



**BARBARA FRIEN**  
DIPLOM-PSYCHOLOGIN



# **Resilienz - die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen**



# Resilienz - Definition

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.“

Welter-Enderlin, R./ Hildenbrand, B.





# Drei Grundhaltungen der Resilienz

## Optimismus

- Realistischer Optimismus
- Die Chance im Schlechten
- Positives Selbstbild

## Akzeptanz

- Widrigkeiten akzeptieren
- Selbstakzeptanz mit Fehlern
- Positive Erfolgserwartung
- Geduld

## Lösungsorientierung

- Kurze Problemanalyse
- Perspektivänderung
- Was kann funktionieren?
- Brainstorming



# Vier Fähigkeiten der Resilienz

## Sich selbst regulieren

- Selbstberuhigung, auf Stärken besinnen, Gefühle ausdrücken

## Beziehungen gestalten

- Ehrliche Beziehungen und Netzwerke, Unterstützung geben und nehmen, eigene Wirkung



# Vier Fähigkeiten der Resilienz

## Verantwortung übernehmen

- Opferrolle verlassen,  
Handlungsmöglichkeiten sehen,  
Ziele und Wünsche bewußt

## Zukunft gestalten

- Langfristig denken und planen,  
Entwicklungen, Ziele und  
Maßnahmen



# Neun Wege zur eigenen Resilienz

1. Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
2. Krisen als Teil des Lebens anerkennen und als Chance zur Weiterentwicklung begreifen
3. Veränderungen akzeptieren und als Teil des Lebens betrachten
4. Sich realistische Ziele stecken und diese konsequent verfolgen





# Neun Wege zur eigenen Resilienz

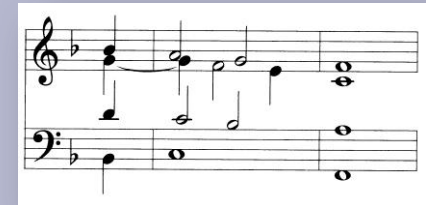
5. Widrigen Umständen so gut wie möglich begegnen und aktiv versuchen, sie im eigenen Sinne zu beeinflussen (Aktivität statt Passivität)
6. eigenes positives Selbstbild fördern, Selbstvertrauen aufbauen, aktiv nach Lösungen suchen (Stärken- und Erfolgsliste)
7. Belastende Situationen in größerem Zusammenhang sehen z.B. langfristig





# Neun Wege zur eigenen Resilienz

7. positive Einstellung zum Leben und positive Vision des eigenen Lebens (z.B. Bohnenübung)
8. Für sich selbst eintreten, sich um die eigenen Bedürfnisse kümmern, Schönes machen und entspannen
9. Wege erkunden, die das persönliche Gleichgewicht erhalten (z.B. Meditation, Engagement, Hobby, Sport)







- Nehmen Sie wahr, welche Resilienzfaktoren Sie schon nutzen?
- Übertragen Sie die in weitere Situationen.
- Nutzen Sie die 9 Wege zur eigenen Resilienz.
- Erst dann können Sie die Resilienz anderer oder Ihres Unternehmens stärken.