

*"Gesundheit bedeutet Flexibilität"*

# RESILIENZ

DIE KOMPETENZ DER ZUKUNFT

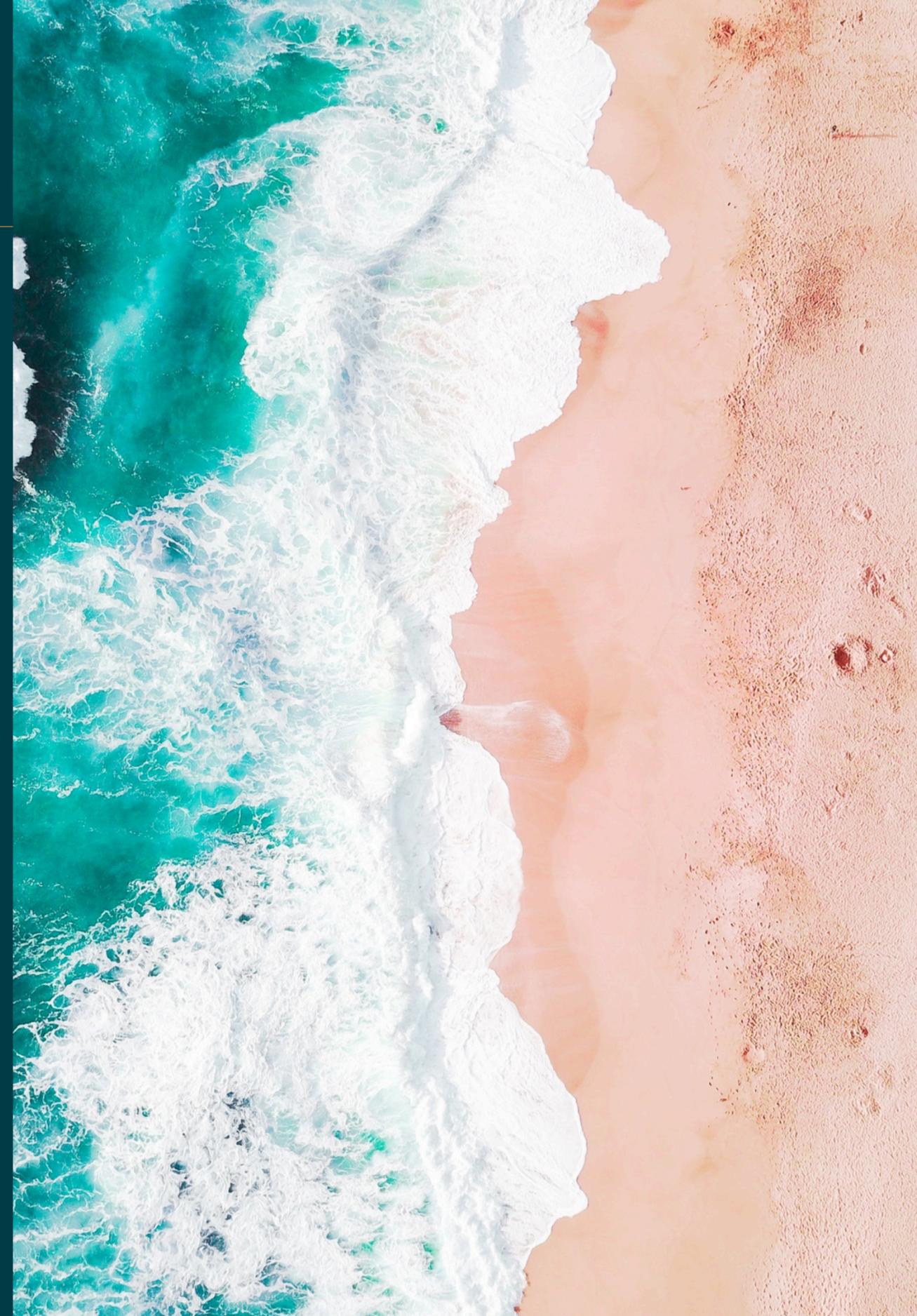
## David Loosen

kPNI Therapeut & Dipl. Sportwissenschaftler

✉ [kontakt@david-loosen.de](mailto:kontakt@david-loosen.de)

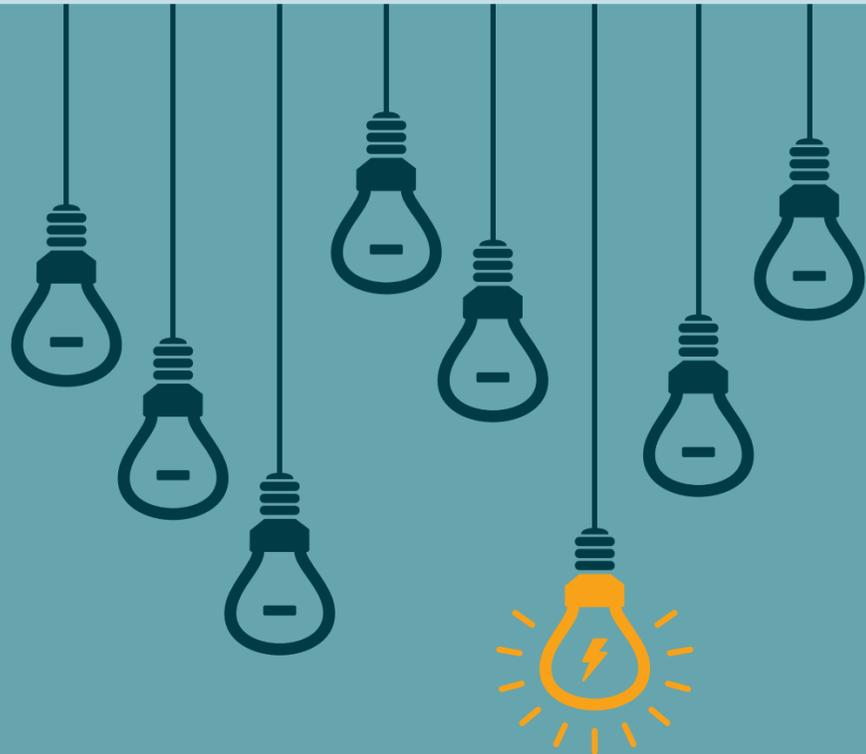
☎ +49 178 211 69 17

🌐 [www.david-loosen.de](http://www.david-loosen.de)





Fokus,  
Konzentration &  
Aufmerksamkeit



# ABC-Übung

A	B	C	D	E	F
L	R	M	R	L	M
G	H	I	J	K	L
L	L	R	M	R	R
M	N	O	P	Q	R
L	M	L	R	M	M
S	T	U	V	W	X
R	L	M	L	R	M
Y	Z				
R	L				



# ÜBERBLICK

Was bedeutet Resilienz?

Die 7 Säulen der Resilienz

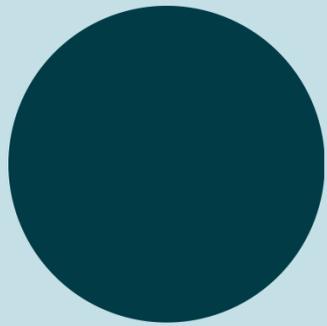
Aufbau von Resilienz

Fragen, Austausch, was ihr schon immer wissen wolltet..

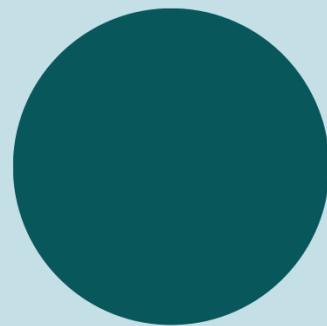


# Was ist Resilienz?

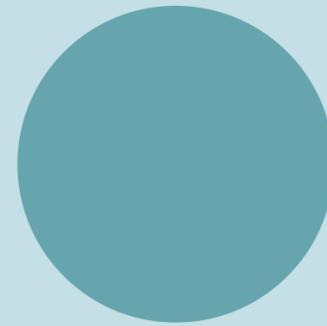
Begriffserklärung und heutiges Verständnis



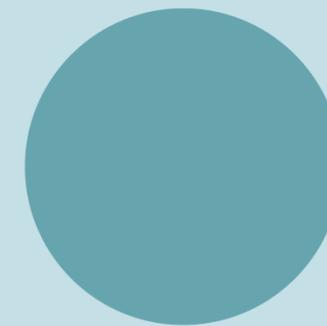
Lat.: resilire = zurückspringen



Engl.: Spannkraft, Elastizität,  
Strapazierfähigkeit



Psychische  
Widerstandsfähigkeit  
oder Anpassungsfähigkeit



„Stehaufmännchen“

# Was ist Resilienz?

Begriffserklärung

“Fähigkeit, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h. solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negativen Folgenden standzuhalten.”

Lat.: resilire = zurück

Stressresistenz

„Kämpfer“

# Was ist Resilienz?

Begriffserklärung und heutiges Verständnis

- Resilienzforschung
- Psychologin Emmy Werner
- Kauai – Längsschnitt – Studie
- 698 Kinder (Jahrgang 1955)
- Begleitung über ca. 40 Jahre
  - 2/3: lern- und verhaltensauffällig
  - 1/3: positive Entwicklung
- Ungünstige (Start-) Voraussetzungen müssen nicht--zwingen zu Elend & Misserfolg führen
- Resiliente Kinder verfügen über bestimmte persönliche und soziale Ressourcen, die es ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen



# Die 7 Säulen der Resilienz



# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

OPTIMISMUS

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Antoine de Saint-Exupery)

- Positive Weltsicht
- Beispiel: Krisen sind zeitlich begrenzt und werden überwunden

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

AKZEPTANZ

- „Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.“ (Buddha)
- Alles was das Leben bringt integrieren
  - Beispiel: Aus einer Mücke keinen Elefanten machen

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

Ø OPFERROLLE

„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“ (Marie von Ebner-Eschenbach)

- Realität angemessen interpretieren und anerkennen
- Beispiel: Sich aktiv damit auseinandersetzen, eine Situation zu eigenen Gunsten zu verändern

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

LÖSUNGSORIENTIERT

- „Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.“ (Henry Ford)
- Zu Lösungen durch die persönliche Einstellung kommen
  - Beispiel: Wie geht man mit dem Stress um, der die Krise begleitet. Wie kann ich sie bewältigen oder abfedern?

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

### VERANTWORTUNG

„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ (Laotse)

- Verantwortung für Gefühle, Gedanken und Handlungen übernehmen
- Beispiel: Nicht „Wer hat Schuld?“, sondern „Wie bringen wir das wieder in Ordnung?“

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

### NETZWERK

„Geben und Nehmen, ein Gesetz aller Entwicklung.“ (Christian Morgenstern)

- Netzwerk aufbauen und pflegen
- Beispiel: Mit Hilfe Dritter und dem Rat anderer Problemlösungen zielgerichtet angehen: „Eine Hand wäscht die Andere.“

# Die 7 Säulen der Resilienz

## RESILIENZ

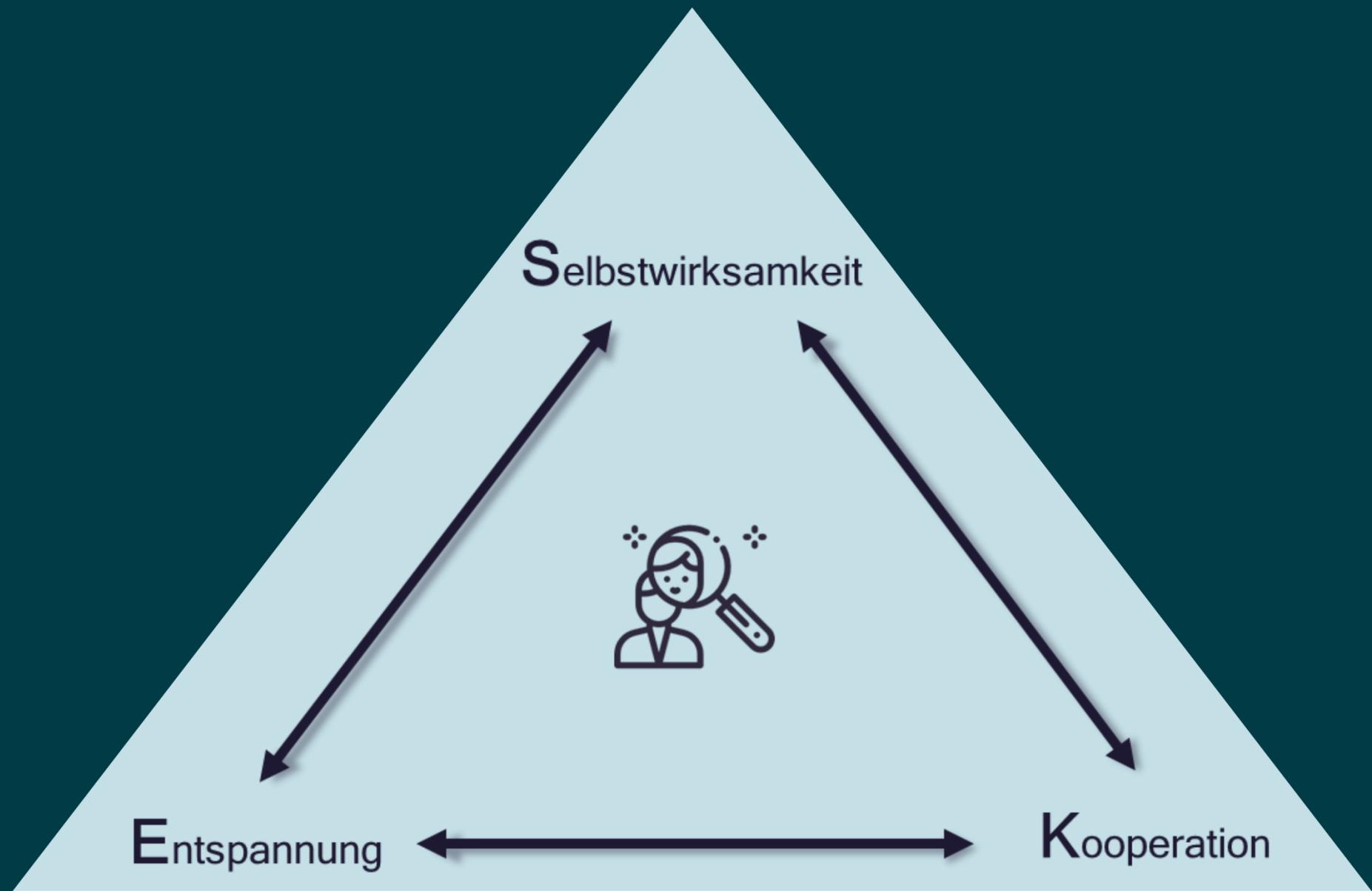
### ZUKUNFTSPLANUNG

- „Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.“ (Demokrit)
- Immer neue Chancen und Möglichkeiten sehen, unabhängig der eigenen Vergangenheit
  - Beispiel: Die eigene Zukunft planen und Wahlmöglichkeiten sehen



**Aufbau von Resilienz:**

# **SEK Modell**





## Aufbau von Resilienz:

# SEK Modell



### Selbstwirksamkeit

- Fokussierung auf die eigenen Stärken
- Realistische aber fordernde Ziele setzen
- Vorbilder suchen & selbst für andere sein
- Mut machen - sich selbst und anderen
- Bestätigung der eigenen Erfolge und diese feiern
- Akzeptanz z.B. Fehler zulassen



### Kooperation

- Sich auf Freunde, Familie und Arbeitskolleg:innen stützen
- Verlässlichkeit, Transparenz & Verständnis untereinander
- Wertschätzende Kommunikation z.B. offener und klarer Austausch & Feedback über alle Ebenen
- Stärken im Team aufzeigen
- klare Rollen definieren



### Entspannung

- Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR, Atemübungen, etc.)
- Bewegung (Spazieren, Radfahren, Sport treiben)
- Ernährung
- Natur
- Lachen
- Gemeinsame freiwillige (digitale) Kaffeepausen
- Gemeinsame aktive Pausen
- Bildschirmpausen einbauen



## Aufbau von Resilienz:

# Der Leucht- turm

Selbstbestimmung

Was gibt Ihnen Halt? \_\_\_\_\_

Wer gibt Ihnen Halt? \_\_\_\_\_

Woran orientieren Sie sich? \_\_\_\_\_

Was gibt Ihnen Sicherheit? \_\_\_\_\_

Wert gibt Ihnen Sicherheit? \_\_\_\_\_

Wobei haben Sie das Gefühl, der Leuchtturm leuchtet für Sie? \_\_\_\_\_

Was genau leuchtet? \_\_\_\_\_

Was steht bei Ihnen so fest wie ein Leuchtturm? \_\_\_\_\_



**Aufbau von Resilienz:**

**Selbst-  
wirksamkeit**

**Die eigenen Stärken und Fähigkeiten erkennen, sich dessen bewusst werden und daran glauben.**

- Benennen Sie 3–5 Dinge, die Sie selbst an sich toll finden
- Schreiben Sie diese auf
- Sagen Sie sich diese laut auf
- Erzählen Sie es einer bekannten Person
- Erzählen Sie es einer Person, die Sie eher flüchtig kennen
- Fügen Sie beliebig neue Dinge der Liste hinzu

# Aufbau von Resilienz:

# Ressourcen stärken



## Welche Ressourcen habe ich?



Persönliche Ressourcen



Gesellschaftlich- kulturelle Ressourcen



Soziale Ressourcen



Materielle Ressourcen

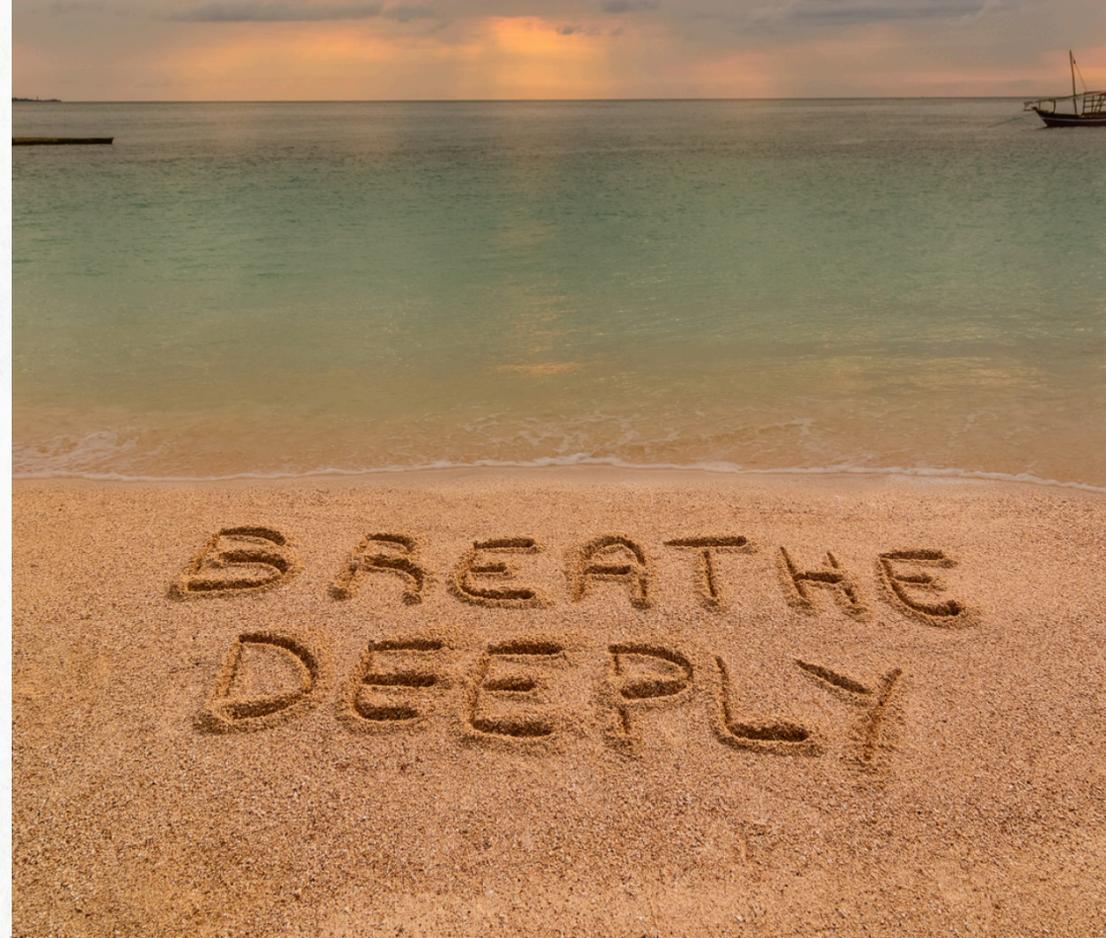
# Aufbau von Resilienz:

# Ressourcen stärken

Welche Ressourcen habe ich?

- **Woher komme ich?**
- **Wie sehe ich mich?**
- **Wie sehen mich andere?**
- **Worauf bin ich stolz?**
- **Welche Anforderungen habe ich gut bewältigt?**
- **Was hat mich stark gemacht?**
- **Wohin will ich?**
- **Woraus schöpfe ich Energie?**





Aufbau von Resilienz:

# Achtsamkeit

## Definition von Achtsamkeit:

Wikipedia:

Achtsamkeit (englisch mindfulness) bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein **Mensch hellwach** die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten **Umwelt**, seines **Körpers** und seines **Gemüts** erfährt, ohne von **Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien** oder **starken Emotionen** abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu **bewerten**.



# 1

## Körpersensationen spüren

Durch z.B.

- Kälte spüren (Wasser ins Gesicht)
- Abklopfen des Körpers (Druck)
- über raue Oberflächen streichen (Spüren)
- Atmung

"Reales" wahrnehmen, was im Hier und Jetzt spürbar ist.

# 2

## Die 5-4-3-2-1-Übung

Achtsamkeitsübung, um ins Hier & Jetzt zu kommen.

5 mal: Ich sehe ... !

5 mal: Ich höre ... !

5 mal: Ich spüre ... !

5 mal: Ich rieche ... !

4 mal: Ich sehe ... !

4 mal: Ich höre ..!

usw.

# 3

## SARW-Technik

**S** top:

**A** tme:

**R** eflektiere

**W** ähle

# Take home Messages:

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit.



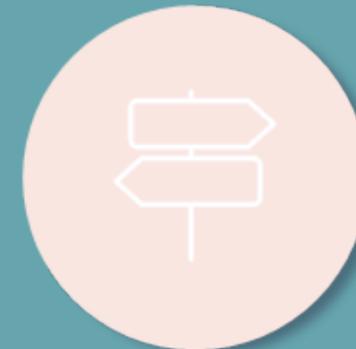
Selbstwirksamkeit, Kooperation und Entspannung als praktische Grundlage.



Resilienz ist trainer- und veränderbar.



Resilienz ist individuell. Jeder ist anders in den 7 Bereichen aufgestellt und jeder braucht auch etwas anderes, um die eigene Resilienz zu fördern und fordern.



Antreibersätze suchen und ggfs. abändern.



# Weiterführende Themen zur Resilienz:



**Schlaf**



**Beziehungen**



**Bewegung**



**Ernährung**



Ich freue mich  
über eine  
Google Bewertung



# Ich freue mich auf den Austausch

## ...let's talk!

**David Loosen**



[kontakt@david-loosen.de](mailto:kontakt@david-loosen.de)



+49 178 211 69 17



[www.david-loosen.de](http://www.david-loosen.de)



# Habt ihr Fragen?

..what about sleep? 🤔

## ..let's talk



website

[www.david-loosen.de](http://www.david-loosen.de)

E-mail Adresse

[kontakt@david-loosen.de](mailto:kontakt@david-loosen.de)

mobil

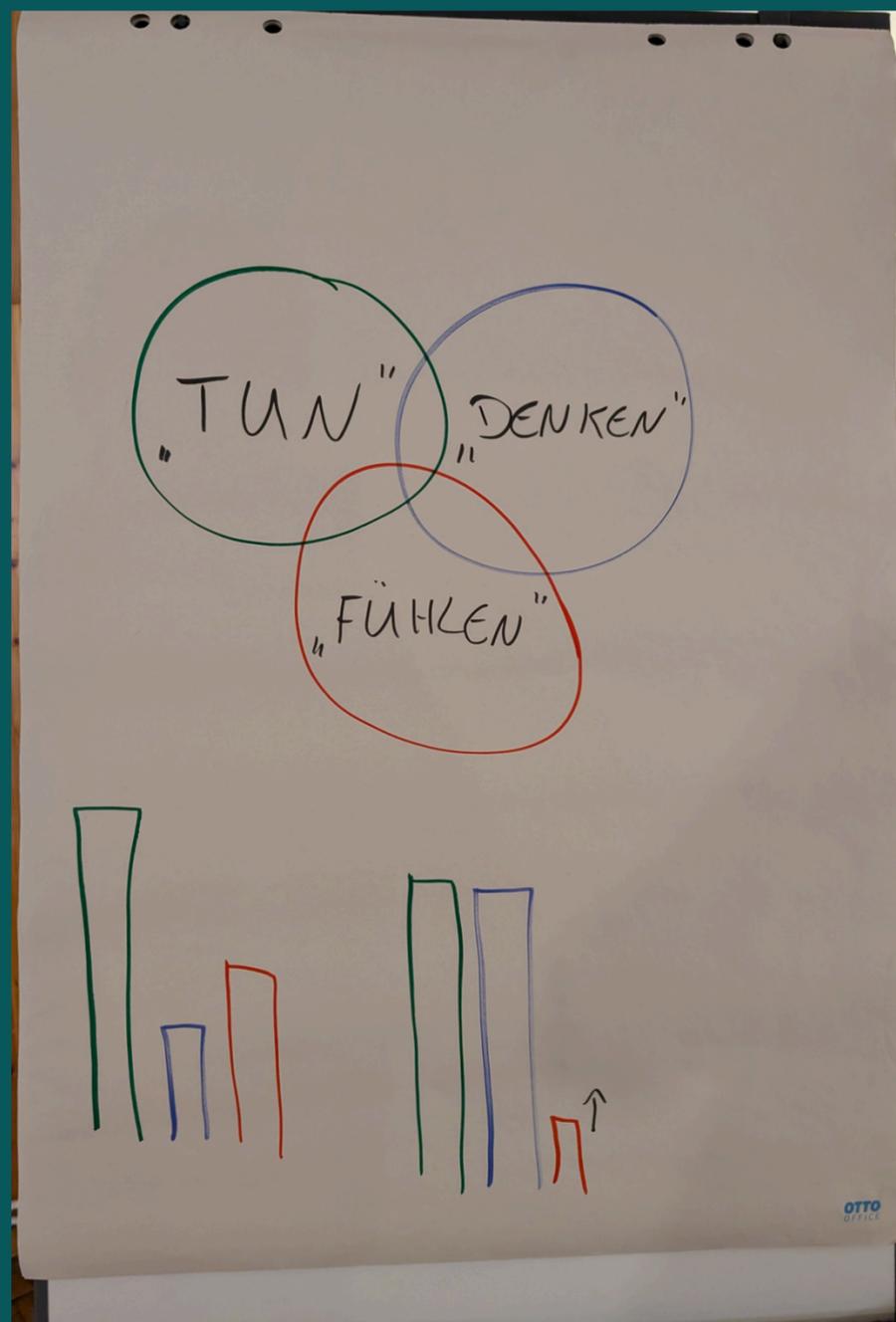
0178 211 69 17



@gesundheits\_mentor

## Die gesammelten Herausforderungen im Arbeitsalltag

- Beschwerden
- Ausfall von MA
- Schlechte Nachrichten
- voller Terminkalender
- Zeitdruck
- Hohes Arbeitsaufkommen
- Konflikte



## Drei Säulen des Menschen:

- **“Tun”, “Denken/kognitiv”,  
“Fühlen/emotional”**
- **Jeder Mensch hat unterschiedlich  
ausgeprägte Anteile**
- **stütze ich mich primäre auf eine Säule,  
hilft es die anderen Säulen zu  
“stärken”**

## Vulnerabilitäts-Resilienz-Modell in Stichpunkten:

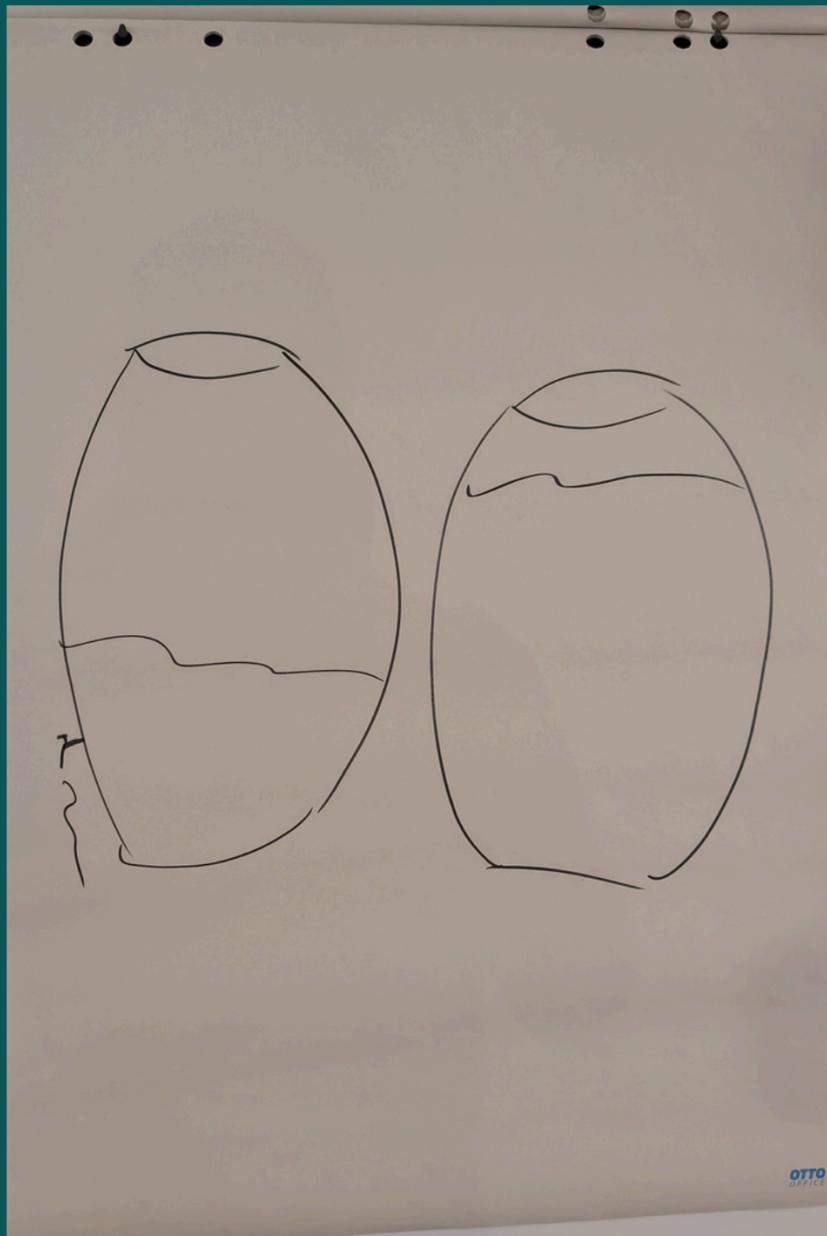
Das Vulnerabilitäts-Resilienz-Modell, auch Diathese-Stress-Modell genannt, ist ein psychologisches Modell, das versucht zu erklären, warum manche Menschen besser mit Stress umgehen können als andere.

### Kernpunkte:

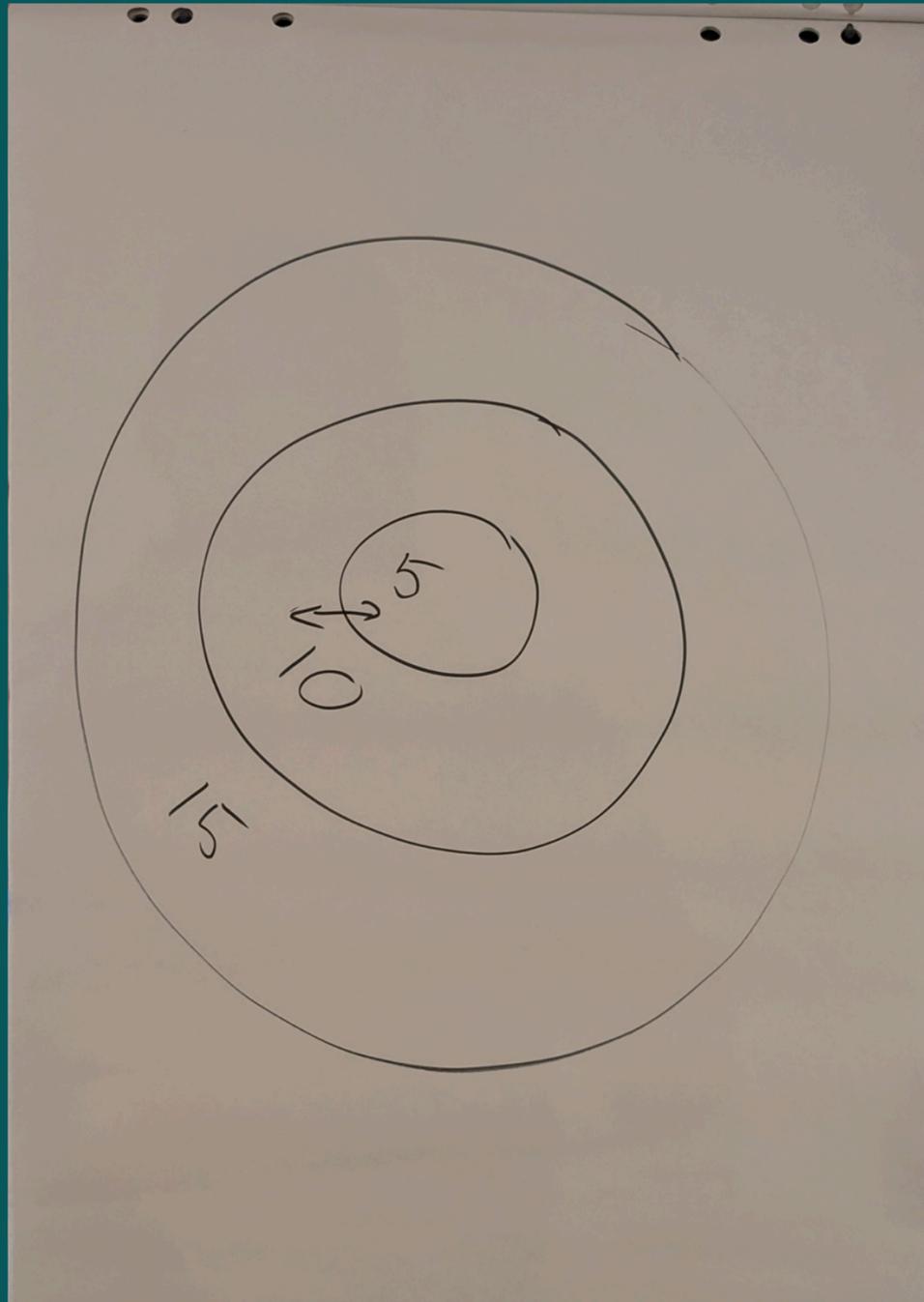
- Vulnerabilität (Verletzlichkeit): Anfälligkeit: Jeder Mensch hat eine gewisse Anfälligkeit für psychische Probleme. Diese kann angeboren (z.B. genetische Veranlagung) oder erworben sein (z.B. durch traumatische Erfahrungen in der Kindheit).
- Stressoren: äußere oder innere Ereignisse, die als belastend empfunden werden (z. B. Leistungsdruck, Beziehungsprobleme, Krankheit).
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit): Fähigkeit: Fähigkeit, trotz widriger Umstände psychisch gesund zu bleiben oder sich von belastenden Erfahrungen zu erholen. Resiliente Menschen verfügen über Schutzfaktoren, die sie vor den negativen Auswirkungen von Stress schützen.
- Schutzfaktoren: personale Ressourcen (z. B. Selbstwirksamkeit, Optimismus), soziale Unterstützung (z. B. Familie, Freunde) und äußere Faktoren (z. B. gute Lebensbedingungen).

### Zusammenspiel von Vulnerabilität und Resilienz:

- Ob eine Person unter Stress leidet oder nicht, hängt vom Zusammenspiel ihrer Vulnerabilität und ihrer Resilienz ab.
- Hohe Vulnerabilität + viel Stress: Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme ist hoch.
- Niedrige Vulnerabilität + wenig Stress: Wahrscheinlichkeit für psychische Probleme ist gering.
- Hohe Resilienz: kann auch bei hoher Vulnerabilität und viel Stress vor psychischen Problemen schützen.



## Aufgabe zum reflektieren über die Menschen in der sozialen Umgebung:



1. Male dir 3 Kreise auf.
2. In den ersten Kreis schreibst du die 5 Menschen, mit denen du die meisten Zeit verbringst (Arbeitskollegen, Familie, Freunde..)
3. In den zweiten Kreis schreibst du die 10 Menschen, mit denen du die nächst-meiste Zeit verbringst.
4. In den dritten Kreis schreibst du weitere 10-15 Menschen aus deinem Leben, mit denen du weniger Zeit verbringst.
5. Jetzt reflektiere für dich, mit welchen Menschen aus deinem sozialen Umfeld du gerne Zeit verbringst, wer dich stärkt und dir gut tut. Andersherum überlege, wer dir Energie raubt und dir nicht gut tut.
6. Jetzt entscheide für dich, ob gewisse Menschen eher weiter nach innen rücken sollten, welche eher weiter nach außen dürften und ob sowie wie dies umzusetzen ist!