- Selbstüberschätzung
- Resilienz als Allheilmittel
- alles auszuhalten – unter Umständen auch Ungerechtigkeit und Missstände
- Fehlannahme, selbst schuld zu sein an eigenen Problemen (*vor sich selbst oder von anderen vermittelt*)

*Es muss auch ganz klar sein, dass die Verantwortung für den Erhalt der Gesundheit nicht nur bei dem **Einzelnen** liegt, sondern auch die **Gesellschaft** ihren Teil zur Stärkung der inneren Widerstandskraft beitragen muss. Nur wenn **menschenwürdige** Lebens- und Arbeitsbedingungen vorliegen, hat der Mensch überhaupt die Chance, sein volles Potenzial zu entfalten und Krisen gut zu bewältigen.*

Was bedeutet Resilienz?

Sieben-Säulen-Modell

Geschichte und Austausch

10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken

Abschluss

Je mehr Säulentragkraft, desto resilienter



# Optimismus



Optimismus ist eine Tendenz, ein positives Ergebnis zu erwarten. Dazu gehört daran zu glauben, dass auch aus einer Krise in der Zukunft noch etwas Gutes entstehen kann. Resiliente Menschen setzen ihren Optimismus ganz gezielt ein, um ihre eigenen Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen.

# Akzeptanz



Der zweite der Resilienzfaktoren ist die Akzeptanz der Krise. Nur wenn die Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden. Damit ist die Akzeptanz die Vorstufe zur Bewältigung der Krise.

Dem Unangenehmen ins Gesicht schauen.

Eine akzeptierte Krise ist eine Chance  
(Bertrand Piccard, Solarflieger und Psychiater)

# Orientierung auf die Lösung



Jetzt geht es im nächsten Schritt daran, nach einer Lösung zu suchen. Die aktive Bewältigung von Stress sowie kritischen oder traumatischen Lebensereignissen zum Beispiel mithilfe problemorientierter Lösungsstrategien.

Nicht nach Schuldigen suchen.

# Selbst- wirksamkeit



Selbstwirksamkeitserwartung meint das Vertrauen, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Der Fokus wird auf Stärken, Fähigkeiten und positive Erfahrungen gelegt.

# Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben



Die nächste Säule besteht darin, die Verantwortung für das eigene Leben wieder zu übernehmen.

Resiliente Menschen sehen sich nicht in einer Opferrolle, sondern setzen sich aktiv mit bestehenden Situationen auseinander und versuchen, sie zu ihren Gunsten zu verändern.

Dazu gehört natürlich auch, dass die Konsequenzen für das eigene Tun übernommen werden.

# Neue Netzwerke aufbauen & bestehende pflegen

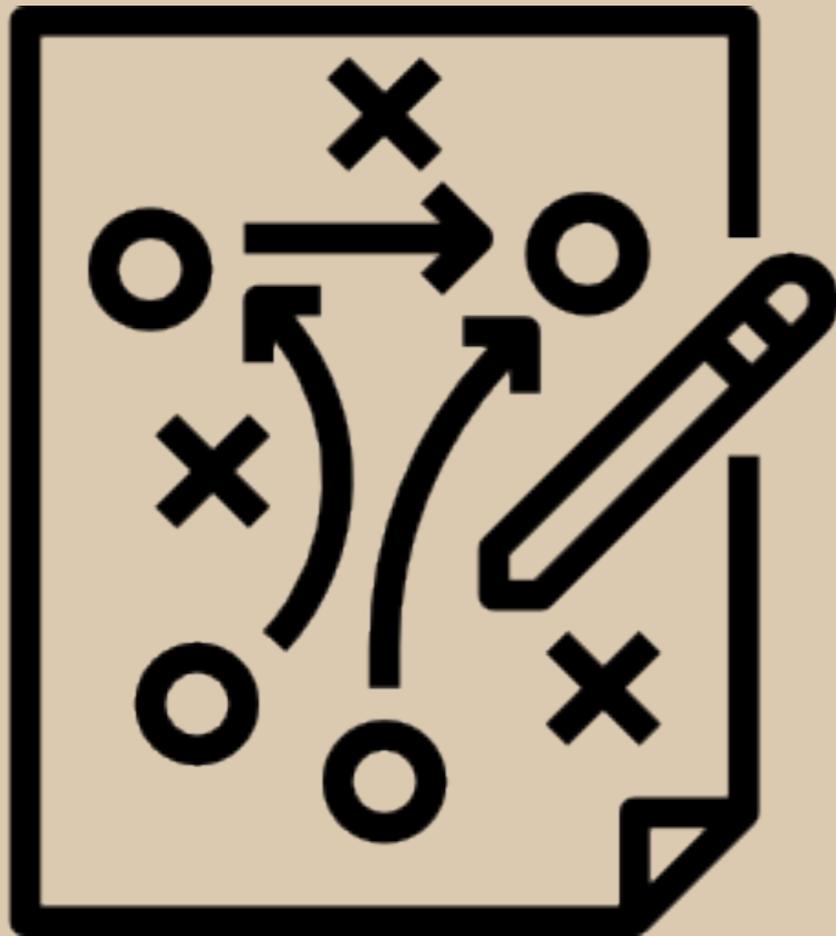
Good friends help you to find important things when you have lost them...your smile, your hope, and your courage.



Auffallend ist, dass resiliente Menschen in den meisten Fällen ein großes soziales Netzwerk haben. Sie haben immer jemanden, der ihnen zuhört und ihnen dabei behilflich ist, eine Lösung für die unterschiedlichsten Probleme zu finden.

Ein Engelskreis? (Gegenteil von Teufelskreis)

# Zukunft planen und gestalten



Kognitive Flexibilität meint die Fähigkeit, das Denken und Handeln flexibel den Umweltbedingungen anzupassen. Damit gelingt es eher, die Zukunft neu zu planen. Wird die Zukunft entsprechend der eigenen Möglichkeiten geplant, bleibt sie beherrschbar und Krisen können eher bewältigt werden.

Es ist hilfreich, wenn Betroffene erkennen, dass sie immer einen Spielraum haben.

Was bedeutet Resilienz?

Sieben-Säulen-Modell

Geschichte und Austausch

10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken

Abschluss



Was bedeutet Resilienz?

Sieben-Säulen-Modell

Geschichte und Austausch

10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken

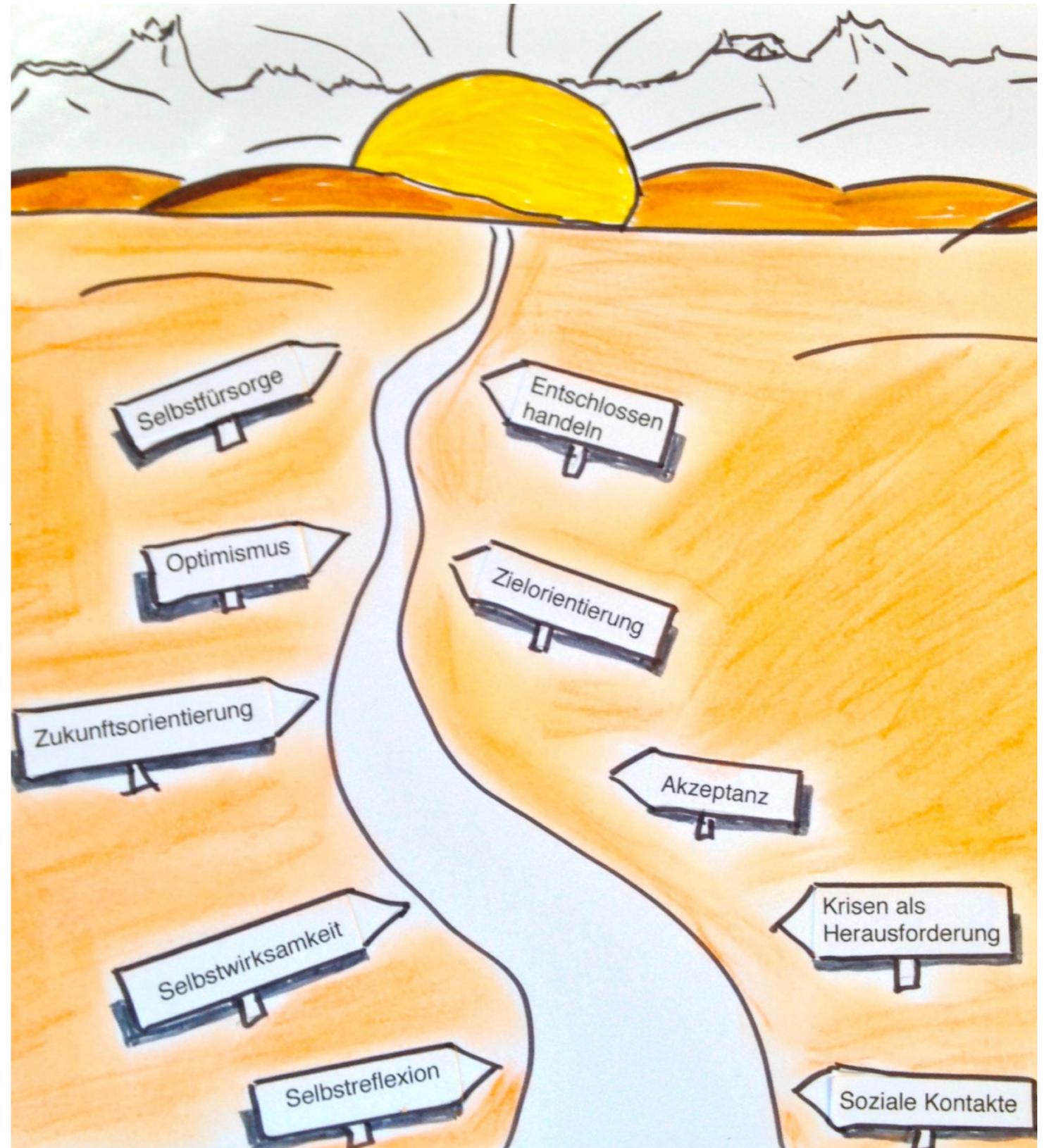
Abschluss

# Resilienz = eigene Stärken stärken

- Das Schöne am Training der Resilienz ist, dass man nach den eigenen Stärken und Fähigkeiten schaut
  - \* vorhandene Ressourcen wieder aktivieren
  - \* ganz neue Strategien erlernen, die einem schon immer interessierten
- Austausch mit anderen hilfreich sein, um neue Ideen zu bekommen
- wirklich regelmässig trainieren (Strategie der vielen kleinen Schritte)

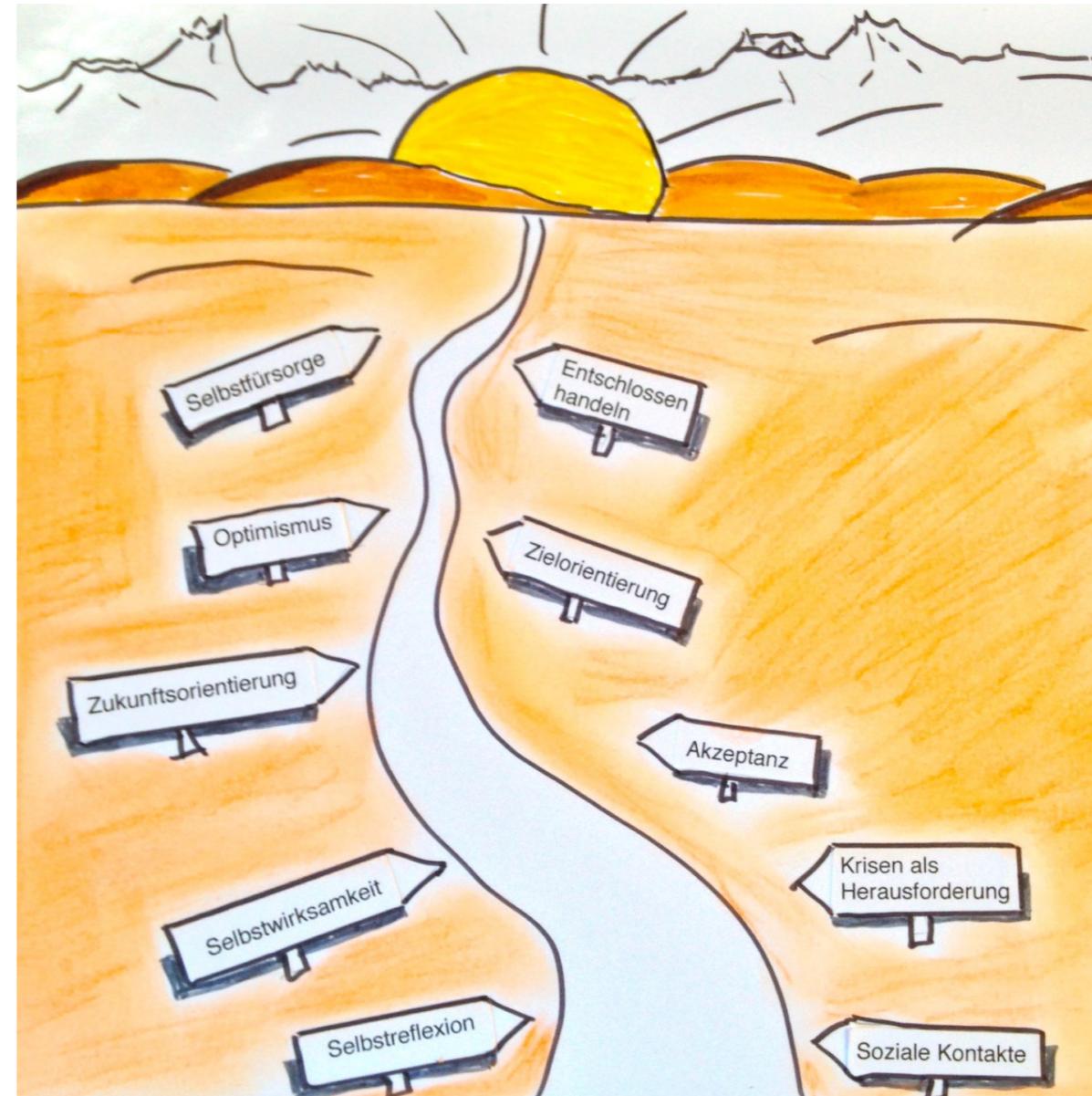
# Zehn mögliche Wege, Resilienz zu stärken

1. Soziale Kontakte schliessen & aufrechterhalten
2. Probleme als überwindbar anschauen
3. Veränderungen als Teil des Lebens ansehen
4. Ziele anstreben
5. Sich zum Handeln entschliessen
6. Auf Wachstumschancen achten
7. Positives Selbstbild aufbauen
8. Perspektive bewahren
9. Optimistisch bleiben
10. Für sich selbst sorgen



## Selbststudium zu den 10 Wegen

- Über welche Ressourcen verfüge ich?
- Welches sind meine am häufigsten vorkommenden Schwierigkeiten in derjenigen Situation?
- Was tue ich für mein Wohlbefinden?
- Sind meine Vorstellungen von « sich selbst Sorge tragen » vereinbar mit der Realität ?
- Habe ich mir Gedanken über mein eigenes Sterben gemacht ? Und über das Sterben meiner Nächsten ?
- Frage ich mich täglich, wie es mir geht, wie ich mich fühle?
- Wie gehe ich mit den Emotionen, dem Leiden meiner Angehörigen um?
- Erkenne ich die Grenze zwischen meinem Erleben und dem der Anderen?
- Kann ich jemanden um Hilfe bitten?
- Erkenne ich meine eigenen Grenzen? Berücksichtige ich sie?



---

## Und ein elfter Punkt: Religiosität & Spiritualität

Die Übernahme von Glaubensüberzeugungen  
und Teilnahme an religiösen Aktivitäten beziehungsweise  
Beschäftigung mit den Sinnfragen des Lebens

=> D.h. das Wissen, was gut und schlecht ist und der Wille,  
für diesen Glauben auch Risiken einzugehen

Was bedeutet Resilienz?

Sieben-Säulen-Modell

Geschichte und Austausch

10 Wege um die eigene Resilienz zu stärken

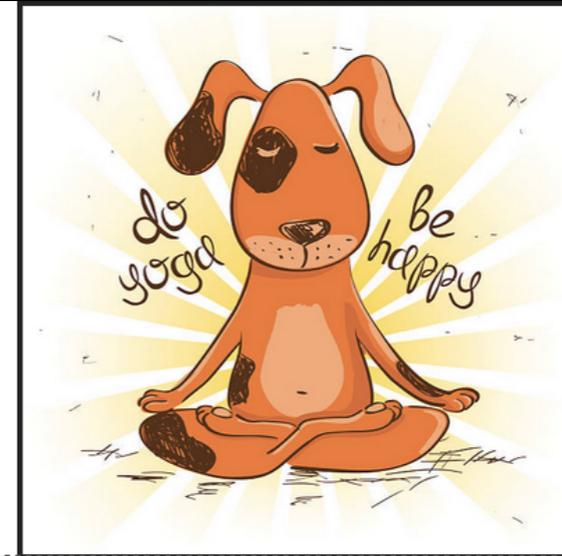
Abschluss

- **Quintessenz I**
- Resilienz ist nicht (nur) angeboren, sondern erlernbar
- Resilienz kann mit der Zeit variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig
- Resilienz ist eine erlernbare Fähigkeit, verlernbar und wieder neu trainierbar
- Resilienz beschreibt nicht die eine Methode, sondern eine **Reihe von Strategien**

# Vier mögliche Strategien, die oft verwendet werden



Stress abbauen mit Sport



Entspannen mit Techniken



(Dankbarkeits-)Tagebuch



Haustiere

Danke dass Ihr dabei wart.

**–Nicole A. Baur**

- Folien dieses Vortrages sind auf meiner Website [nibapower.ch](http://nibapower.ch)