Resilienz

Fachtag 16.10.2023

mit

Hanh Nguyen und Natalie Samimi

“Musikkarussell”

- Wie war mein Morgen?
- Was muss passieren, damit ich am Ende zufrieden den Computer ausschalte?
- Was brauche ich zum Entspannen?
- Was hat ein Grashalm mit Resilienz zu tun?

Was ist Resilienz?

Aus dem Lateinischen:

resilire

= zurückspringen, zurückprallen

-> Fähigkeit aus Zitronen eine

Limonade zu machen

Was ist Resilienz?

= **Widerstandsfähigkeit**

- Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus zu meistern, altersangemessene Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und dieses als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen
- Es macht gegenüber Risikofaktoren unempfindlich bzw. schränkt ihre ungünstige Wirkung ein
- Dynamischer Prozess, der sich über die Zeit im Kontext der Menschen-Umwelt-Interaktion entwickelt

Kawai-Studie von Emmy Werner

https://www.youtube.com/watch?v=Qo3IZo4fhYY

wei ji　　ji hui

危机　机会

Krise　　Chance

Jede Krise kann eine Chance haben

7 Säulen der Resilienz & 7 Schritte

1. Optimismus	Optimistisch bleiben
2. Akzeptanz	Akzeptieren, dass Änderung ein Teil des Lebens sind
3. Opferrolle verlassen	Ein positives Selbstbild aufbauen
	Auf Wachstumschancen achten
4. Verantwortung übernehmen	Aktive Entscheidungen treffen
	Für sich selbst sorgen
5. Netzwerkorientierung	Soziale Kontakte aufbauen
6. Lösungsorientierung	Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten
	Perspektive bewahren
7. Zukunftsplanung	Sich auf die eigenen Ziele zuzubewegen

Kleingruppenarbeit

- Wie haben Sie sich in einer Lebens- / Arbeitskrise wieder “berappelt”? Wer oder was war hilfreich?

- Wodurch ist Ihre Stimmung in dieser Lebensphase wieder besser geworden, wenn Sie verzweifelt / traurig / mutlos waren?

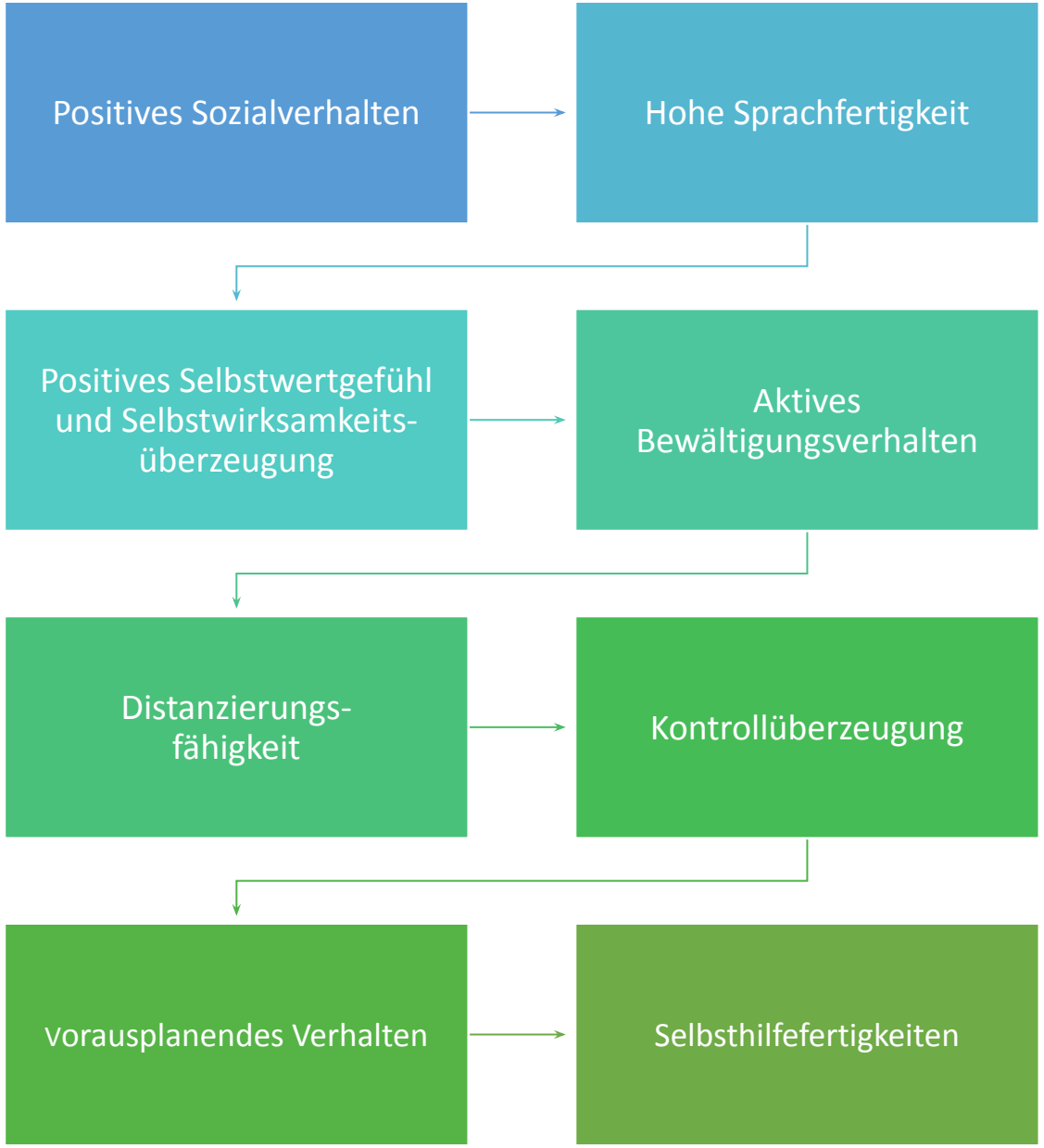
- Was haben Sie aus der Krise über sich und Ihrem Umfeld gelernt?

Einmal resilient, immer resilient?

- Resilienz besteht aus vielen Faktoren, die Kunst ist es, den passenden Faktor in der passenden Krise zu bekommen

- es kommt immer auf den Kontext an, beispielsweise kann ein Familienzusammenhalt die Kleinkinder schützen, aber die Pubertierenden bei der Ablösung behindern

Resilienzfaktoren



Merkmale resilienter Menschen

01

Selbstwirksamkeit:
Glaube daran, dass sowohl Situation als auch deren Ergebnis aktiv beeinflusst werden kann

02

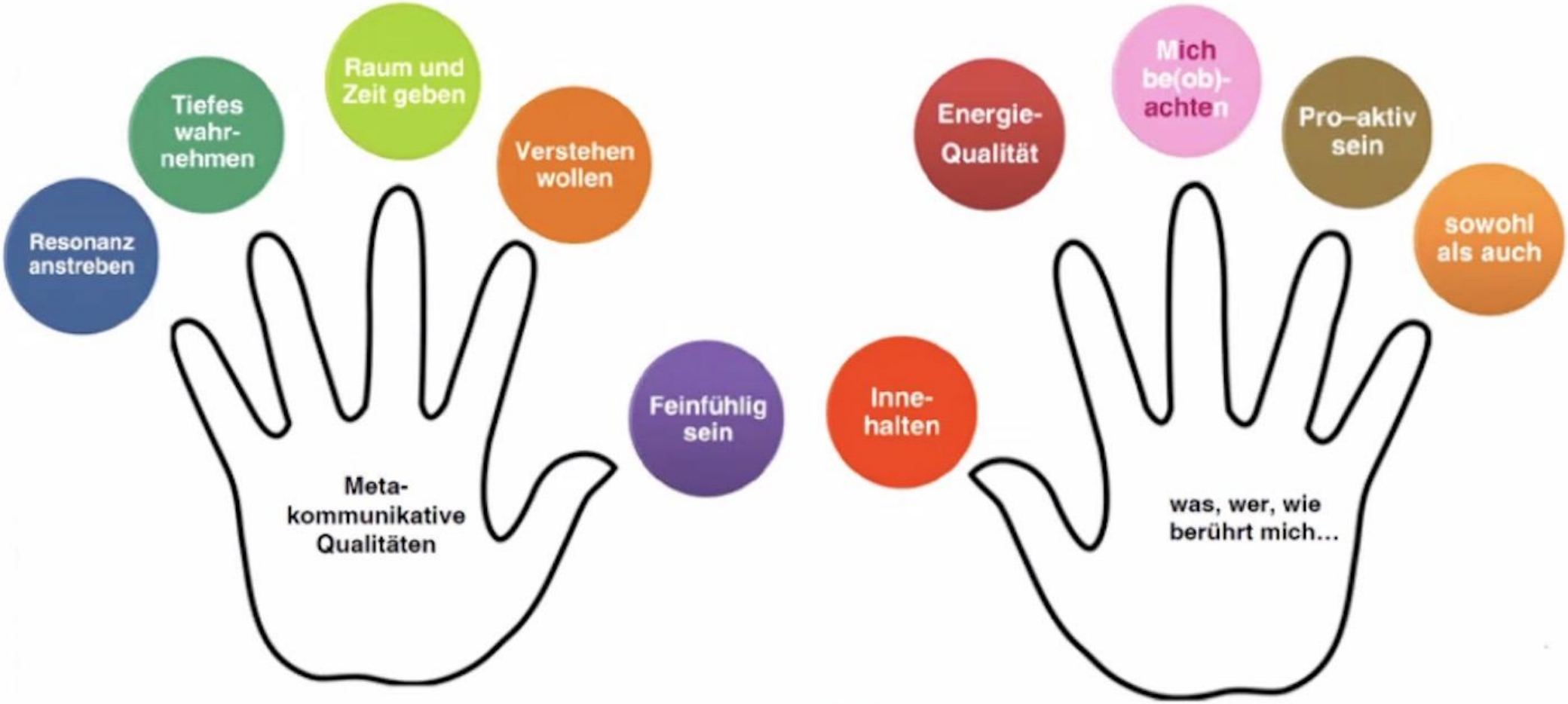
Sinn:
Glaube daran, dass man sinnvolle und sinnstiftende Aufgaben im Leben hat

03

Optimismus: Glaube daran, dass man an jeder Erfahrung wachsen kann

eKI-Methode: 5 Finger trainieren – 5 geschenkt

energie"volle" Kommunikation des Innehaltens



Spirit of Energy®

Belastungsfaktoren identifizieren:

- Alltagsstressoren – Chronische Belastung: Stress in der Familie, Stress bei der Arbeit, soziale Benachteiligung, finanzielle Sorgen, etc.
- Kritische Lebensereignisse: Unfälle, Verlust, Tod, Trennung, Migration, chronische Erkrankung, etc.
- Traumatische Lebensereignisse: Gewalterfahrung, bewaffnete Konflikte, Naturkatastrophen, etc.

Belastungsfaktoren minimieren

Belastungen, Stress, Krisen gehört zum Leben

- Welche Faktoren sind strukturell, welche sind individuell: was kann ich verändern, was nicht?
- Unsere Haltung und Reaktionen darauf entscheiden, ob die Belastungen sich vergrößern oder minimieren
- Stressbewältigung und Krisenmanagement können erlernt werden
- Zufriedensein und Glück sind erlernbar und lehrbar (Forschungsergebnis von Erika Schuchardt)

Stressbewältigung: Das Drei-Säule-Modell

1. Säule: **Wissen**: Welche Wissen wären hilfreich, um diese Thematik in ihrer Gesamtheit verstehen zu können?

2. Säule: Welche **Haltung** wären konstruktiv für die Stressbewältigung?

3. Säule: **Handeln**: Was sind konkrete Handlungsschritte, die dazu dienen, eine effektive Stressbewältigungsstrategie zu entwickeln?

Stressbewältigung: Drei-Säule-Modell

01

Wissen:
- Unsere Reaktionen auf Stress vergrößern das Leiden
- Gedanken können den Stress vermehren

02

Haltung:
- Akzeptieren, was ist
- Selbstmitgefühl
- Geduld
- Nichtbeurteilen
- Vertrauen

03

Handeln:
- Innehalten statt sofort reagieren
. Bewusstsein ohne Wertung
- Aufmerksamkeit gezielt lenken

Wissen über Stress und Stressbewältigung

Nicht der Stress selbst, sondern unsere Reaktionen darauf verursachen bzw. vergrößern unser Leiden.

Unsere **automatischen Reaktionen** auf Stress haben ihren Wurzeln:

- Überlebensmechanismen
- unsere Neigung
- Prägungen aus der Kindheit
- ein Mangel an wahrgenommener Unterstützung durch das Umfeld
- ein Mangel an Selbstmitgefühl

Wissen über Stress und Stressbewältigung

Zwei unterschiedliche **Formeln von Stressbewältigung**

1. Unangenehmes Ereignis → Aversion/Zurückweisen → **Stress** → reaktives Verhalten (Kampf-Flucht-Erstarren)

2. Unangenehmes Ereignis → im Körper präsent bleiben → **Raum schaffen** → mit einer weiträumigen Perspektive eine Antwort auf die Situation finden

Stress und Gedanken

- Buch: “Warum Zebras keine Migräne kriegen” von Robert Sapolsky

- Gedanken vermehren den Stress: verschiedene Arten von Gedanken

- Gedanken haben eine große Macht über uns, da wir dazu neigen, sie für Wirklichkeit zu halten.

- **Hilfreich**: Gedanken sind nur eine Reaktion auf Stress.

Haltung:

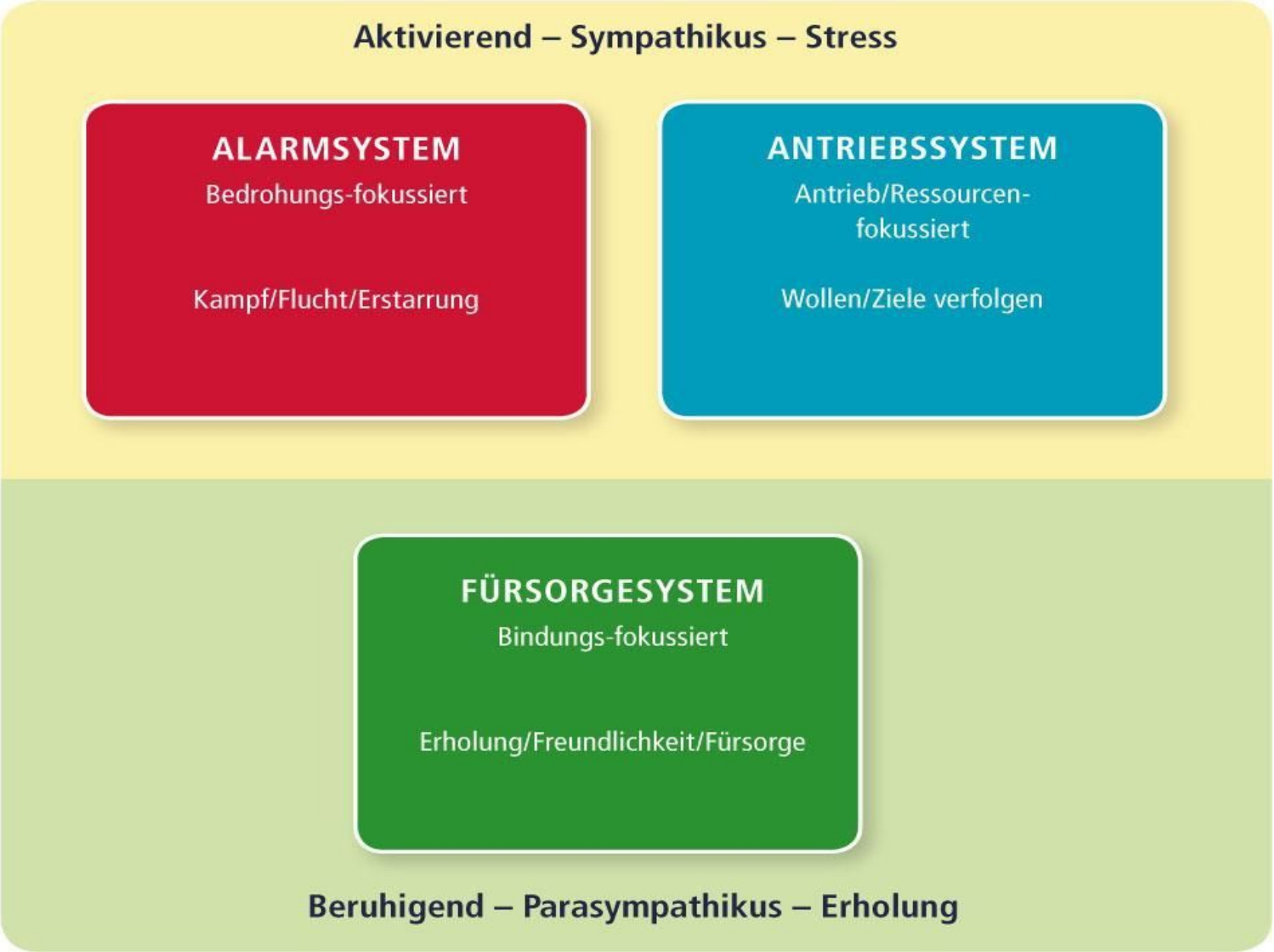
- Nicht beurteilen
- Geduld
- Vertrauen
- Akzeptanz
- Selbstmitgefühl

Handeln:

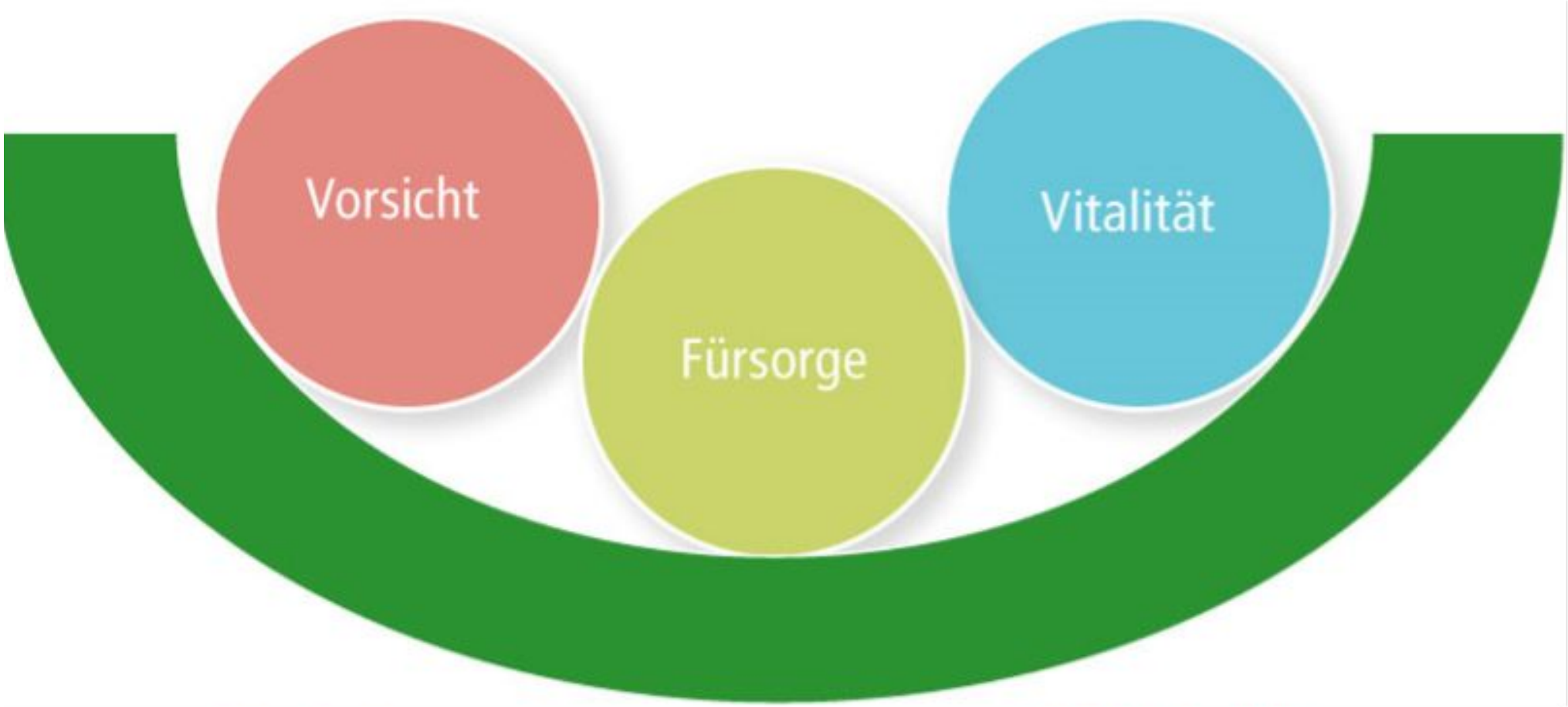
- Innehalten
- Bewusst wahrnehmen, was in mir geschieht, ohne zu bewerten
- Aufmerksamkeit gezielt lenken

Übung:

Atemraum und Türen


Aktivierend – Sympathikus – Stress
ALARMSYSTEM
Bedrohungs-fokussiert
Kampf/Flucht/Erstarrung
ANTRIEBSSYSTEM
Antrieb/Ressourcen-fokussiert
Wollen/Ziele verfolgen
FÜRSORGESYSTEM
Bindungs-fokussiert
Erholung/Freundlichkeit/Fürsorge
Beruhigend – Parasympathikus – Erholung

Die drei Regelungssysteme in innerer Balance



Sicherheit

Zufriedenheit

Verbundenheit

Bin ich am Heißlaufen oder in Balance?

Schlüsselbedürfnisse: Sicherheit, Sättigung/Zufriedenheit, Verbundenheit

- Schlüsselkompetenzen: wie kann ich diese Schlüsselbedürfnisse von den 3 Systeme versorgen?

1. Beobachten, was ist
2. Faktencheck in der akuten Situation
3. Aktive Pflege der eigenen Stärken

Beruhige den Dino: Alarmsystem

- Schlüsselbedürfnis: **Sicherheit**
- Schlüsselkompetenzen: innere Sicherheit aufbauen und pflegen

1. **Beobachten**, was ist: Wie gefährdet bin ich wirklich?
2. **Faktencheck**: Was ist wirklich los? Bin ich am überreagieren?Falls alles schief gehen würde, wie schlimm sind die Folgen?
3. **Aktive Pflege** der eigenen Stärken: Ich habe schon einige Krisen gemeistert. Ich habe diese Fähigkeit. Ich habe Ressourcen und Stärken, um mit Bedrohung und Gefahr umzugehen.

Füttere die Maus: Antriebssystem

- Schlüsselbedürfnis: **Sättigung**, **Zufriedenheit**

- Schlüsselkompetenzen: innere Sättigung, Zufriedenheit aufbauen und pflegen

1. **Beobachten**: Welche Dinge umgeben mich? Bin ich existenziell von einem Mangel bedroht? Wenn ja, was kann ich tun, um den Mangel schrittweise zu verringern? Was fehlt mir wirklich, um Wohlbefinden zu erreichen?
2. **Faktencheck**: Brauche ich das wirklich? Was ist mein wirklicher Antrieb hinter dem “Haben-wollen” oder dem “Dorthin-wollen”? Wieviel Energie, Zeit, Verbundenheit wird es mich kosten? Ist es das wert?
3. **Aktive Pflege** der eigenen Stärken: Was habe ich schon alles erreicht? Was ist alles schon da? Was verschafft mir wirklich Zufriedenheit?

Umarme den Menschen: Fürsorgesystem

- Schlüsselbedürfnis: **Verbundenheit**

- Schlüsselkompetenzen: innere Verbundenheit aufbauen und pflegen

1. **Beobachten**: Wie verbunden bin ich wirklich? Mit wem im Kontakt? Will ich Kontakte, die mir gut tun, wieder aktivieren? Nehme ich alle Bindungen, die ich in meinem Leben aufgebaut habe, wirklich wahr und genieße sie? Wie pflege ich meine Verbundenheit zur Natur, Haustier, Menschen?
2. **Faktencheck**: Gibt es wirklich einen dramatischen Mangel an Verbindung in meinem Leben? Was sind die positiven Qualitäten meiner Beziehungen? Habe ich das positive im Blick? Habe ich mich ausreichend im Blick, mein Recht und mein Pflicht auf Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl?
3. **Aktive Pflege** der eigenen Stärken: Was bringe ich selbst als Stärke mit? Welche Ressourcen habe ich, um Verbundenheit herzustellen?Was für gute Verbindungen habe ich alles schon geschafft?

In Balance bleiben

- Drei Schritte: im Alltag integrieren, regelmäßig anwenden.

- Das Erreichte wird dauerhaft im Gehirn vernetzt: langfristiges Gegenmittel zur Angst

Übung :

Selbstmitgefühlspause

Übung: Problemlöser sein

1. Was ist das Problem? Was fordert es aus mir heraus?
2. Wie sieht mein Ziel aus?
3. Hatte ich schon vergleichbare Probleme? Was hat damals geholfen? Was nicht?
4. Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan ein?
5. Wie haben Andere solche Probleme gelöst?
6. Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe?

Resilienz und Kommunikation

- über Schwierigkeiten sprechen lernen
- von der Problemtrance in die Lösungstrance
- das große Ganze sehen
- Motivation und das Wir-Gefühl fördern
- Transparenz schafft Sicherheit

Miteinander denken

1. Anliegen festlegen

Was soll das Ergebnis sein? Was genau brauchst Du von mir?

Miteinander denken

2. Situation schildern

Nur die nackten Knochen

Miteinander denken

3. Augenblick mentalisieren

- Mitarbeiterin zuerst!!!!
- Konzentration auf das Fühlen und Denken im Augenblick zu der Situation

Mentalisieren

Wahrnehmung, wie es sein könnte, in Deiner Haut zu stecken bzw. was die zuhörende Person bei Dir wahrgenommen oder gedacht hat.

Miteinander denken

4. Zurück zum Anliegen

- Wie stehst Du jetzt damit?
- Was brauchst Du noch hierfür?
- Welche Entscheidungen stehen an?
- Was wirst Du tun?

Elternbegleitung

- Minimierung des Stress von Eltern, Kolleg*innen
- Im Sinne des Kindes
- Klare Strukturen und Transparenz schaffen in der Einrichtung
- Vernetzung
- Stärkung der eigenen Kompetenz
- Kontrolle, wann Gespräche stattfinden
- Etc.

Quellen

- Jörg Mangold (2019): Wir Eltern sind auch nur Menschen.Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahntiger und Smartphone. Freiburg: Arbor. Die Folie 25, 26 stammen aus diesem Buch.
- Susan Bögels & Kathleen Restifo (2014): Mindful Parenting. Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern. Freiburg: Arbor.
- Erika Schuchardt: Lebenskrisen- Lebenschancen. Kongress Abstract. www.prof-schuchardt.de