

RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR

Weiterbildung Pädagogische Hochschule PHBern

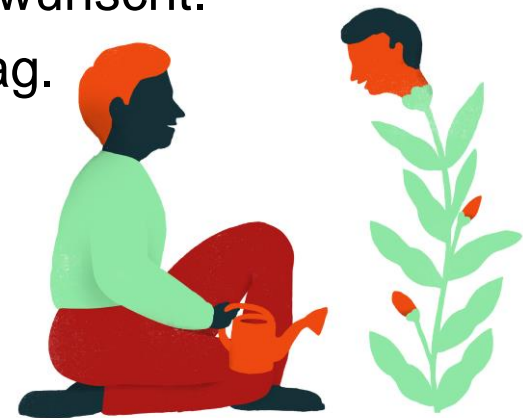
Dr. phil. Patrick Figlioli
Zentrumsleiter Beratung & Dienstleistungen

PHBern

RESILIENZ – DER EIGENE KRAFT AUF DER SPUR

Vorwissen und Erwartungen:

- Wenig neues, sondern Bekanntes in Erinnerung rufen.
- Inhalte sind intuitiv vertraut.
- Lust und Inspiration finden, sich weiterzuentwickeln und neue Wege zu gehen.
- Selbstoffenbarungen, aber auch Grenzen setzen erwünscht.
- Gemeinsamer und individueller Transfer in den Alltag.



Salutogenese!

RESILIENZ – DER EIGENE KRAFT AUF DER SPUR

Zur Person:



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



→ Micropage PHBern: «Beziehung beginnt bei mir»

RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR



AKTUELL: HELPLINES BERATUNGEN

Die PHBern bietet direkte und niederschwellige Beratungsmöglichkeiten während der Coronavirus-Pandemie an.



BERATUNG FÜR SCHULISCHE HEILPÄDAGOGIK, LOGOPÄDIE UND PSYCHOMOTORIK

Die PHBern unterstützt schulische Heilpädagoginnen und Heilpädagogen sowie Fachpersonen Logopädie und Psychomotorik mit Fachberatungen, Coachings und Supervisionen.



STUDIENBERATUNG

Sie interessieren sich für ein Studium an der PHBern? Auf folgenden Seiten finden Sie Ansprechpersonen und Informationen zum Studium.



CASE MANAGEMENT FÜR LEHRPERSONEN

Mit dem Case Management für Lehrpersonen unterstützt die PHBern erkrankte Lehrpersonen in der Genesung und bei der Rückkehr in die Schule.



BERATUNG FÜR LEHRPERSONEN

Die PHBern setzt sich für eine optimale Unterstützung der Lehrpersonen in der Ausübung ihrer anspruchsvollen Aufgaben ein.



BERATUNG FÜR SCHULLEITUNGEN, BEHÖRDEN UND ORGANISATIONEN

Kader- und Systemberatung stärkt die Kompetenzen von Schulleitenden sowie von Behörden- und Organisationsmitgliedern.

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

- **Sich mit der Grundrichtung verbinden:**
Welche ersten Phantasien und Visionen hatte ich von meinem Beruf?
Welche Vorbilder hatte ich? Habe ich noch immer?
In welchen Momenten fühle ich mich in meiner Kraft, fühle mich lebendig und habe Ideen?
- Welche **Vision, Rolle & Aufgabe** habe ich als Akteurin/Akteur der Schule?



7 Säulen der Resilienz



Zusammenfassung:

Podcast von [Marina Berini](#) aus der Reihe «NZZ: 12 Geheimnisse für ein starkes Ich» (auf Webpage nach unten scrollen).

Christina Berndt (2009):

Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

RESILIENZ =
INVULNERABILITÄT?





7 Säulen der Resilienz

Wozu sollte man die sieben Säulen der Resilienz stärken?

- Resilienz ist das Gegenprogramm für Stress. **Stress** war aus evolutionärer Sicht nicht nur nützlich, sondern ist in lebensbedrohlichen Situationen sogar **notwendig**. Es handelt sich bei Stress nämlich um ein „**Kurzeit-Notfall-Programm**“. In unserer heutigen Zeit wird **bei vielen Menschen Stress jedoch zur Dauerlösung**, was ernsthafte psychische wie physische Folgen nach sich zieht. Umso wichtiger wird Resilienz.
- Jeder Mensch hat sie, in unterschiedlicher Ausprägung. Und das Gute daran ist, der **Grad der Resilienz ist ausbaufähig**. Flexibilität ist trainierbar! Indem wir mehr Resilienz erwerben oder sie verstärken, sind wir in der Lage **flexibler auf Stressoren zu reagieren** und unseren Umgang mit ihnen zu verändern. Resilienz ist also eine **zentrale, universal-nützliche Kompetenz zur Bewältigung von stetig wachsenden Herausforderungen** im Beruf und im Alltag. Deshalb ist das Kennen und Trainieren der Säulen der Resilienz hilfreich und wichtig.



7 Säulen der Resilienz

- Resilienz ist beim Menschen **veränderbar**
- Resilienz ist ein **lebenslanger** Lernprozess
- Resilienz beschreibt keine Methode, sondern umschreibt eine **Reihe von Strategien**
- Resilienz beschreibt einen **Entwicklungsprozess**
- Resilienz basiert auf **Lebenseinstellungen** und Verhalten





7 Säulen der Resilienz

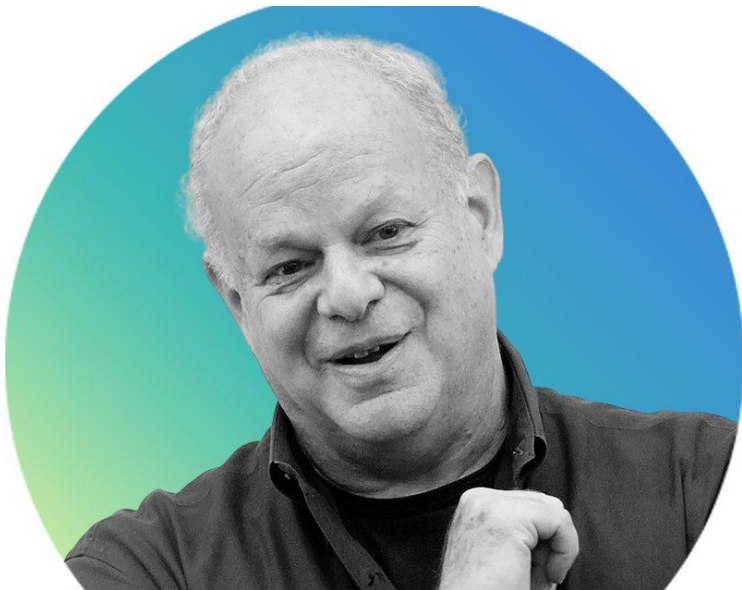
- Physik: Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den **Ausgangszustand** zurückzukehren.
- Psychologie: Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber pathogenen Umständen und die Fähigkeit, **Krisen** durch Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen zu **meistern** und als Anlass für **Entwicklung** zu nutzen.
 - Kunst, ein **Stehaufmännchen** zu sein.
 - Kunst, aus einer **Krise eine Chance** zu machen.
- **Raus aus der Opferrolle** und Problem als Herausforderung sehen.



7 Säulen der Resilienz

Wo ist die Resilienz
einzubetten?

Martin Seligman



- Begründer der Positiven Psychologie, 1942 im Bundesstaat NY geboren
- Angesehener Psychotherapeut und Forscher, ehemaliger Präsident der APA und einflussreicher Autor
- Historischer Hintergrund: Nachkriegszeit, Fokus auf Probleme, Vulnerabilität (Verletzlichkeit) und Pathologie
- Auch Seligman wurde über Forschung in diesem Bereich bekannt: **Die erlernte Hilflosigkeit**

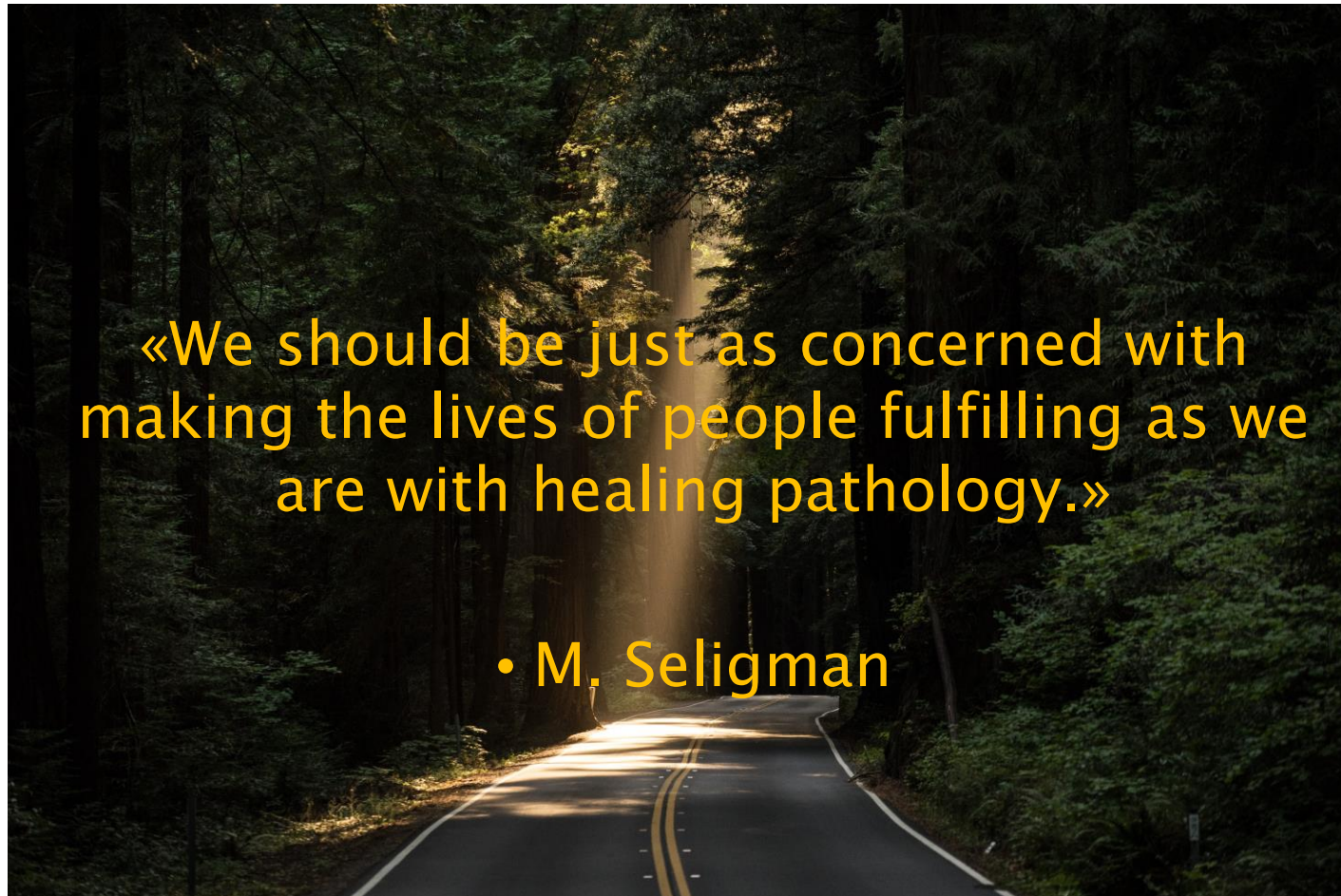
Erlernte Hilflosigkeit



Von der Depression zur positiven Psychologie



Positive Psychologie



«We should be just as concerned with making the lives of people fulfilling as we are with healing pathology.»

• M. Seligman

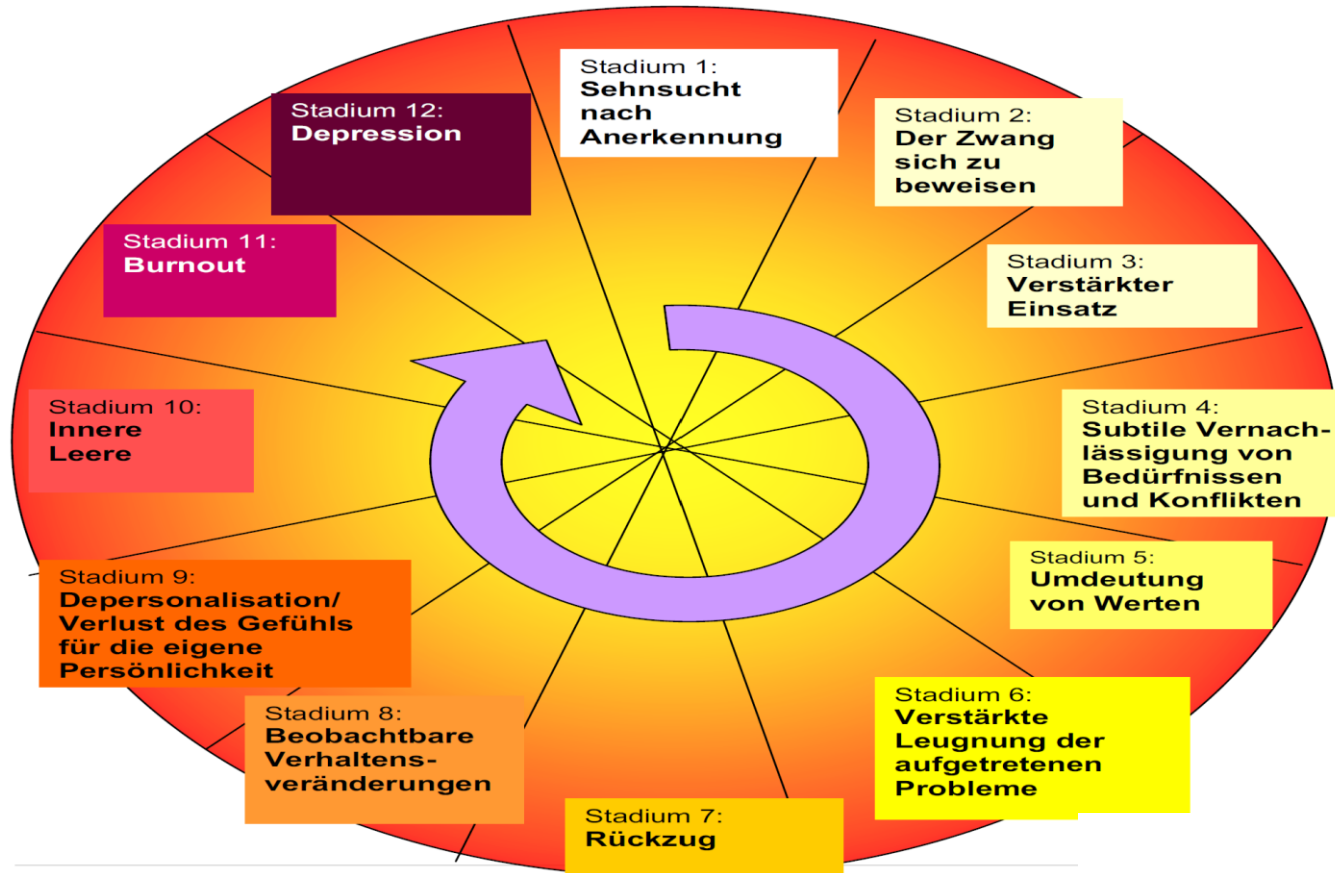
7 Säulen der Resilienz



Christina Berndt (2009):
Resilienz – Das Geheimnis der
psychischen Widerstandskraft

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Stadien eines Krisenverlaufs nach Feuerbach:



WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Bedeutung von Stress:

- Physik: Veränderung eines Materials durch äussere Krafteinwirkung: Es folgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung.
- Psychologie: Ständiges Missverhältnis zw. inneren und äusseren Anforderungen an einen Menschen und dessen Bewältigungsmöglichkeiten

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Definition Gesundheit:

Gesundheit ist „ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.“ (WHO, 2014)

Definition Stress:

Aus biologischer Sicht bezeichnet der Stressbegriff einen psychophysischen Zustand, bei dem Abweichungen von der Homöostase vorliegen, die durch die verfügbaren, routinemäßigen Reaktionen nicht kompensiert werden können. (zit. Kaluza, 2015, S. 18)

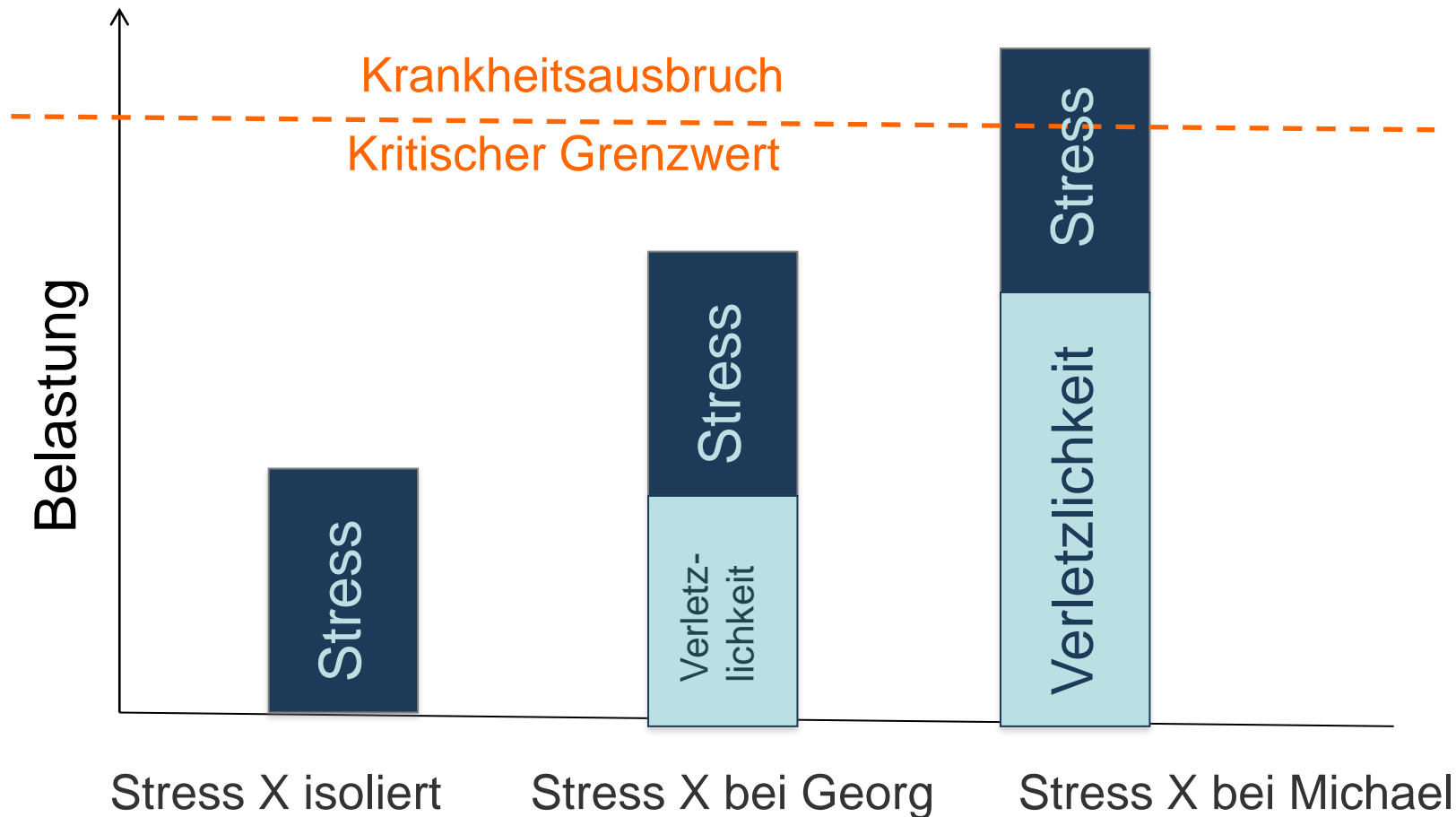
WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Macht Stress krank?

Ein Risiko für die körperliche Gesundheit aufgrund von Stressreaktionen ergibt sich nicht aus der bloßen Tatsache der kurzfristigen körperlichen Aktivierung. Für gesundheitsschädliche Auswirkungen der körperlichen Stressreaktion sind im Wesentlichen die folgenden vier Aspekte relevant:

- NICHT VERBRAUCHTE ENERGIE
- CHRONIFIZIERTE STRESSREAKTIONEN
- GESCHWÄCHTE IMMUNKOMPETENZ
- GESUNDHEITLICHES RISIKOVERHALTEN

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT



WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

- Wie ist mein aktuelles **Stressniveau**?
- Wie hoch ist meine **Burnout-Gefahr**?

→ **Kaluza Stress-Test**



Warnsignale für Stress / Körperliche Warnsignale	Sehr 2	Leicht 1	Kaum /nie 0	Punktzahl
Herzklopfen, Herzstiche				
Atembeschwerden				
Einschlaf- und Durchschlafstörungen				
Muskelverspannungen				
Kopf- und Rückenschmerzen				
Kalte Hände / Füße				
Chronische Müdigkeit				
Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit				
Magenschmerzen / Geschwüre				
Emotionale Warnsignale				
Nervosität, innere Unruhe				
Gereiztheit, Ärger				
Angstgefühle, Versagensängste				
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit				

	2	1	0	Punktezahl
Lustlosigkeit (auch sexuell)				
Innere Leere „ ausgebrannt“				
Kognitive Warnsignale				
Gedanken kreisen, grübeln				
Konzentrationsstörungen,- schwächen				
Ablenkbarkeit, mangelnde Ausdauer				
Vergesslichkeit, Erinnerungsschwierigkeiten				
Leistungsschwäche, Lernschwierigkeiten				
Warnsignale im Verhalten				
Aggressives Verhalten				
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne				
Schnelles Sprechen, Stottern				
Unregelmäßig essen				
Private Kontakte schleifen lassen				
Mehr Rauchen und Trinken als gewünscht				
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht				
Gesamtpunktzahl:				

Wie oft treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

nicht = 0 Punkte

gelegentlich = 1 Punkt

häufig = 2 Punkte

Ich mache am liebsten alles selbst	
Ich brauche keine Hilfe, ich will nicht auf andere angewiesen sein	
Ohne mich geht es nicht	
Ich fühle mich für andere verantwortlich, kann mich schlecht abgrenzen und Nein sagen	
Bei der Erfüllung von Wünschen denke ich an mich zuletzt	
Ich scheue Konflikte mit anderen Menschen und möchte, dass mich alle mögen	
Meine Verpflichtungen wachsen mir über den Kopf, mein Tätigkeitsbereich gerät mir außer Kontrolle	
Der Termindruck hat mich total im Griff, ich bin meinen Aufgaben nicht mehr gewachsen	
Ich halte das nicht durch, ich schaffe das nicht	
Fehler sind mir ein Gräuel, es muss immer alles perfekt sein	
Auf mich muss immer Verlass sein: Im Betrieb, in der Beziehung / Familie muss immer alles topp laufen	

nicht = 0

gelegentlich = 1

häufig = 2

Ich kann Halbheiten nicht leiden	
Ich muss immer 100% sicher sein und alles unter Kontrolle haben	
Ich muss immer wissen, was auf mich zukommt und ich mag nicht, dass etwas nicht so läuft wie ich will	
Ich habe Angst, dass mein Vorgesetzter mit meiner Arbeit nicht zufrieden ist	
Ich melde mich erst krank erst „mit dem Kopf unter dem Arm“	
Ich mag gerne Alkohol und / oder Zigarette zur Entspannung	
Ich brauche keine Ruhe und Ausgleich und habe wenig Zeit für meine Sozialkontakte	
Ich fühle mich ausgenutzt	
Für meine verantwortungsvolle Tätigkeit werde ich nicht angemessen bezahlt	
Ich fühle mich in Familie, Beziehung, Arbeit nicht wertgeschätzt und geliebt	
Gesamtpunktzahl:	

Wittchen, H.-U. (2011)

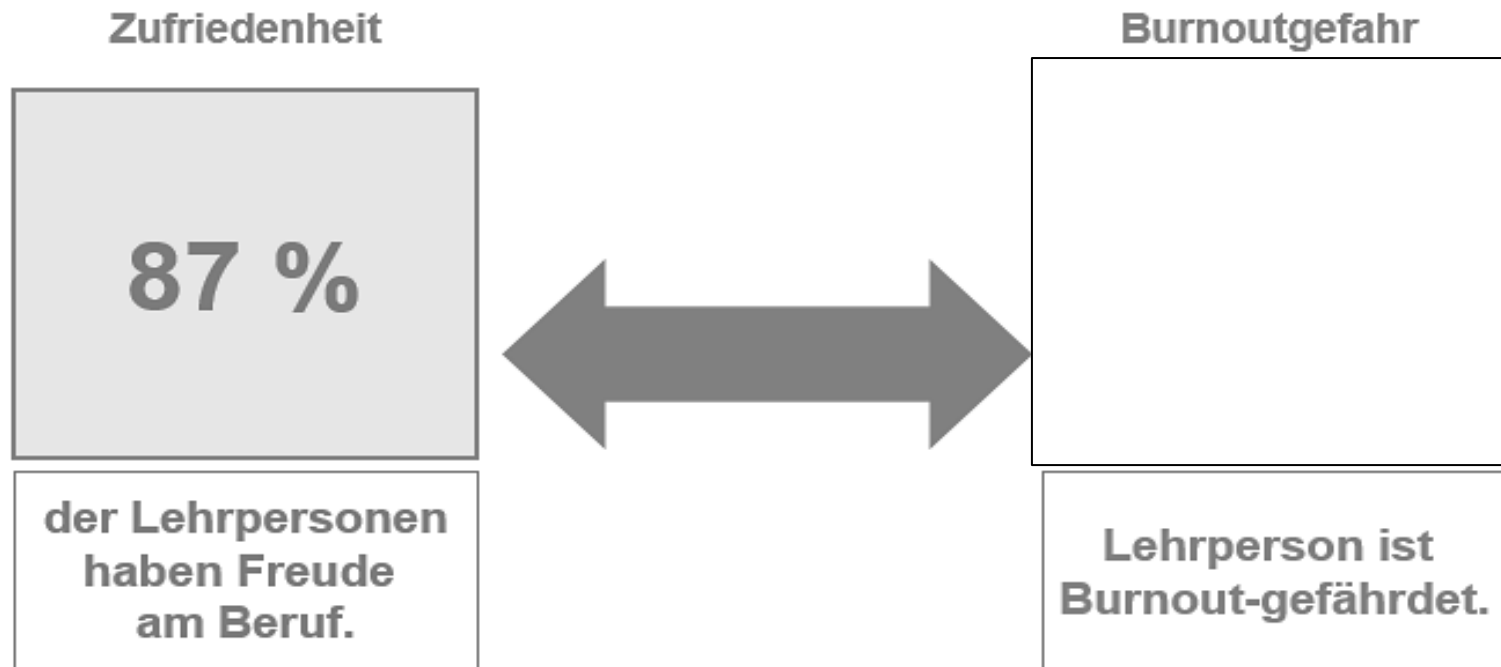
WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Auswertung mit «Wooclap»:



- 1 Bauen Sie eine Verbindung mit www.wooclap.com/YBEOXI auf
- 2 Sie können teilnehmen

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

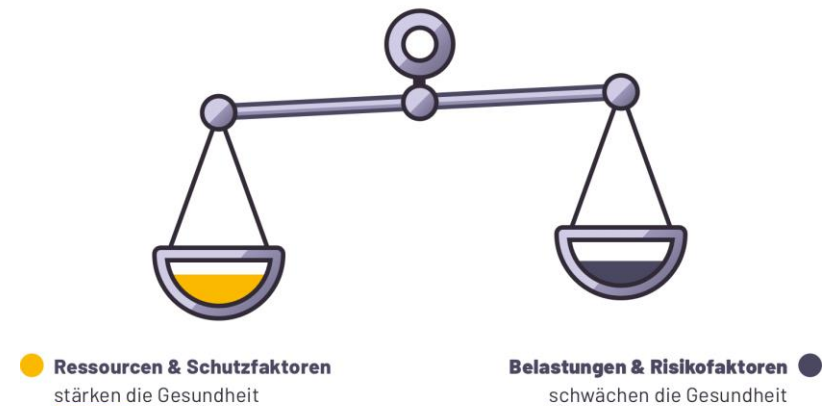


Quelle: Nationalfondstudie FHNW (Kunz Heim, Sandmeier & Krause 2014)

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

- Kenne ich meine **Frühwarnsymptome**?
Kognitiv, physisch, verhaltensbezogen, etc.
- Wie schätze ich meine **Verletzlichkeit** ein?
- Wie ist meine **Balance** zwischen **Ressourcen** und **Belastungen**?

→ **Diskussion zu Zweit (5-10')**



7 Säulen der Resilienz

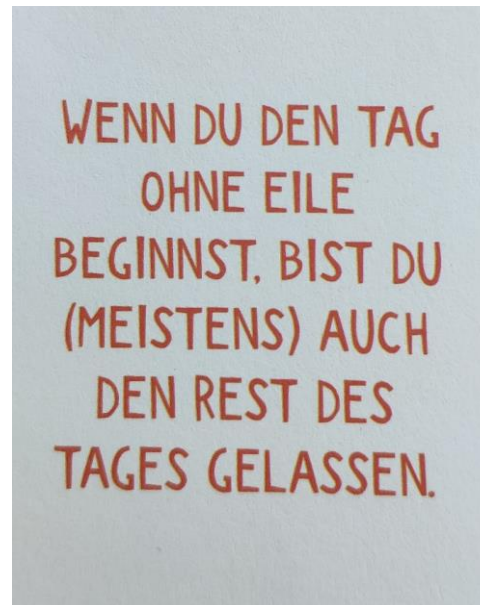


Christina Berndt (2009):
Resilienz – Das Geheimnis der
psychischen Widerstandskraft



7 Säulen der Resilienz - **Gesunder Optimismus**

- Urvertrauen
- Selbstvertrauen und Wissen, dass Krisen begrenzt sind
- Fokus auf das Positive / positive Grundhaltung / Dankbarkeit
 - «Don't worry be happy?»
 - Bohnenmethode



Barbara L. Fredrickson (2009): Die Macht der guten Gefühle



7 Säulen der Resilienz - **Gesunder Optimismus**

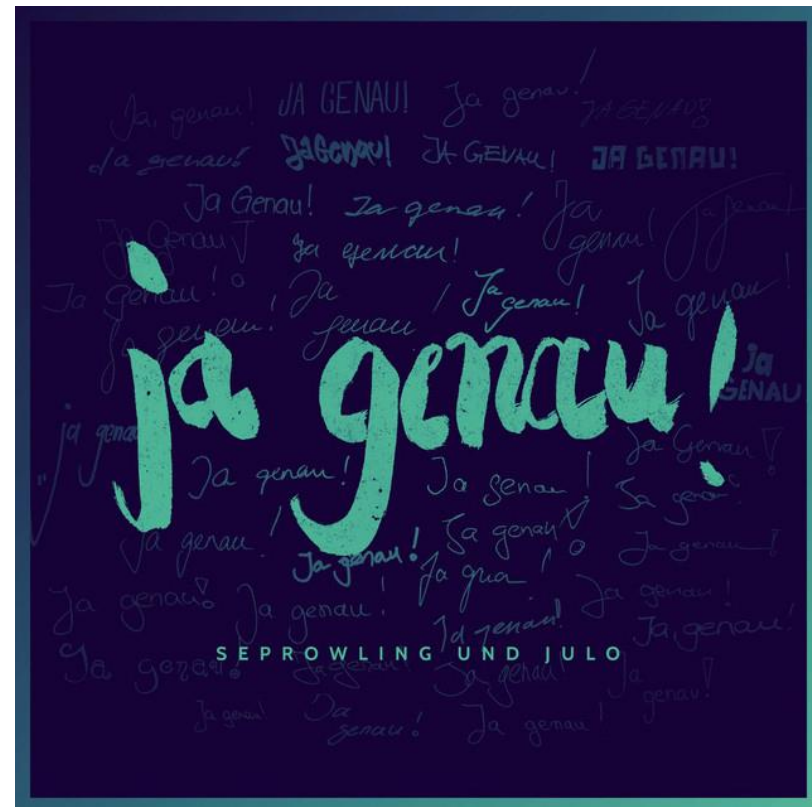
Körperhaltung:



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.

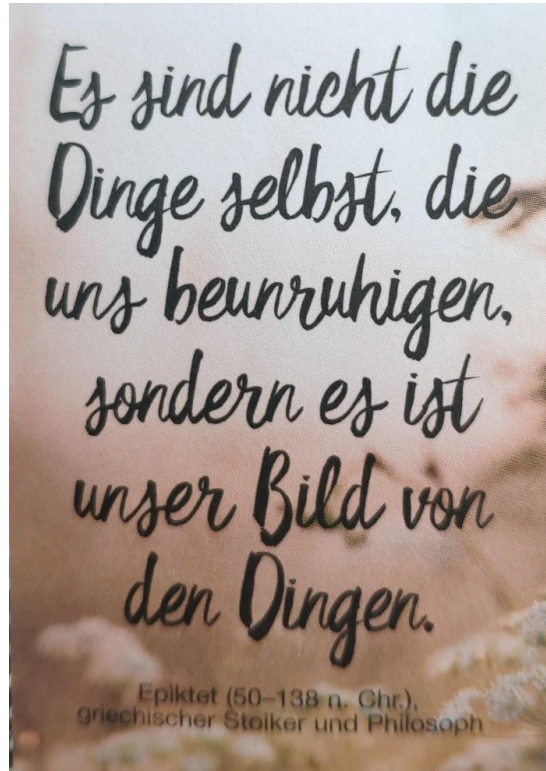


7 Säulen der Resilienz – **Gesunder Optimismus**





7 Säulen der Resilienz – Akzeptanz



https://www.youtube.com/watch?v=0GU8mu5b_qA



7 Säulen der Resilienz – Akzeptanz

- Zu sich und seinen Schwächen und Stärken JA sagen
- *Nicht vs. noch nicht* ändern können
- Ansprüche reduzieren (zweitbeste Lösung)
- Sinn im Leben
- Glück ist keine statischer Zustand, sondern Polarität aus hell und dunkel.



7 Säulen der Resilienz – Akzeptanz

- **Definition Achtsamkeit** (nach John Kabat Zinn):

*Der **gegenwärtige Augenblick**, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu **sehen**, wirklich zu **handeln**, wirklich **heil** und **gesund** zu werden. Deshalb ist **jeder Moment** so unendlich kostbar. Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die sich durch **gerichtete**, nicht **wertende** Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.*



7 Säulen der Resilienz – Akzeptanz



Achtsamkeitsübung:

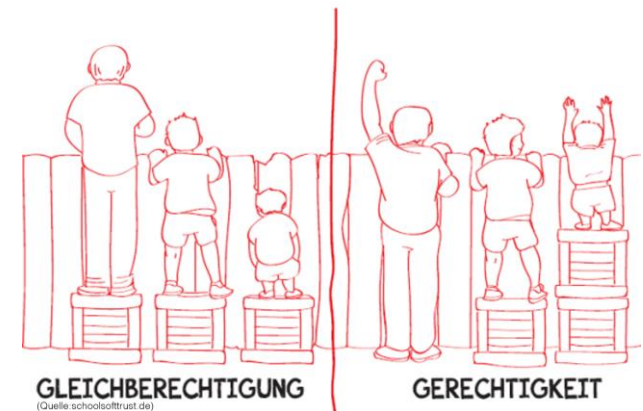
1. Achte auf 3 Geräusche **im Raum** und auf 3 Geräusche **ausserhalb** des Raumes?
2. Welche **Empfindungen** nimmst du in deinem **Körper** wahr?
3. Sind die Empfindungen **angenehm**, **unangenehm** oder **neutral**?



7 Säulen der Resilienz – **Lösungsorientierung**

- > **Vernetztes Denken** fördern
- > **Ziele** sollten **smart** sein mit kurzen Feedbackschlaufen:
→ spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert
- > **Zweitbeste Lösung** ist oft gut genug
- > **Kreativität und Perspektivwechsel** fördern
(z.B. was würde ein Freund machen?)
- > **Wunderfragen** stellen
- > Kein **Problem-Talk**
- > Keine **Schuldzuweisungen**

OFT IST DAS, WAS MAN FÜR DAS RICHTIGE HÄLT,
GAR NICHT DAS WIRKLICH RICHTIGE



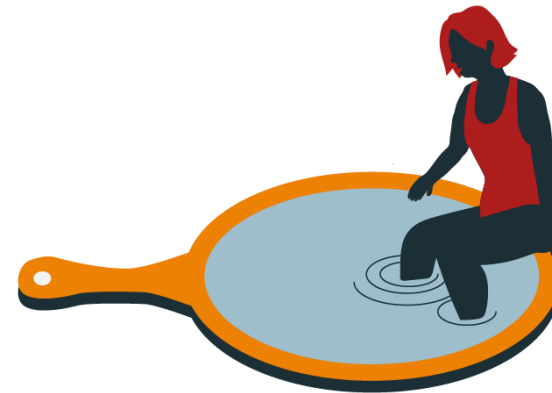
7 SÄULEN DER RESILIENZ – SELBSTREFLEKTION & SELBSTFÜRSORGE





7 Säulen der Resilienz – **Selbstreflexion & Selbstfürsorge**

- > **Opferrolle** (internale vs. externale Attribution)
- > **Prägungen** und **Muster** kennen (Bsp. Bindung)
- > **Selbstfürsorge**: Wie gehe ich mit mir um? Seelisch und körperlich?
- > **Körpersignale** (Gefühle / Schmerz) als Wegweiser verstehen





7 Säulen der Resilienz – **Selbstwirksamkeit**

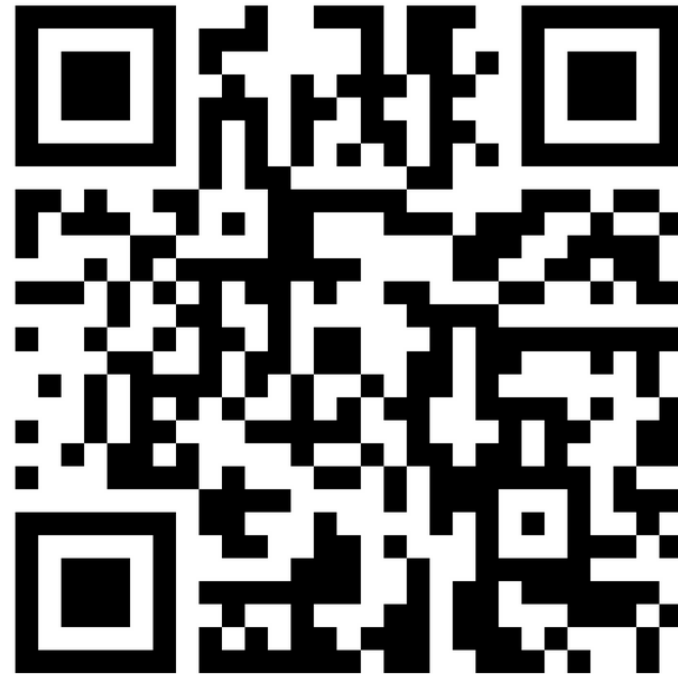
- Glaube, etwas **verändern** zu können
- Erinnerungshilfen und **Anker** setzen
- **Lebensgestaltung:**
 - Kapitän:in auf dem eigenen Schiff sein
 - Machen vs. nichts machen
- Verantwortung für **Körper, Geist und Seele**
- **Salutogenese:**
 - Wo und wie tanke ich **Energie** und **Kraft**?





7 Säulen der Resilienz – **Selbstwirksamkeit**

- Was ist mein **Geheimtipp** Kraft und Energie zu tanken?
- Bitte auf [Padlet](#) teilen





7 Säulen der Resilienz – **Zukunftsorientierung:**

- Eigene **Vision, Haltung** und **Werte** kennen
- Think big!
- If your dreams don't scare you, they are not big enough.
- **Achtsamkeit:**
 - Heute für Morgen





7 Säulen der Resilienz – Bindung / Netzwerk

- Wichtiges psychische **Grundbedürfnis**
- **Hilfe** holen
- **Sach-** vs. **Beziehungsebene**
- Klare **Kommunikation** der Rollen und Bedürfnisse
- Aus **Vertrauen** entsteht Beziehung
- **Mitfühlen** vs. **Mitleiden**
- **Prioritäten** setzen (mit wem fühle ich mich vertraut? Von wem unterstützt?)



7 Säulen der Resilienz



Christina Berndt (2009):
Resilienz – Das Geheimnis der
psychischen Widerstandskraft





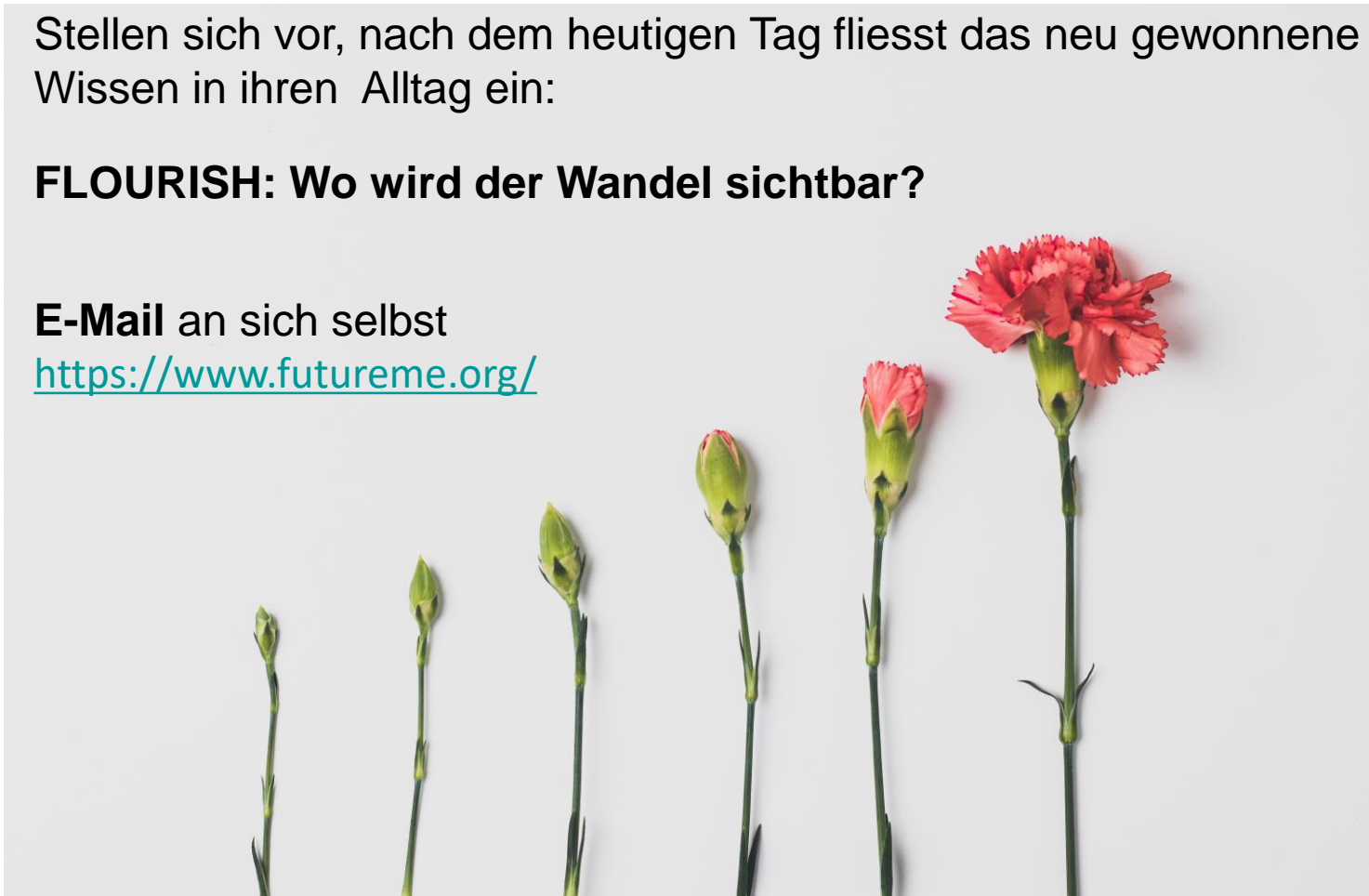
FLOURISH:

Stellen sich vor, nach dem heutigen Tag fließt das neu gewonnene Wissen in ihren Alltag ein:

FLOURISH: Wo wird der Wandel sichtbar?

E-Mail an sich selbst

<https://www.futureme.org/>



WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

patrick.figlioli@phbern.ch

WENN DIE LEICHTIGKEIT ABHANDENKOMMT, IST HANDELN ANGESAGT

Literatur:

- Berndt, C. (2013). *Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout*. Deutscher Taschenbuchverlag. München.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Die Macht der guten Gefühle*
- Jenny J.W. Liu, Natalie Ein, Julia Gervasio, Mira Battaion, Maureen Reed: *Comprehensive meta-analysis of resilience interventions*. In: Clinical Psychology Review. Band 82, Dezember 2020, S. 101919, [doi:10.1016/j.cpr.2020.101919](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919)
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive Psychology and Positive Interventions. *The Tanner Lectures on Human Values*. University of Michigan.
- Podcast zu Resilienz: Marina Berini (2020) Wie man in Krisenzeiten neue Kräfte entwickelt. NZZ: 12 Geheimnisse. Ausgabe vom 5. April 2020