

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 mehrere 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 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