



## WS 403-04 | Resilienz stärken

Referentin: Gabriele Pflieger

Sonntag, 09.02.2025 | 13.00 - 14.30 Uhr

### Was bedeutet Resilienz?

Es ist die Fähigkeit, Krisen durch persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen.

Es handelt sich um unsere persönlichen psychischen Widerstandskräfte.

Es ist die Gelegenheit, sich durch Krisen oder komplexe Herausforderungen persönlich weiterzuentwickeln bzw. zu wachsen.

Es sind Sicherheiten, die in unserem Körpersystem angelegt sind, auf die wir schnell und ohne groß nachdenken zu müssen, zurückgreifen können.

Es geht auch um eine „innere Haltung“ zum Leben, um Dankbarkeit und innere Balance.

### Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Unser Gehirn entwickelt sich lebenslang. Neue Erkenntnisse zeigen, dass wir uns bis ins hohe Alter noch an neue Gegebenheiten anpassen und uns selbst dadurch verändern können. Die sogenannte Plastizität des Gehirns ist die Grundlage aller Lernprozesse. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen kann die Reflexionsfähigkeit des Menschen erhöht und seine Aufmerksamkeit neu ausgerichtet werden. So können neue „Schaltkreise“ im Gehirn aktiviert und neue Hirnstrukturen geformt werden. Diese neuronale Elastizität (Resilienz) steigert unser Wohlbefinden, unsere Empathie und unser Mitgefühl.

### Welche wesentlichen Resilienz-Einflussfaktoren gibt es?

- Optimismus: Chancen wahrnehmen, Ressourcen effektiv und zielgenau einsetzen
- Akzeptanz: annehmen, was man nicht beeinflussen kann, denn das Leben ist Veränderung
- Lösungsorientierung: Probleme in Chancen und Möglichkeiten verwandeln
- Selbstwirksamkeit: Situationen selbst beeinflussen, Opferrolle verlassen
- Soziales Netzwerk: Beziehungen gestalten, nicht alles alleine bewältigen
- Selbstverantwortung: Verantwortung für Gedanken, Gefühle und Handlungen
- Zukunftsgestaltung: klare Zielsetzungen, Lebensplan der begeistert

### Strategien, die die Resilienz steigern

- **Von der Bewertung zur reinen Wahrnehmung:** Ob eine Situation wirklich herausfordernd ist, entscheidet jeder Mensch subjektiv. Das was der eine gar nicht bewältigen kann, ist für den anderen ein „Spaziergang“.
- **Von der Regel zur Ausnahme:** Es läuft nicht grundsätzlich alles schlecht, benenne auch viel häufiger die Situationen, die gut gelaufen sind.
- **Vom Unmöglichen zum Möglichen:** Rede mehr darüber, was gerade möglich ist, nicht was unmöglich ist.





- **Von der Verallgemeinerung zur Konkretisierung:** Verallgemeinerungen werden in stressigen Situationen benutzt. Anstatt immer, jeder, generell zu verwenden, werde konkreter.
- **Vom Negativen zum Positiven:** es gibt viele verneinende/negative Formulierungen, die wir aus reiner Gewohnheit nutzen. => Positive Formulierungen nutzen.
- **Vom Selbstverständnis zum Feedback:** Eine Rückmeldung ist manchmal wichtig und eine Chance, etwas zu verändern.

### Was gibt uns Sicherheit?

Nur wenn wir uns wirklich selbst gut kennen, können wir in herausfordernden Situationen resilient und gelassen reagieren. Viele verschiedene Umstände wie Erziehung, Glaubenssätze, Verhalten, Werte, Visionen, Gefühle und Gedanken beeinflussen unseren Alltag. Daher sind folgende Kriterien wichtig, um kritischen Situationen gewachsen zu sein:

- Selbstvertrauen und Bewegung
- Regeln, Routinen und Rituale
- Strukturen und Zuständigkeiten
- Feedback und Austausch
- Persönliche Ressourcen
- Netzwerk und Zugehörigkeit
- Werte und Visionen

### Wie kann ich meine Kräfte und Ressourcen wieder aufladen?

- Identifiziere deine Stressoren.
- Werde achtsamer mit deinem Körper, nimm wahr, in welchen Situationen du überfordert oder unter Druck bist.
- Wann denkst du negativ und was denkst du dann? Schreib dir deine Denkmuster auf und versuche sie in positive Sätze zu verwandeln.
- Finde heraus, in welchen Situationen du gerne in die Opferrolle gehst? (Die anderen sind schuld!) Wie fühlst du dich dann?
- Reflektiere deine Schwierigkeiten mit einer Vertrauensperson, die dir möglicherweise eine andere Sichtweise spiegeln kann.
- Stell dir konkret vor, wie du dir deine Zukunft vorstellst. Mache dir möglicherweise schriftliche Notizen, um eine positive Emotion zu erzeugen. Wie willst du dich künftig fühlen?
- Falls du gerne an Vergangenen festhältst (früher war alles besser) versuche, deine Gedanken positiv in die Zukunft zu lenken.
- In welchen Situationen bist du zufrieden, dankbar, gelassen, froh, lustig, humorvoll, positiv gestimmt? Was sind in diesen Situationen deine Antreiber bzw. deine Motivation?
- Welche Stärken hast du, welches Potenzial steckt in dir?

