

Resilienz bedeutet "seelische Widerstandskraft".

Schutzfaktoren, welche abpuffern und Resilienz fördern/entstehen lassen.

Was sind Merkmale von resilienten Menschen?

Welche Bereiche fördern und führen zu mehr Resilienzfähigkeiten?



## AKZEPTANZ Was steckt dahinter?

"Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt gegen sie anzukämpfen."

- Anerkennung: Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann, sonst wäre sie anders
- Erster Schritt zur Bewältigung, wer eine Krise erkennt, sie akzeptiert kann ihr ebenfalls entgegenwirken und mit ihr umgehen
- weniger Energieverschwendung durch stressverstärkende Gedanken oder Verhaltensweisen (Schuldsuche, Verleugnung, Auflehnung)
- Krisen als Chance für Neues erkennen

## OPTIMISMUS

"Resiliente Menschen sind zuversichtlich."

- Optimismus macht Mut
- Fördert Durchhaltevermögen.
- Positives Selbstkonzept/Weltansicht
- Suche/Fokus auf das Gute
- Enttäuschung als Erfahrung sehen
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl unabhängig von äußeren Bedingungen
- Motiviert, und setzt dadurch Kräfte frei

## LÖSUNGSORIENTIERUNG

"Lösungsorientiertes Denken und Handeln."

- Fokus auf gut funktionierende Dinge, anstatt Ursachen zu ergründen und verharren in Problemen
- Lenken der Energie auf gewünschte Ergebnisse
- Ressourcen (eigene Fähigkeiten) aktivieren
- Verbesserungen schaffen.
- Kreative Lösungen erzielen

## ROLLENVERHALTEN

"Jeder Mensch hat eine oder mehrer Rollen im Leben."

- Arten von Rollen: Formelle Rollen, Aufgabenrollen, Erwartungsrollen, Dysfunktionale Rollen
- Rollenklarheit, Umgang mit belastenden Alltagsrollen
- Opferrolle, Gestalter Rolle
- Gestalter werden und sein Leben in die Hand nehmen

## VERANTWORTUNGSÜBERNAHME

"Verantwortung zu übernehmen

- bedeutet, eigenständig Entscheidungen zu treffen, sein Leben selbst zu gestalten und möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen zu sein." (Staudinger 1999)
- Eigenverantwortung...
- Heute mit den Erfahrungen aus dem Gestern leben und nach vorne schauen.
- Eigene Fehler akzeptieren, Chance daraus zu lernen
- Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen

## NETZWERKORIENTIERUNG

"Studien belegen, dass Menschen mit großem sozialem Netzwerk, weniger Stresserleben haben, ihr Wohlbefinden gesteigert ist. Verfügen höher über körperliche und psychische Gesundheit."

- Netzwerkorientierung
- Netzwerkarbeit: Pflegen, Balance geben und bekommen

## ZUKUNFTSORIENTIERUNG

"Lebensziele geben Kraft und Zuversicht. Zukunft unabhängig der Vergangenheit. Gestalten der Zukunft."

- Weniger Zweifel, Haltlosigkeit, innere Unruhe
- Mehr Zielstrebigkeit, Antrieb, innere Stabilität
- Fördert schöpferische Ideen, gibt ungeahnte Kraft, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge zu verkraften