



Resilienz

Kraft für Alltagsturbulenzen und herausfordernde Zeiten

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Nevena Milovanovic

13. Januar 2025





- **Check-In**
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out



Foto von Aleksandar von Unsplash

Achtsamkeitsübung „Atemraum“

So geht's

- 1 Minute - Aktuelle Erfahrung wahrnehmen
- 1 Minute - Fokus auf Atem, jetzige Erfahrung
- 1 Minute – Verankerung und Erdung Körper

Wie geht es mir danach?

- Bin ich ruhiger und präsenter? Braucht etwas noch spezielle Aufmerksamkeit?

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



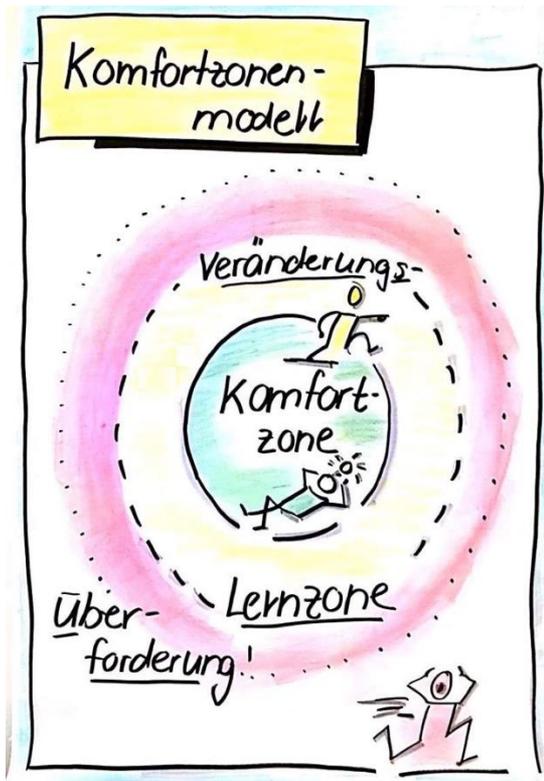
Was hat mich heute besonders gefreut?

- Optimismus
- Power – Booster!



- Check-In
- **Relevanz Resilienz heute**
- Was ist Resilienz?
- Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Komfortzonenmodell – ein einfaches und hilfreiches Resilienzmodell



Komfortzone – Sicherheit

- Ressourcen wahrnehmen
- Dankbarkeit kultivieren
- Zone erweitern

Veränderungszone – Unsicherheit

- Lernperspektive einnehmen
- Neue Gewohnheiten implementieren

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- **Was ist Resilienz?**
- Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was haben wir mit Resilienz zu tun?

Was bedeutet Resilienz?

- **Lateinisch „resilire“:** «zurückspringen», «abprallen»
- **Englisch: „resilience“:** Elastizität, Spannkraft
- **Deutsch:** Immunsystem der Psyche, innere Stärke
- **Werkstoffkunde:** Fähigkeit, sich verformen zu lassen und in die ursprüngliche Form zurückzufinden

«Die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen»



Resilienz ist mental

«Resilienz ist die **Fähigkeit**, Herausforderungen mithilfe persönlicher und sozialer Ressourcen zu meistern und als Anlass für **Entwicklung** zu nutzen.»

Welter-Enderlin, 2006

The Good News – Resilienz ist lernbar

- resiliente Denk- und Verhaltensmuster lassen sich trainieren – lebenslanger Lernprozess
- kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, kein fixer Zustand – vom Kontext abhängig
- durch die Interaktion mit Menschen und der Umwelt erworben und weiter ausbaubar
- Resilienzförderung = ressourcenorientierter Ansatz

Es geht dabei nicht darum, Schwierigkeiten zu ignorieren, sondern **Kompetenzen zu nutzen**, um **gesund** mit den gegebenen **Herausforderungen umzugehen** und aus ihnen **weiter zu wachsen!**

Resilienz spielt sich im Kopf ab - aber nicht nur! Body2Brain



Erste Hilfe

Sich schütteln



Die motorischen Bereiche deines Grosshirns und Kleinhirns sind beim Abschütteln hoch aktiv. Panikgefühle oder lähmendes Entsetzen werden dabei gelockert.

Lebenslust

Dehnen und strecken



Das Dehnen und Strecken wird über Nervenbahnen deinem Gehirn übermittelt. Das Ergebnis: Du fühlst dich kraftvoll, beschwingt und präsent

Guter Abstand

Platz schaffen



Arm-Wegschiebewegung und Atemzusammenbewirken im Gehirn emotionale Stabilisierung und geordnetes Denken.



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- **Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren**
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



Das Resilienzrad: 8 Faktoren für Resilienz



8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



Selbsteinschätzung – Was macht meine Resilienz aus Welcher Faktor ist bei mir stark ausgeprägt? Wo habe ich Luft nach oben?



Tool – Perspektivenwechsel – Fragen zur Selbsthilfe

Resilienztool #4

«Wer könnte mir helfen und mich unterstützen?»

«Was wäre ein hilfreicher und sinnvoller nächster Schritt?»

«Was sind 3 gute Seiten an der Situation?»

«Was würde mir jetzt helfen mich zu entspannen und zu beruhigen?»



«Welche verrückte Idee kommt mir in den Sinn?»

«Wie denke ich morgen, in einem Monat oder Jahr über die Situation?»

«Was ist gerade wichtig und was kann ich beeinflussen?»

«Wie könnte ich anders über die Situation denken?»



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- **Werkzeugkoffer Resilienzförderung**
- Check-Out



„Nimm an, was nützlich ist.
Lass weg, was unnützlich ist.
Füge das hinzu, was Dein
Eigenes ist.“

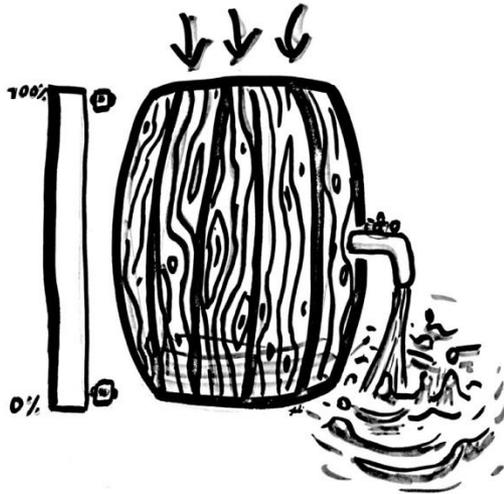
Bruce Lee

Ohne Energie geht gar nichts – fürs Auto und Handy klar und für mich?



Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



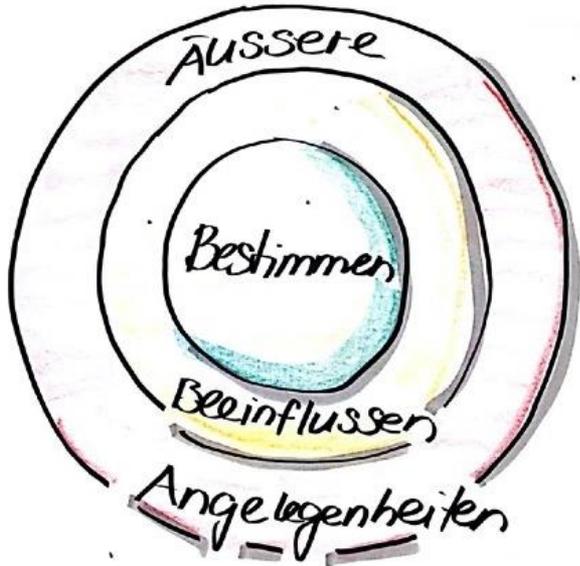
Meine Energie-Kraft Fresser

Aufladen und Energiespender pflegen

- Bewusstsein über eigenen Energiestand
- Regelmässig Energiequellen pflegen

Sich um die Energiefresser kümmern

- Kraftfresser erkennen
- Umgang mit Energiefressern
 - Akzeptieren, was nicht änderbar ist
 - Fokus auf eigenen Handlungsspielraum



So geht's

- Fragen stellen
 - Was kann ich ändern?
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Wirkung

- Fokus auf das Veränderbare richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern

„Where attention goes, energy flows!“

Tool – Why worry?



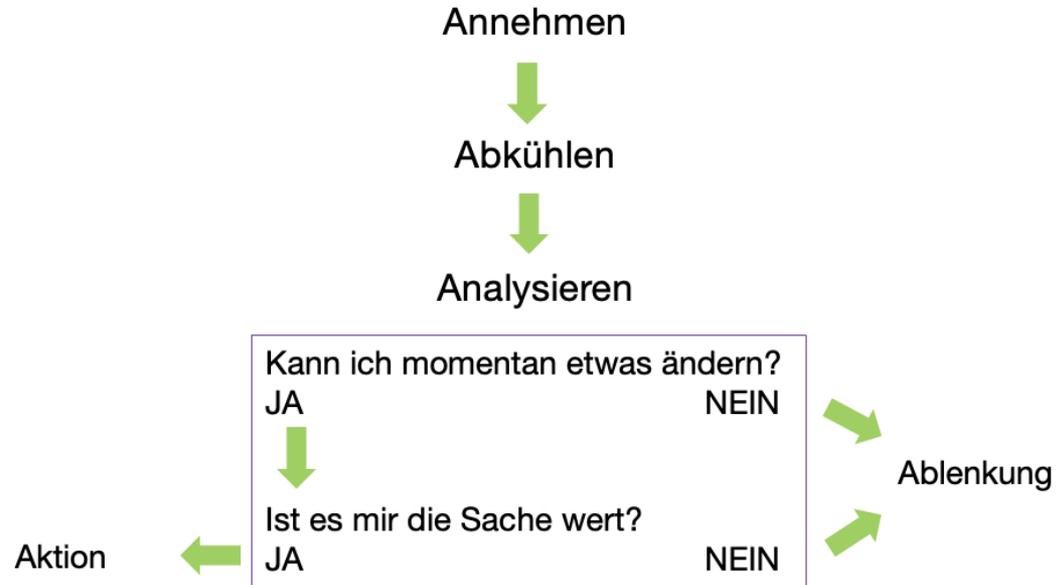
Gaur Gopal Das, 2019

[Link to Video](#)

Tool – 4-A Strategie für den Akutfall - abkühlen nicht vergessen!



Foto von [Marcel Eberle](#) auf [Unsplash](#)





So geht's

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Einatmen, wenn dem Finger entlang hochgestrichen wird und ausatmen beim runterfahren

Strategie

- 3mal täglich oder bei Stress, Angst und Ärger
- Kombination von Atmung und Berührung zur Stimulation des Ruhenervs



Foto von Unsplash von Debby Hudson

So geht's

- Anhalten – 1 x tief atmen – was ist jetzt gerade gut?
- „Take in the good“ - Schönes sehen, hören, riechen, schmecken – bewusst für 10 s wahrnehmen

Strategie

- Natürlichen Negativitätstendenz entgegen wirken
- Zufriedenheit im Jetzt stärken
- Chronischen Stress senken

Auf einen Blick

- **Tool 1:** **Atempause** – im Hier und Jetzt ankommen
- **Tool 2:** **Check-In/Out** – eigene Befindlichkeiten und Ausrichtung
- **Tool 3:** **Body2Brain** – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab
- **Tool 4:** **Perspektivenwechsel** – Fragen zur Selbsthilfe
- **Tool 5:** **Energiefass** – Meine Energiespender & Energiefresser
- **Tool 6:** **Wirkungskreis** – Fokus auf das Veränderbare richten
- **Tool 7:** **4-A Strategie** – für den Akutfall
- **Tool 8:** **Take 5** – die Ruhe liegt in der Hand
- **Tool 9:** **Resiliente Denkweisen** im Alltag
- **Tool 10:** **Dankbarkeit** – Fokus auf das Gute



„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Modell – Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- **Check-Out**

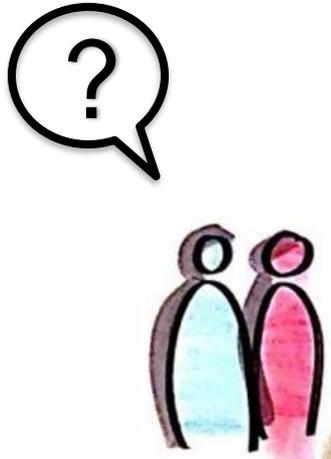
Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

Was war mein persönliches Highlight?



Gibt es Fragen und Kommentare?



Wie weiter – Unsere Angebote und Dienstleistungen in der Übersicht



Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04 / Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch



Literaturverzeichnis

- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter* (Bd. 43). Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Borosan, M. (2015). *Ein Moment reicht. Ruhe finden in der Hektik des Alltags*. Bielefeld: J. Kamphausen Mediengruppe GmbH.
- Bruch, H und Ghoshal, S. (2003). *Going beyond motivation to the power of volition*.
- Covey, S. R. (1990). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Fireside Book.
- Cross-Müller, D. m. (2019). *Bleib Cool. Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven*. München: Kösel.
- Ellis, A. (1957). *Rational Psychotherapy and Individual Psychology*.
- Duhigg, C. (2013). *Die Macht der Gewohnheit*. München: Piper Taschenbuch.
- Gopal Das, G. (2019). *Sorge dich nicht, frage!*
- Hanson, R. (2018). *Denken wie ein Buddha*. München: Heyne.
- Kabat-Zin, J. (2007). *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Luckner und Nadler (1997). *Lemmodell*
- McKay, D. S. (2019). *Six Brain-Based Solutions to Beat Stress*. Von <https://drsarahmckay.com/six-brain-based-solutions-to-beat-stress/> Abgerufen
- Seligman, M. (2000). *Positive Psychology*.
- Wellensiek, S. K. (2011), *Handbuch Resilienz Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter*. Beltz Verlag: Weinheim.
- Welter-Enderlin, R. (2006). *Einleitung: Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie*. In R. Welter-Enderlin, & B. Hildenbrand, *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*

Weiterführende Literatur zu Resilienz

Amann, E. G. (2019). *Resilienz*. Taschenguide. Freiburg: Haufe-Lexware GmbH & Co. KG.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönne-Bose, M. (2015). *Resilienz*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Gruhl, M. (2018). *Aufleben! Kleine Schritte für mehr Resilienz*. Köln: Bastei Lübbe AG.

Johnstone, M. (2015). *Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst*. München: Verlag Antje Kunstmann

Nagel, U. & Heinrich, M. (2017). *Stress und Resilienz. So bewältigen Sie als Mitarbeiter Fehlbeanspruchungen und stärken Ihre Widerstandskraft!* Landsberg am Lech: ecomed-Storck GmbH.

Dorst, B. (2015). *Resilienz – Seelische Widerstandskräfte stärken*. Ostfildern: Patmos Verlag der Schwabenverlag AG.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönne-Bose, M. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Gruhl, M. & Körbächer, H. (2019). *Mit Resilienz leichter durch den Alltag*. Das Trainingsbuch. Norderstedt: BoD – Books on Demand.

Heller, J. (2013). *Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke*. München: Gräfe und Unzer Verlag.

Horn, S. & Seth, M. (2015). *Resilienz im Job. Was wir brauchen, was uns guttut*. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Lang, U. (2023). *Resilienz. Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.