

# Resilienz

**Das Geheimnis innerer Stärke und Selbstfürsorge  
für Fachkräfte**



# Inhalte

- Wissensvermittlung in Theorie und Praxis über wirksame Strategien, die nachhaltig zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stressbelastungen und zur Resilienzsteigerung beitragen
- Was ist Resilienz?
- Ressourcencheck
- Die Sieben Säulen der Resilienz
- Stärke deine Stärken
- Energiemanagement durch alltagstaugliches Bewegungs- und Entspannungstraining mit Body 2 Brain
- Scheiß schlau - Wie der Darm Gehirn und Psyche fit hält. Immun fit durch Darmgesundheit und Bauchselbstmassage

# Grundgedanke

Es geht nicht darum Belastbarkeit zu erhöhen, sondern Belastungen zu reduzieren auf

- politisch - institutioneller Ebene
- im persönlichen Umfeld
- in diesem Workshop werden Strategien im Sinne der Salutogenese unter Einbeziehung der Wechselwirkung von Körper, Psyche und Verhalten vermittelt



Andrea Simma

# Interdisziplinäre Forschung

Neuere Kenntnisse aus der Hirnforschung, Psychologie, Medizin, Physiologie, Mathematik, Informatik und Biologie zum Thema Stressbewältigung und Resilienzförderung empfehlen den Blick auf die Wechselwirkung von Körper, Psyche und Verhalten, um dieses Embodiment zu verstehen und zu nutzen.

Kognition ist stets in Körperzustände und Gefühle eingebettet. Der Körperzustand beeinflusst das psychische Immunsystem und umgekehrt.

Der Grund dafür ist die komplette Vernetzung des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark) mit dem peripheren Nervensystem (Arme, Beine Organe). Die 86 Milliarden Nervenzellen des Gehirns sind nicht nur untereinander komplett verlinkt, sondern auch mit den Nervenzellen des Körpers über 5,8 Millionen Kilometer Nervenleitung. Jede Nervenabteilung hat bestimmte Funktionen, dazu gehört auch die Entstehung von Gefühlen zu jeder Tätigkeit und die Bildung von Neurotransmittern und Hormonen.

Der Körper ist somit unser wichtigstes Erfahrungsinstrument.

Unser Gehirn ist zudem auch abhängig vom Zustand unseres Mikrobioms.

# Body 2 Brain

Dr. Claudia Croos-Müller  
Fachärztin für Neurologie,  
Nervenheilkunde und Psychotherapie

Die Body2Brain-Übungen sind einfache Körperübungen, die zu einer sofort spürbaren emotionalen Regulierung und Stabilisierung führen

Kostenfreie App im Internet

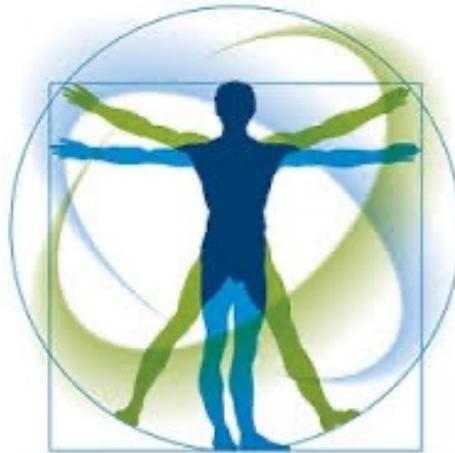


Andrea Simma

# Was ist Resilienz?

- **Resilienz** (von lateinisch *resilire*: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften), auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Der Begriff kommt aus der Materialkunde und bezeichnet Stoffe, die nach extremer Spannung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren, wie etwas Gummi.
- Als **resilient** bezeichnet man Menschen, die ein starkes mentales Immunsystem besitzen. Das heißt, sie können Krisen und Stress gelassener begegnen, bewältigen und oftmals sogar daran wachsen. Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernbar ist.
- Resiliente Menschen haben ein gutes Netzwerk, haben eine optimistische Grundhaltung und akzeptieren Unveränderbares schneller als andere.
- Sie sind lösungs- und zukunftsorientiert.
- Sie übernehmen Verantwortung und sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst.
- Resiliente Menschen achten auf ihre Selbstfürsorge und Erholung für eine gesunde Work-Life-Balance.
- Impulskontrolle und Achtsamkeit zeichnen resiliente Menschen aus

# Was ist Gesundheit?



# Gesundheit

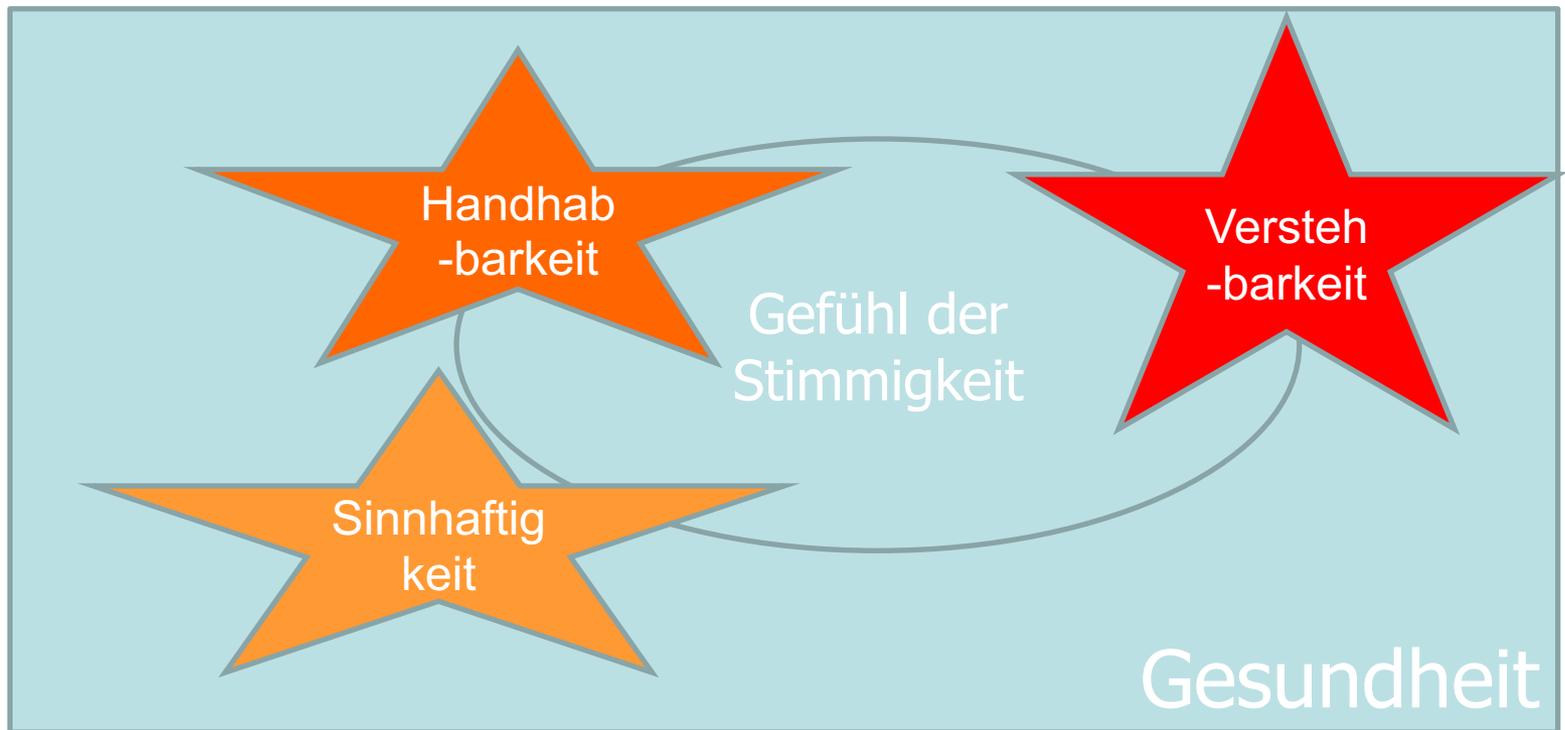
k  
ö  
r  
p  
e  
r  
l  
i  
c  
h  
e

p  
s  
y  
c  
h  
i  
s  
c  
h  
e

s  
o  
z  
i  
a  
l  
e

e  
x  
i  
s  
t  
e  
n  
z  
i  
e  
l  
l  
e

# Salutogenese





# Sieben Säulen von Resilienz



Andrea Simma

# Sieben Säulen von Resilienz



# Selbstbewusstsein

Resiliente Menschen glauben an sich.

Statt in die Opferrolle zu schlüpfen, werden sie lieber aktiv.

Eine Eigenschaft, die in unserem Leben und immer komplexeren Wirtschaftsalltag zunehmend wichtiger wird. Dank ihres ausgeprägten Selbstvertrauens gewinnen sie oft noch das Vertrauen anderer.

# Kontaktfreudigkeit und Netzwerkorientierung

Schwierigkeiten lösen resiliente Menschen gemeinsam mit anderen Menschen.

Das Gefühl der Zugehörigkeit und des Vertrauens in die Verbundenheit zu und Hilfe von anderen ist ein urmenschliches Bedürfnis und beruhigt, gibt Sicherheit und senkt den Stresslevel.

Dazu suchen sie sich aktiv Menschen, die einführend sind, ihnen Mut machen und an ihre Stärken erinnern.

Weil es ihnen gelingt, das Verhalten anderer richtig zu deuten, bauen sie oft gute und lang anhaltende Beziehungen auf.

# Gefühlsstabilität

Resiliente Menschen besitzen die ausgeprägte Fertigkeit, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu analysieren.

Sie steuern die eigene Gefühlswelt derart, dass sie hohe Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung empfinden.

So können sie kurz darauf wieder voll agieren.



Andrea Simma

# Optimismus

Für den Neurowissenschaftler und Mitbegründer des Deutschen Resilienz-Zentrums in Mainz, Raffael Kalisch, zählt Optimismus zu einer DER tragenden Säulen der Resilienz.

Resiliente Menschen verallgemeinern bei einer Niederlage nichts, Motto: „Ich schaffe es nie“, sondern sagen sich: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“

Widerstandsfähige Menschen akzeptieren die Situation wie sie ist, beschönigen nichts, blicken aber weiterhin zuversichtlich in die Zukunft.

So bekommt die Krise erst gar kein Schwergewicht, sondern bleibt ein zeitlich begrenztes Ereignis, aus dem man sich selbst herausführen kann.

# Handlungskontrolle

Statt impulsiv zu handeln, reagieren resiliente Menschen auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt. Dazu gehört, sofortige Belohnungen zugunsten eines höheren Ziels in der Zukunft aufzuschieben. Im Fachjargon heißt diese Fähigkeit „Gratifikationsverzicht“.

Diese Kontrolle ist ebenfalls eine wichtige Komponente der emotionalen Intelligenz.

# Realismus

Resilienz bedeutet, langfristig zu denken und für sich realistische Ziele zu entwickeln.

So können Sie von temporären Wendepunkten im Leben, wie zum Beispiel dem Tod der Eltern oder einem unfreiwilligen Berufswechsel, nicht aus dem Gleichgewicht geworfen werden.

Weil Sie sich schon gedanklich auf ihr Leben „danach“ vorbereiten, meistern sie diese Herausforderungen souveräner und schneller. Aus der Disaster-Forschung weiß man heute:

Resiliente Menschen sehen das Unheil nicht durch eine rosarote Brille. Vielmehr gehen sie konstruktiv mit ihrem Schmerz um.

# Analysestärke und Zukunftsplanung

Resiliente Menschen sind imstande, eingefahrene Denkpfade zu verlassen. Sie können die Ursachen eines negativen Erlebnisses genau identifizieren und analysieren.

Das hilft ihnen, zukunftsorientiert damit umzugehen und so alternative und oft bessere Lösungen zu erkennen und die entsprechenden Ressourcen zu stärken.

Man kann einen Teil der Zukunft planen, dem unplanbaren jedoch nur begegnen. Hilfreich ist dabei, im Hier und Jetzt zu leben. Die Achtsamkeit auf die Gegenwart gibt Bodenhaftung und schafft eine Basis für einen realistischen Optimismus.

# Wie Resilienz stärken

- Die amerikanische Psychologinnenvereinigung hat schon vor einiger Zeit eine Art „Anleitung zum Erlernen von Resilienz“ formuliert, mit der Sie Ihre Resilienz stärken können. Darin finden sich unter anderem Ratschläge, wie...
- Akzeptiere den Wandel als etwas, das zum Leben gehört.
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbare Probleme.
- Glaube an deine (realistischen) Ziele und dein Können.
- Treffe aktiv Entscheidungen und verlasse die Opferrolle.
- Sieh die Dinge aus einer langfristigen Perspektive.
- Baue soziale Beziehungen auf.
- Achte auf dich selbst.
- Denke positiv über dich.

# Und noch mehr...

## Reflektieren Sie bisherige Krisen

Durch die Selbstreflexion lernen Sie, welche Herausforderungen Sie bereits in Ihrem Leben bewältigt haben, aber auch wie und vor allem: DASS Sie es können. Durch die Analyse wird Ihnen deutlich, welche Ressourcen und Stärken Sie mitbringen, und Ihre Zuversicht steigt.

## Schreiben Sie sich alles von der Seele

Viele Menschen empfinden das Aufschreiben als heilsamen und positiven Prozess. Es hilft, mit der Krise oder einem Schicksalsschlag fertig zu werden. Durch das Schreiben gewinnen sie Klarheit über Gedanken und Gefühle. Studien der Pennsylvania State Universität mit mehr als 50 Probanden konnten nachweisen, dass schon zehn Tage ausreichen, um sich seine Sorgen buchstäblich von der Seele zu schreiben. 30 Tage, nachdem die Studienteilnehmer täglich notiert hatten, was ihnen Sorgen macht, fühlten sich diese sogar besser als die Kontrollgruppe ohne jeglichen Kummer.

# Akzeptieren Sie Niederlagen

Die Dinge und das Leben laufen nun mal nicht immer so, wie wir es planen und gerne hätten.

Das ist aber keine böse Macht, die sich da gegen Sie und nur Sie richtet. Es passiert einfach. Je eher Sie das akzeptieren, desto eher erkennen Sie in Niederlagen aber zugleich auch Chancen.

# Den Blick auf Lösungen richten

Wer sich auf die Suche nach einem Ausweg konzentriert, wird mit den vor ihm liegenden Problemen besser fertig. Dann werden die Lösungen zu Zielen, auf die hingearbeitet werden kann.

# Stabile Beziehungen aufbauen

Wer eine Bezugsperson hat, ist resilienter. Dieser positive Anker kann in der Familie sein, doch auch andere Personen kommen in Frage, beispielsweise eine gute Freundin, ein Lehrer oder Lehrerin. Wichtig ist zudem, dass Sie in schweren Zeiten bereit sind, Hilfe von diesen Personen anzunehmen.

# Neue Herausforderungen suchen

Wer sich in seinem Leben fortwährend weiterentwickelt, sammelt neue Erfahrungen, erweitert das eigene Spektrum und rüstet sich für kommende Krisen.

Kurz: Resilienz rechnet immer auch damit, sich weiterzuentwickeln.

Außerdem steigert jede gemeisterte Herausforderung Ihren Glauben an sich selbst – und damit Ihre Resilienz bei zukünftigen Rückschlägen.



# **Ressourcencheck**

## **Persönliche Ressourcen**

- körperliche Konstitution (körperlich fit, beweglich, gesund, körperliche Kräfte etc.)
- geistige Fähigkeiten (geistig beweglich, Ideenreichtum, Phantasie, Kreativität)
- emotionale Fähigkeiten
- Bildung
- eigene Motivation
- eigene Erfahrungen
- Glaubenssysteme

## **Soziale Ressourcen**

- Beziehungen in der engeren Familie
- Beziehungen im weiteren Familienkreis
- Beziehungen im Freundeskreis
- Beziehungen zu einzelnen / mehreren Personen
- nützliche Beziehungen (nah oder entfernt wohnende Bekannte, die unterstützen / helfen)

## **Materielle Ressourcen**

- finanzielle Situation
- Besitz / Eigentum
- Wohnung ( Größe, Ausstattung)
- Fortbewegungsmittel

## **Sozialräumliche Ressourcen**

- Verkehr ( Busanbindung, Wohn- und Spielstraßen, Parkplätze etc.)
- Einkaufsmöglichkeiten in der näheren Umgebung
- Dienstleistungsangebote in ausreichender Form (Ärzte, Ämter, Kitas)
- Spiel- und Freizeitmöglichkeiten
- Schule und Ausbildung
- Arbeitsplätze
- Wohnen
- Kommunikationsorte

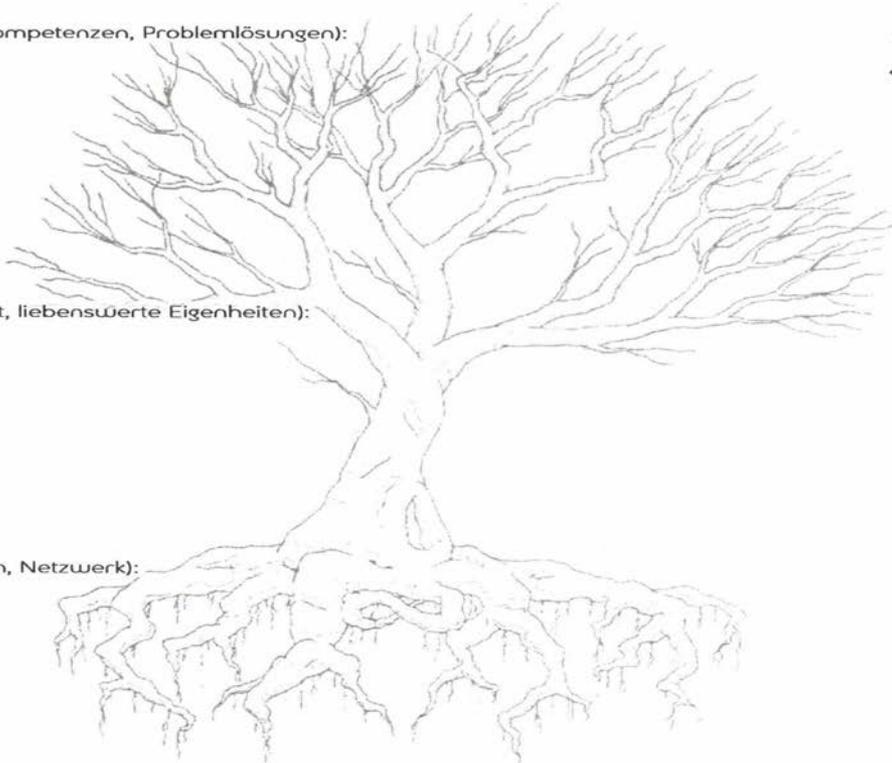
# Reflexion: Stärke Deine Stärken!

Ein wichtiges Credo, das dazu beiträgt Resilienz zu fördern, lautet: Stärke Deine Stärken!

Der Fokus liegt also nicht auf dem, das nicht gelingt, sondern im Gegenteil! Auf dem, das uns leicht von der Hand geht – weil es uns liegt und wir Unterstützung genießen. Doch weil es eben so leicht ist, fällt es uns häufig gar nicht auf. Dazu gehört außerdem sich selbstbewusst und stolz auf die eigene Schulter zu klopfen – für all das, was Sie haben, sind und können!

Wenn Sie mögen, nutzen Sie für diese Reflexion die Metapher eines Baumes oder fühlen Sie sich frei Ihre eigene Art der Visualisierung zu nutzen!

Ich KANN (Stärken, Kompetenzen, Problemlösungen):

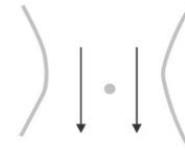


Ich BIN (Persönlichkeit, liebenswerte Eigenheiten):

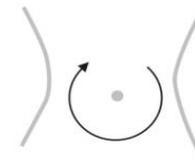
Ich HABE (Ressourcen, Netzwerk):

# Bauchselbstmassage

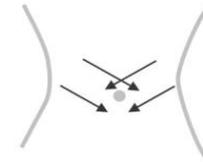
1. Zur Begrüßung des Bauches von oben nach unten streichen



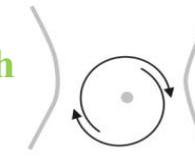
2. Mit beiden Händen im Uhrzeigersinn kreisend massieren



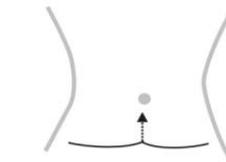
3. Linke Hand an linker Taille, rechte Hand an rechter Taille.  
Gleichzeitig nach unten Richtung Schambein streichen



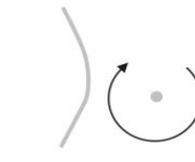
4. Eine Hand liegt oberhalb, die andere unterhalb des Bauch  
Im Uhrzeigersinn kreisen und wiegen



5. Hände wie beim Beten falten, auf Unterbauch legen – einatmen in die  
Hände – beim Ausatmen die Hände vibrierend Richtung Bauchnabel  
schieben



6. Mit beiden Händen im Uhrzeigersinn massieren



**Vielen Dank!**



Andrea Simma