



**ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**  
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

**Herzlich Willkommen!**

**Resilienz - unsere psychische Widerstandskraft**

Modul 6 - Video 3

# Was lernen Sie in diesem Video?

- Was Resilienz genau ist und aus welchen Bausteinen sich diese geheimnisvolle Kraft der psychischen Widerstandskraft sich zusammensetzt.
- Warum diese Kraft in unserem Alltag immer wichtiger wird.
- Wie man Resilienz erlernen oder ausbauen kann, um selbst gestärkt durch das eigene Leben gehen zu können.

# Resilienz - die geheimnisvolle Kraft

- „**Resilienz** oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“
- Verwundbarkeit (Vulnerabilität)
- Resilienz ist nicht angeboren!



# 3 Bausteine der Resilienz

- Grundlagen werden in der Kindheit gelegt.
- Aber: Auch als Erwachsener kann man sich diese Grundlagen noch aktiv aneignen.
- Baustein 1: Ich HABE
  - ... Menschen, die mich gern haben. Dadurch empfinde ich ein Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft und damit in die Bedeutung meiner Person und meines eigenen Handelns.
  - ... den tiefen Glauben, dass letztlich alles gut wird.
  - ... alles in mir, um mein Leben erfolgreich zu gestalten.

# 3 Bausteine der Resilienz

- Ich BIN
  - ... eine liebeswerte Person und respektvoll mir gegenüber - und anderen gegenüber.
  - ... eine Person, die sich selbst gut kennt.
  - ... eine Person, die sich sein Leben anhand der eigenen Kriterien, Bedürfnisse und Vorlieben organisiert - nicht anhand der Maßstäbe anderer.

# 3 Bausteine der Resilienz

- Ich KANN
  - ... Wege finden, um meine Probleme zu lösen.
  - ... Wege finden, um mich und meine Emotionen selbst zu steuern.
  - ... selbstwirksam agieren und damit die Dinge beeinflussen, die in meinem Leben passieren.
  - ... meinen Einflussbereich durch meine Selbstwirksamkeit erweitern.

# Was macht stark? Was macht schwach?

- Was macht stark?
  - Humor, Flexibilität, emotionale Ausgeglichenheit, Ausdauer, Optimismus, Interesse an Hobbys, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Bezugspersonen außerhalb der Kernfamilie, Erfahrung von Sinn und Struktur im Leben, Spiritualität, positives Sozialverhalten, hohe Sprachfertigkeiten
- Was macht schwach?
  - Das Gegenteil des oben Genannten.
  - Impulsivität, Hilflosigkeit, passiv-aggressive Reaktion auf Probleme,...

# Wie kann ich Resilienz lernen? (1/2)

- Nehmen Sie sich resiliente Menschen als Vorbild und lernen Sie aus deren Verhalten in einer Lebenskrise.
- Vermeiden Sie 2 Fehler:
  - Klagen Sie nicht über das eigene Schicksal (das macht es nur schlimmer).
  - Widmen Sie nicht Ihre ganze Aufmerksamkeit und Energie dem Problem - sondern widmen Sie sich der Frage nach der Lösung.



# Wie kann ich Resilienz lernen? (2/2)

- Seien Sie optimistisch: Die psychische Widerstandskraft ist eine Frage der Denkweise.
- Sehen Sie Rückschläge als vorübergehend und veränderlich an.
- Externe Attribution: „ Es ist nur diese Situation. Ich kann etwas daran tun.“
- Stöbern Sie das Gute auf und verlängern Sie es in Ihrer Erinnerung (z.B. durch ein Erfolgsjournal)
- Bringen Sie Selbstgespräche in Ihrem Kopf zu Papier, erkennen Sie negative Sichtweisen und stellen Sie diese in Frage.
- „Build what's strong!“ (statt: Fix what's wrong) von Martin Seligmann

# Die zehn Wege zur Resilienz

- American Psychological Association „Road to Resilience“: 10 Wege zu mehr seelischer Widerstandskraft:

## 1. Bauen Sie soziale Kontakte auf!

- Gute Beziehungen zur engeren Familie oder guten Freunden
- Akzeptieren Sie Hilfe und Unterstützung von Menschen, denen Sie wichtig sind.
- Auch das Engagieren in Aktionsgruppen, Religionsgemeinschaften, politischen Vereinen oder eben grundsätzlich in Gemeinschaften können Stärke durch Zugehörigkeitsgefühl, Gemeinsamkeit und Anerkennung der eigenen Person geben.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme!

- Auch wenn wir unangenehme Dinge nicht immer beeinflussen können, können wir doch unsere Interpretation darauf und unsere Art beeinflussen, wie wir darauf reagieren.
- Visualisierung: Malen Sie sich aus, wie es Ihnen in der Zukunft besser gehen wird.
- Reflexion: Was kann ich tun, damit so etwas (Negatives) nicht noch einmal passiert?

# Die zehn Wege zur Resilienz

3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören!

- Gelassenheitsgebet: „(Entität Ihrer Wahl), gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.“
- Manchmal sind Rückschläge ein Teil des Systems - nirgendwo herrscht ewiger Sommer.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen!

- Kurzfristig: Realistische Ziele, die Sie auf jeden Fall erreichen werden.
- Arbeiten Sie auch mit Kleinigkeiten an diesen Zielen.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 5. Handeln Sie entschlossen!

- Statt den Kopf in den Sand zu stecken, die Initiative ergreifen.
- Setzen Sie sich gegen die widrigen Umstände zur Wehr - so gut Sie eben können.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 6. Finden Sie zu sich selbst!

- Wie kann ich mehr über mich selbst herausfinden? Wer kann mir dabei helfen?
- Entdecken Sie Kompetenzen, die Sie während der dunklen Zeit unbewusst erworben haben, z.B. die Zähne zusammenbeißen und durchzuhalten, einem Gefühl, sich niemals unterkriegen zu lassen, ...
- (Fast) jeder Mensch fühlt sich verletzbar. Das ist normal. Wo liegen Ihr Stärken, so dass Ihre Schwächen irrelevant werden?

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst!

- Schreiben Sie Erfolgs-Journale, verlängern Sie so Ihre Erfolge und liefern Sie sich damit selbst den Beweis, dass Sie schon viel erreicht haben.
- Gehen Sie gut mit sich um. Sie sind ein Mensch, daher per se nicht perfekt. Müssen Sie auch nicht. Fangen Sie an, sich selbst lieb zu haben. Finden Sie viele gute Gründe dafür. Doch, diese gibt es - garantiert!

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 8. Behalten Sie die Zukunft im Auge!

- Die Langzeitperspektive macht den jetzigen Augenblick weniger bedeutend. Welche der heutigen Probleme werden in einem Jahr für Sie noch von Bedeutung sein?
- Machen Sie das aktuelle Problem nicht größer als es ist. Prüfen Sie: Was ist real, was ist Kopf-Kino? Meist ist das Verhältnis 20:80.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 9. Erwarten Sie das Beste!

- Eine optimistische Einstellung befähigt Sie zu einer positiven Erwartungshaltung.
- Versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie möchten.
- Wovor haben Sie Angst? 90-97% unserer Ängste treten nie ein. Wenn Sie Angst haben, seien Sie dankbar für das, was Sie haben. Dann verschwindet die Angst - und Sie finden zurück zu einer positiven Erwartungshaltung.

# Die zehn Wege zur Resilienz

## 10. Sorgen Sie für sich selbst!

- Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Gefühle.
- Machen Sie Dinge, an denen Sie Spaß haben und die Sie entspannend finden.
- Bewegen Sie sich regelmäßig.
- Wer sich um sich selbst kümmert, stärkt Körper und Geist - und baut damit vor für schwierigere Situationen.

„Seelische Stärke ist immer eine Kombination von vielen Faktoren.“

Ralf Schwarzer, Gesundheitspsychologe

„Resilienz bedeutet nicht, dass man immer gut drauf ist.  
Auch starke Seelen sind verletzlich.  
Wer widerstandsfähig ist, bleib in Frust, Trauer oder  
Schrecken aber nicht gefangen.  
Wer widerstandsfähig ist, zerbricht nicht an schweren  
Schicksalsschlägen. Nach dem Tal der Tränen geht es für  
diese Menschen wieder bergauf.“

Jens Aspendorf

Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin (seit 2014 im  
Ruhestand), Autor mehrerer (spannender) Bücher

# Zusammenfassung des Videos

- Sie haben erfahren, was Resilienz ist und dass Resilienz gerade in unserer Zeit voller Veränderungen eine wichtige Ressource ist, um den Anforderungen unseres stressigen Alltags standzuhalten und gesund zu bleiben.
- Sie haben die 3 Bausteine der Resilienz kennengelernt (Ich HABE..., Ich BIN..., Ich KANN...)
- Sie haben erfahren, wie Sie auch als Erwachsener Resilienz erlernen können anhand 10 Wege.

Notiz-Text zum Kopieren