



Resilienztraining • Coaching • Begleitung

Regula Bögli Bahnhofstrasse 70 ,8197 Rafz www.a-vas.ch info@a-vas.ch

Dipl. Coach SCA / Dipl. Resilienztrainerin/ Ausbilderin FA / Dipl Pflegefachfrau FH

Was heisst Resilienz?

Resilienz bedeutet:

Widerstandskraft

Belastbarkeit

Anpassungsfähigkeit



Das Salutogenese (Entstehung Gesundheit) Modell von Aaron Antonovsky 1979

- Geht davon aus, dass sich **Gesund-und Krankheit nicht voneinander trennen lassen.**
- Das Modell nimmt an, dass Menschen von **pathogenen & salutogenen Stressoren** umgeben sind.
- **Generelle Widerstandsressourcen** werden als Fähigkeit beschrieben eines Individuums, mit vorhandenen
- Herausforderungen angepasst umzugehen
- Kohärenzgefühl wird von den Generelle Widerstandsressourcen abgeleitet. Dieses beschreibt
- das grundlegende Vertrauen in die Welt als eine Lebenseinstellung
- Nach Antonovsky setzt es sich aus drei Teilen zusammen

Kohärenzgefühl

Verstehbarkeit: Stellt dar, dass ein Mensch die Internen und Externen chaotischen, ungeordneten Einflüsse strukturieren, erklären und einordnen kann.

Handhabbarkeit: Beschreibt das Gefühl, die richtigen Internen und Externen Ressourcen zur Verfügung zu haben und diese zu gebrauchen, um die Ereignisse während des Lebens zu bewältigen.

Bedeutsamkeit: Wird als Motivation oder als emotionale- und kognitive Sinnhaftigkeit für Ereignisse des Lebens beschrieben.

Entstehung der Resilienz in der Psychologie

Kauai-Studie (Werner & Smith) N=698 Geb

1955, 2J, 10J, 18J, 30J, 40J

mind 4 Risikofaktoren haben

1/3 Hochrisiko der Kinder

2/3 davon deviante Entwicklung

**1/3 selbstsicheren, zuversichtlichen, schulisch
und beruflich erfolgreichen Kindern heran!**

Schutzfaktor im Kind	Schutzfaktor in der Familie	Schutzfaktoren in der Gemeinde
<p>Temperament</p> <ul style="list-style-type: none"> •Aktiv, gesellig & liebevoll •Intelligenz •Intelligentere Kinder setzten eine Vielfalt an flexiblen Bewältigungsstrategien ein. •Überlegen und Planen •Überzeugung, die eigene Handlung positiv zu beeinflussen 	<ul style="list-style-type: none"> •Enge Bindung •Vertrauensbildung zu min. einer kompetenten & stabilen Person. •Schulbildung der Mutter •Erziehungsorientierung •klare Strukturen & Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> •Freundschaften zu Kindern aus stabilen Familien. •Positive Rollenmodelle •Lehrer & Trainer •Schulaktivitäten •Helfen wichtige Erziehungs-und Karriereziele zu erreichen

* Die Begriffe Resilienzfaktoren und Schutzfaktoren werden synonym verwendet

Schutzfaktor *Sichere Bindung*

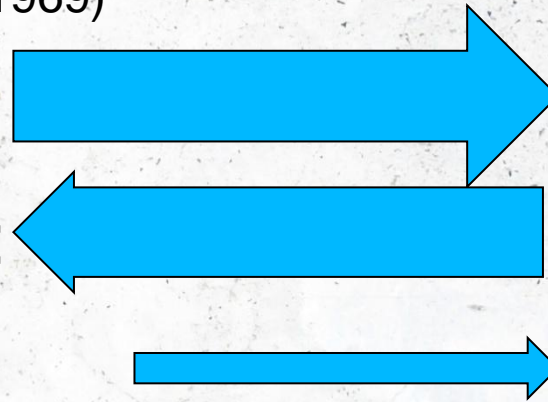
Bindungs- und Fürsorgesystem (Bowlby, 1969)

Bindungsverhalten:

Kind äussert Bedürfnisse:

Elterliche Feinfühligkeit

- Erkennen der Signale
- Adäquate Interpretation
- Prompte Reaktion
- Angemessene Reaktion



Fürsorgeverhalten:

Eltern reagieren darauf

Kindliche Resilienz

- Explorationsverhalten
- Selbstwirksamkeit
- Emotionsregulation
- Selbstwert

**Ein als Herausforderung
Empfundener Impuls
Stösst den Resilienzprozess an**



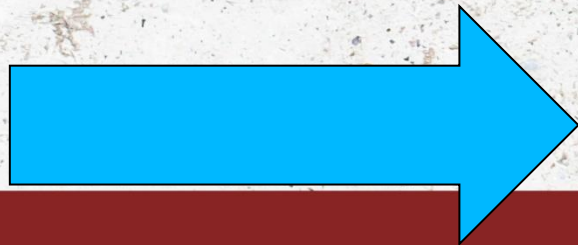
**Risiko&Schutzfaktoren
weniger beeinflussbar**



**persönliche
Fähigkeiten&Ressourcen**



Risikofaktoren



Resilienzprozess findet statt bei neuer Kompetenz

kognitive	emotionale	körperliche	soziale	motivale
<p>Aufmerksamkeitsfokus Erinnern Merkfähigkeit Wissen</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Sich wahrnehmen •Ausdrücken •Spüren im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> •Bewegung •Ernährungsverhalten •Umgang mit Körper 	<ul style="list-style-type: none"> •Umgang mit Umfeld •Einfühlvermögen •Humor •Kontaktaufnahme •Loyalität •Tragfähige Beziehungen •Familie •Kinder 	<ul style="list-style-type: none"> •Zielressourcen Warum? •Was motiviert mich der Herausforderung zu stellen •Gehalt •Anerkennung •Verhalten sinnvoll



Entwicklungsergebnis

Günstig aktive Reaktion auf Lebensumstände

Ein Resilienzprozess findet statt, wenn sich eine Kompetenz entwickelt

Viele Dinge beeinflussen wie wir die Welt betrachten und erleben. Faktoren können sich verändern, darum lohnt es sich gelegentlich seine eigene Haltung zu überprüfen

Haltung steuert Verhalten!

Martin Seligmann Begründer der positiven Psychologie

Positive Psychologie geht von den Stärken eines Menschen aus.

Glück ist nicht von den Genen oder Zufall abhängig, sondern kann dadurch erreicht werden, indem man bereits vorhandene Stärken identifiziert und nutzt.

=Ressourcen

Wir müssen
Ja SOWIESO
DENKEN?

Warum dann Nicht Gleich
Positiv?

Die 6. Charakterstärken

Weisheit & Wissen

Menschlichkeit

Mut

Transzendenz

Mässigung

Gerechtigkeit

24 Stärken & Tugenden (in Peterson & Seligman (2004))

- **Weisheit & Wissen**
Kreativität/ Originalität/ Einfallsreichtum
Neugier / Interesse
Urteilsvermögen / Aufgeschlossenheit
Liebe zum Lernen
Weitsicht / Tiefsinn
- **Mut**
Tapferkeit und Mut
Ausdauer/Beharrlichkeit/Fleiss
Ehrlichkeit/ Authentizität/ Integrität
Tatendrang/ Enthusiasmus
- **Menschlichkeit/Liebe/Humanität**
Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit
Freundlichkeit/Grosszügigkeit
Soziale Intelligenz

4. **Gerechtigkeit**
 - Teamfähigkeit/**Loyalität**
 - Fairness/Gleichheit/**Gerechtigkeit**
 - Führungsvermögen
5. **Mässigung**
 - Vergebungsbereitschaft/Gnade
 - Bescheidenheit/Demut
 - Umsicht/Vorsicht
 - **Selbstregulation/Selbstkontrolle**
6. **Transzendenz**
 - Sinn für das Schöne/Exzellenz
 - **Dankbarkeit**
 - **Hoffnung/Optimismus**
 - **Humor/Verspieltheit**
 - **Spiritualität/Glaube**

Psychohygiene? oder wie unser Gehirn funktioniert!

„Tatsächlich dachte ich immer, Jammern sei gesund. Lass Deinen Frust raus. Friss nichts in Dich rein. Dabei ist (ständiges) Jammern überhaupt nicht gesund, wie die Wissenschaft inzwischen herausgefunden hat.“

Jammern wird schnell zur Gewohnheit mit drastischen Folgen!

Charakterstärke Dankbarkeit

Dankbarkeitsübung:

Nimm Dir einen Moment Zeit und schreibe auf einen Zettel folgendes auf.

- Für welche drei Dinge bist Du heute dankbar. Achte darauf, dass es oft auch kleine Dinge sind, für welche wir dankbar sind.
- Nimm Dir jetzt 5 Minuten Zeit, um Dankbarkeit für all das Gute und funktionierende im eigenen Leben wahrzunehmen und dieses zu genießen.



Meine Charakterstärken
Inventory of Strengths Universität Zürich
www.charakterstaerken.org.

Welches sind ihre 5 Signalstärken?

Welche Stärke von Ihnen, möchten Sie bei einer nächsten Herausforderung in ihrem Leben noch bewusster nutzen?



Resiliente Menschen:

Optimismus & Hoffnung

Akzeptanz & Achtsamkeit

Lösungsorientiert/ Opferrolle verlassen

Selbstfürsorge

Selbstwirksamkeit

Unterstützendes soziales Netzwerk

Zukunftsplanung

Lernbereitschaft

Spiritualität

Training-Bereiche

- Unterstützende Grundhaltung
- Werte & Werteentwicklung
- Ziele & Motivation
- **Erholung von Beschäftigung im Alltag
(Lebensgleichgewicht)**
- Vitalität
- Achtsamkeit
- **Soziale Beziehungen**

Positives Denken fördern:

Pessimistische Gedanken in Optimistische Umwandeln bedeutet zum Beispiel: **Ich bin völlig am Ende** → *Ich bin zur Zeit ziemlich erschöpft.*

Wenn ich mich sehr anstrenge, kriege ich es vielleicht hin → *Ich bin begabt und einfallsreich.*

Meine Kollegen sind besser als ich → *Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.*

Diese Aufgabe habe ich ganz gut erledigt → *Ich bin eine gute Pflegefachperson, Mutter.* Schreiben Sie hier eigene Beispiele auf.

Schreiben Sie einige Wochen, jeden Abend einen Satz über das schönste Erlebnis vom Tag auf (...). Ein Satz kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet werden zum Beispiel:

Heute habe ich von meinem Chef ein Kompliment bekommen."

Global: „Ich bin offensichtlich ein guter Mitarbeiter.“

Stabil: „Das ist schon länger so, denn ich habe schon einmal ein Kompliment von ihm bekommen.“

Intern: „Ich bekomme dieses Kompliment, weil ich zuverlässig bin und, wie ich schon selbst bemerkt habe, gut bei solchen Aufgaben bin.“

Soziale Beziehungen



Welche Beziehungen geben mir
Energie ?



Welche Beziehungen rauben meine Energie?



Was macht uns glücklich?



Was macht glücklich ?

- **Enge, gute Beziehungen machen glücklich**
- **Soziale Kontakte sind sehr wichtig**
- **Qualität ist wichtiger als Quantität**
- **Glückliche Beziehungen halten den Geist gesund.**
- **Global Happiness Ausstellung in Aarau bis 1.3 2020**
- **www.helvetas.org/de/schweiz**
- **Kostenloser Onlinekurs-Glückskurs**

Umgib dich mit
Menschen, die dir
wirklich wichtig
sind und gut tun.
Alles andere sind
Energiefresser.

Nimm dir **Zeit**  für deine
 **Freunde,**
sonst nimmt die Zeit
dir deine Freunde.



- **Erholung von Beschäftigung im Alltag
(Lebensgleichgewicht)**

Love it, Change it or leave it!

Studien belegen Menschen in Belastungssituationen leiden unter stark erhöhtem Stresshormon und ihr Abwehrsystem ist geschwächt. Bekommen Sie für ihre Situation angepasste Unterstützung sind ihre Blutwerte wieder im gesunden Bereich.

- **Was hilft besonders Pflegefachpersonen**
- **Resilienztraining**
- **Achtsamkeit**
- **Reflektion von Ereignissen**
- **Kreativer Ausdruck**
- **Selbstpflege**
- **Emotionale Stressregulation**
- **Sinn und Struktur im Leben**

- **Was hilft besonders Pflegefachpersonen**
- **Soziale Unterstützung**
- **Emotionale sichere Beziehung bezüglich seiner Bezugsperson**
- **Kognitive Verhaltenstherapie**
- **Spaziergang im Wald (Terpenen)**
- **Expressives Schreiben**



Erkenntnis : Um **Widerstandsfähig** (Resilient) zu sein sind **meine Stärken wichtig**. Ich brauche einen **Plan**, denn ich in herausfordernden Lebenssituationen einsetzen kann. Es lohnt sich in **Ruhe** darüber **nachzudenken** wer mich dabei unterstützen kann.



Quellenverzeichnis: **Bücher**

Gruhl;M. ***Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer Kraft für die Schule und für mich*** Verlag Kreuz 2014 Seite 86-88,108-113,-124-126

McAllister;M.&Lowe; J.B. ***Resilienz und Resilienzförderung bei Pflegenden*** Verlag Hans Huber 1. Auflage 2013, Seite 37-43, 81

Storch.M,& Krause. ***Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*** Verlag Hans Huber 5. vollständig überarbeitete Auflage 2014, Seite 85 und folgende

Bannik;F.P. ***Praxis der Positiven Psychologie*** Verlag hogrefe GmbH & Co.KG ,2012
Seiten19-22, 31-33

Gedanken und Impulse von Dozenten **Coachingzentrum Olten**



Studien

Werner, E. & Schmidt, R. (1992) Overcoming the odds. high risk children from birth to adulthood Ithaca, Cornell University press (Kauai-Studie)

Siebert, A. (2005) The resiliency advantage. portland, OR: Practical Psychology press, Inc.

Seligman, M. (1998) Learned optimism. New York, NY; Random House

EVD, Staatsekretariat für Wirtschaft (SECO) Grebner, Bekowitz, Alvarado,

Cassina (2010) Stress bei Schweizer Erwerbstätigen

Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Attachment; John Bowlby. Basic Books

Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). Character

Strengths and Virtues: A handbook and Classification. New York, NY: Oxford University Press

Internet

<https://www.nzz.ch/schweiz/stress-im-schulzimmer-1.18411885> zugriff 14.00

Fachhochschule Nordostschweiz Pädagogische Hochschule