

Stark durch den Alltag

Krisen und Belastungen meistern

Wie kann ich Resilienz lernen?

Claudia Kipping



*„Erfahrung ist nicht das, was dir passiert,
sie ist vielmehr das, wie du mit dem umgehst,
was dir passiert.“*



Was ist Resilienz?

resilire – zurückspringen

**Resilienz ist die Fähigkeit,
Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen,
sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken.**



Langzeitstudie in Kauwai –Hawai - Emmy Werner, *1929 – †2017

Entwicklungspsychologin

**Emmy Werner und Ruth Smith beobachteten
über 40 Jahre lang heranwachsende Kinder mit
hohen Risikofaktoren**

**1/3 der „Hochrisiko –Kinder“ konnten ihr Leben
trotz widriger und schwieriger Umstände positiv gestalten!**

**Welche Faktoren tragen
zu einer positiven Entwicklung bei?**

7 Faktoren der Resilienz

Realistischer Optimismus

Zuversicht, dass es gut ausgehen wird

Akzeptanz

Das Unabänderliche annehmen

Lösungsorientierung

Energie auf Lösung richten, nicht im Problem verharren

Sich selbst regulieren

Die eigenen Verfassung und Reaktionen steuern können

(Selbst-) Verantwortung übernehmen

Raus aus der Opferrolle, handlungsfähig werden (bleiben)

Beziehungen gestalten

Netzwerk pflegen, Hilfe annehmen

Zukunft gestalten

Ziele setzen und verfolgen, vorbereitet sein

Was zeichnet resiliente Menschen aus?

**Resiliente Menschen sind
keine Supermensen!**



Yes, I can!

Kann ich Resilienz lernen?

Resilienz ist vor allem eine Frage des Bewertungsstils.
Daher können wir lernen, anders mit Krisen umzugehen.

Resilienz ist keine Technik - sondern eine Haltung

Eine resiliente Haltung zu entwickeln ist ein Prozess, auf den man sich **einlassen** muss und den man **wollen** muss.

Profit: mehr Gelassenheit, mehr Freude, mehr SELBSTbewusstsein,
mehr Produktivität u.v.m.....

Wie kann ich Resilienz lernen?

Selbstreflexion und Training im Alltag:

Eigene Haltung überprüfen

Gedanken überprüfen und ändern

Perspektive wechseln

Komfortzone verlassen, neue Wege versuchen

Positives Selbstbild entwickeln

Selbstverantwortung übernehmen

.....



Übung : Akzeptanz

Wichtiger Termin um 10:30 Uhr in Neumünster

Ich stehe um 10:00 Uhr im Stau, werde mich enorm verspäten.

1. **Möglichkeit:** Ich bin wütend und frustriert und rege mich maßlos auf. „*Immer passiert mir das!!!*“



2. **Möglichkeit:** Ich kann an dem Stau nichts ändern.

„*Es ist, wie es ist ☺*“

„*Wie kann ich die Zeit gut nutzen?*“

Übung: Selbstregulierung + Optimismus

„Heute war mal wieder ein schrecklicher Tag. Ich habe fast nichts geschafft und das ist auch noch schief gegangen.“

1. Möglichkeit: Ich gehe mit einem schlechten Gefühl und Gedanken-Karussell ins Bett. Kann kaum schlafen. Bin am nächsten morgen gerädert.

2. Möglichkeit: Ich überlege, welche Dinge heute auch gut waren und was ich geschafft habe. Ich schreibe sie noch auf.

Wirkung: Ich lerne, auch die positiven Dinge wahrzunehmen = **Balance meiner Verfassung**

2020-LISTE
WAS ICH HEUTE GESCHAFFT HABE:

Übung – Selbstregulierung

A tmen

L lächeln

I innehalten

„Worum geht es eigentlich?“

„Was ist jetzt wirklich hilfreich?“

„Was wird jetzt gebraucht?“



Machen Sie den ersten Schritt

Entwickeln Sie Ihre resiliente Haltung