

Resilienz

STTS- Sarah Thies

Training für innere Stärke





Vorstellungsrunde



Ich merke manchmal zu spät, wenn ich meine eigenen Grenzen überschreite.



Ich habe schon mal gedacht: „Das schaffe ich nicht!“ – und es dann doch geschafft.



Ich glaube, dass auch in schwierigen Zeiten etwas Gutes entstehen kann.



Ich habe Dinge erlebt, die ich nicht ändern konnte – aber gelernt, damit umzugehen.



Ich wünsche mir, meine innere Stärke weiterzuentwickeln.



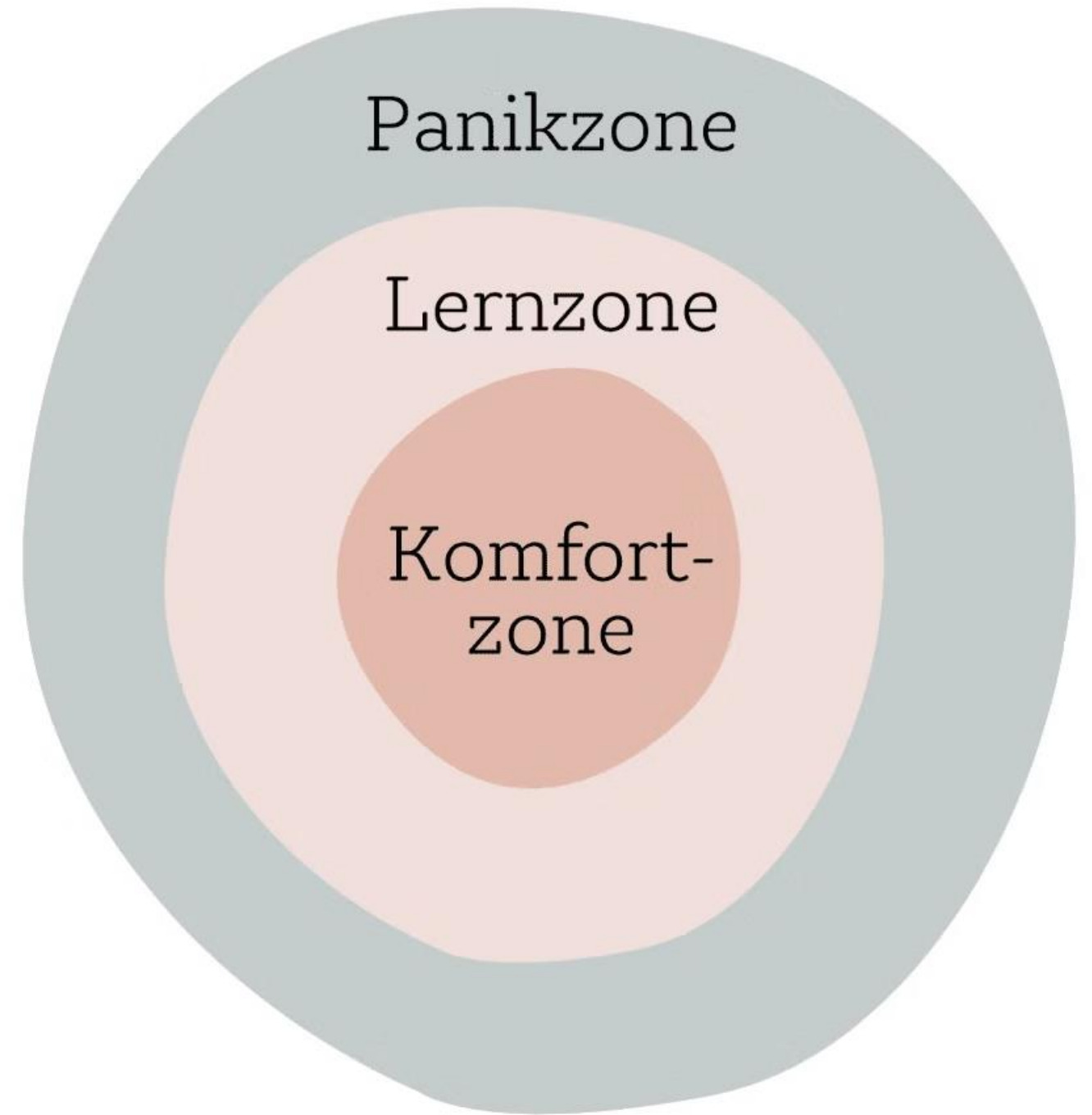
Resilienz

Der Begriff "Resilienz" stammt vom lateinischen Wort "resilire" ab, welches im Kontext der Werkstoffkunde "zurückspringen" oder "abprallen" bedeutet.

Kernaspekte der Resilienz

Widerstandsfähigkeit
Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
Fähigkeit zur positiven Entwicklung

**Komfortzone
verlassen!?!**





Die sieben Säulen der Resilienz

Grundhaltungen



Optimismus



Akzeptanz



Lösungorientierung



Selbstwirksamkeit

Praktiken



Verantwortungsübernahme



Netzwerkorientierung



**Zukunftsplanung/
Zielorientierung**



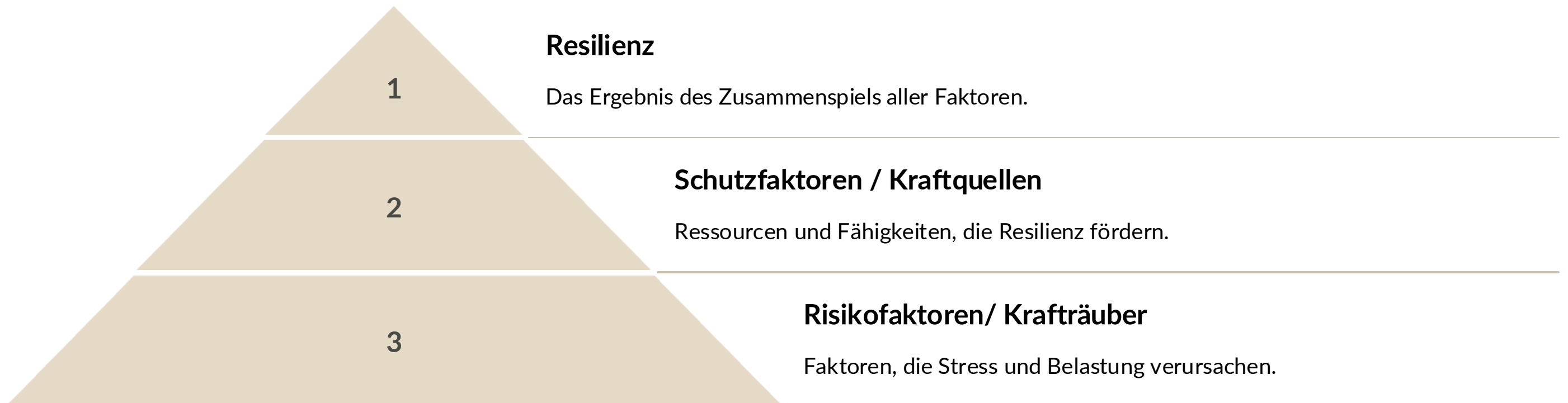
Die Kauai-Studie

Langzeitstudie Emmy Werner, Entwicklungspsychologin

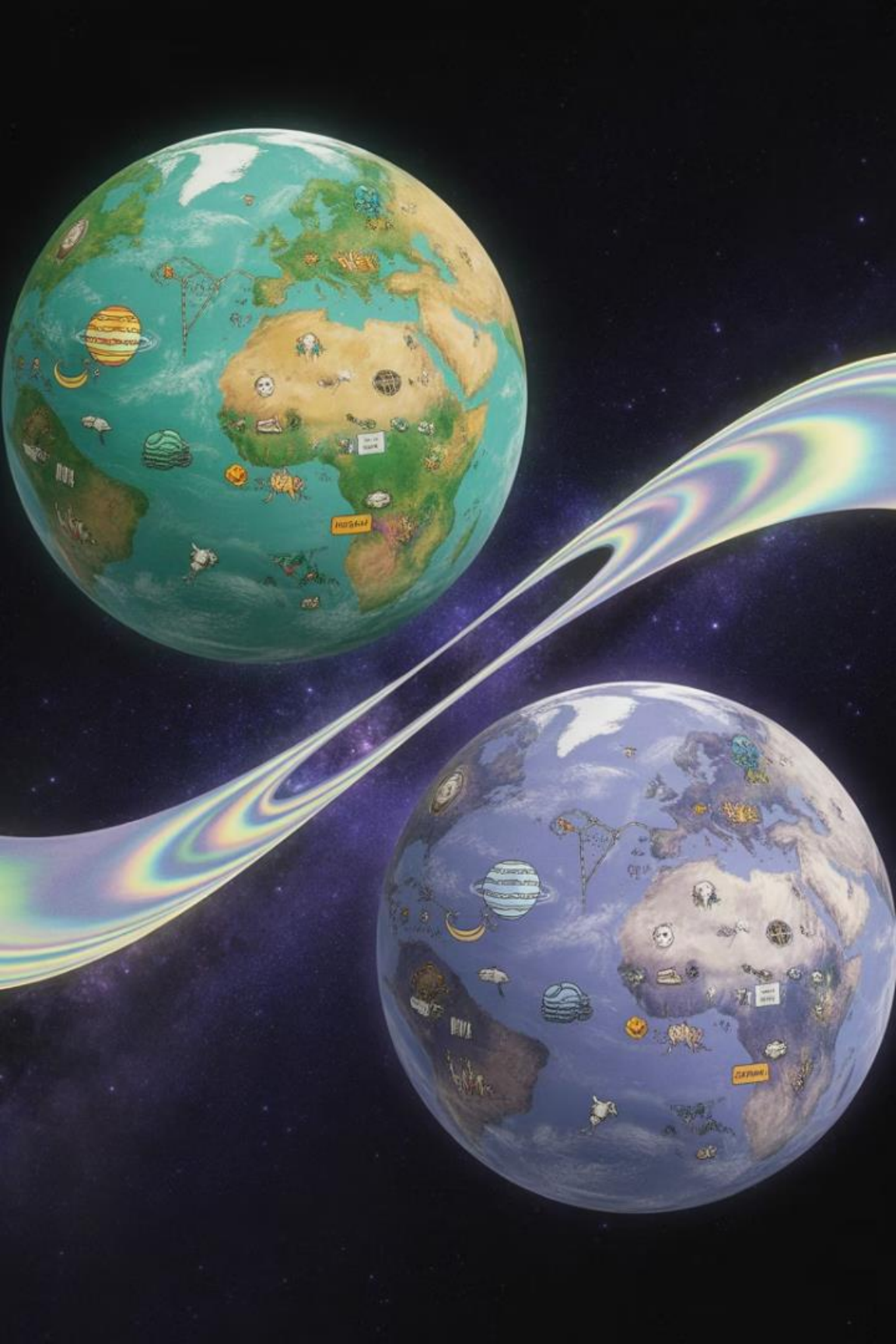
- Die Studie begann 1955 auf Kauai, einer hawaiianischen Insel, und untersuchte über Jahrzehnte hinweg rund 700 Kinder.
- Der Fokus lag auf Kindern, die aus schwierigen Verhältnissen stammten, wie Armut und elterlicher Vernachlässigung.
- Werners Forschung zeigte, dass ein Drittel dieser Kinder trotz schwieriger Umstände eine positive Entwicklung erlebte und zu stabilen, erfolgreichen Erwachsenen wurde.
- Die Kauai-Studie zeigt, dass Resilienz nicht nur von äußeren Umständen abhängt, sondern auch von inneren Stärken und sozialen Netzwerken.



Wie entsteht Resilienz?



Resilienz ist das Ergebnis eines dynamischen Entwicklungs- und Anpassungsprozesses.



Meine Welt vs. deine Welt

Optimismus

„Am Ende wird alles gut! Wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende!“

(Oscar Wilde)





Optimismus vs. Pessimismus



Optimismus (lat. optimum: das Beste)

Fokus auf Chancen, Lösungen und Möglichkeiten.

Glaube an ein positives Ergebnis und das eigene Potenzial.

**Optimismus ist die generelle Vorfreude, dass
wünschenswerte Ergebnisse eintreten.**



Pessimismus (lat. pessimus: das Schlechteste)

Fokus auf Probleme, Risiken und Hindernisse.

Vertrauen in negative Ergebnisse und Zweifel an der eigenen Fähigkeit.

**Pessimismus ist die generelle Befürchtung, dass
wünschenswerte Ergebnisse ausbleiben.**

Pessimismus schützt nicht vor Enttäuschungen!



Genetische Veranlagung

20-30%

Genetischer Anteil

Zwillings- und Adoptionsstudien zeigen, die Neigung zu Pessimismus oder Optimismus ist **genetisch veranlagt** .

70-80%

Umwelteinflüsse

Der größte Teil wird durch unsere Umgebung und Erfahrungen geprägt, laut Studien des Max-Planck-Instituts (2020)

Yin und Yang

Yin (阴) und Yang (阳) sind zwei gegensätzliche, aber **ergänzende Kräfte**, - chinesischen Philosophie - Sie symbolisieren das Gleichgewicht und die Wechselwirkung aller Dinge im Universum.





Die Grundprinzipien von Yin und Yang

- Schwarze Seite (Yin) mit einem weißen Punkt (Yang)
- Weiße Seite (Yang) mit einem schwarzen Punkt (Yin)

Yin (Pessimismus)	Yang (Optimismus)
Schatten	Licht
Trauer	Liebe
Angst	Mut
Unglück	Glück

Best-Case- vs. Worst-Case-Szenario

Best Case

Die Wahrheit liegt
oft in der Mitte.

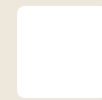
Worst Case

Es kommt auf den Blickwinkel an!!!



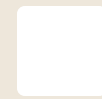


Dankbarkeit



Positiv

Fokus auf das Gute im Leben



Glücklich

Mehr Zufriedenheit und Lebensfreude

Impulsaustausch-Optimismus

Was hilft dir dabei, optimistisch zu bleiben – auch wenn nicht alles planmäßig läuft?

(→ Strategien & Ressourcen sichtbar machen)



Akzeptanz

“Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, Das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Reinhold Niebuhr





Akzeptanz

■ **Anerkennung der Realität**

Anerkennen von Umständen und Tatsachen, und zwar ungeschönt, wie sie eben in der Realität vorliegen.

■ **Freiheit von Energien**

Kein langes Binden von Energien durch Schuldsuche, Auflehnung oder Verleugnung

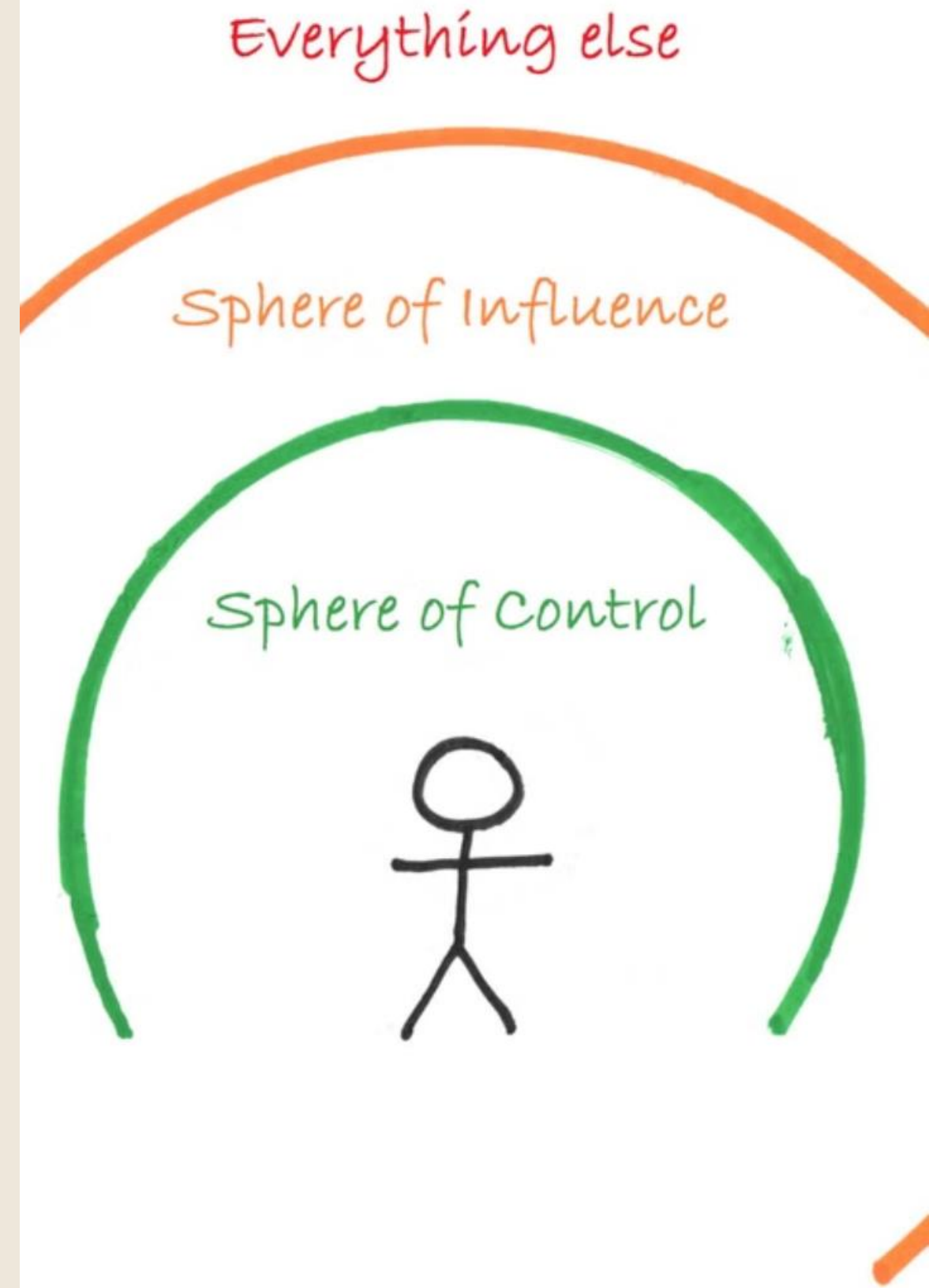
■ **Aktiver Prozess**

Aktiver Prozess, der sich dabei von der passiven Toleranz unterscheidet.

■ **Selbstbestimmte Entscheidungen**

Ich entscheide selbst, mit wem ich mich streite!!!

Was liegt innerhalb und außerhalb meiner Kontrolle?





Auf den richtigen Fokus kommt es an

1. Gedanken/
Gefühle

3. Erfahrungen





Veränderbare Welt

Unveränderbare Welt

TUN

LASSEN

Ich setze Grenzen!

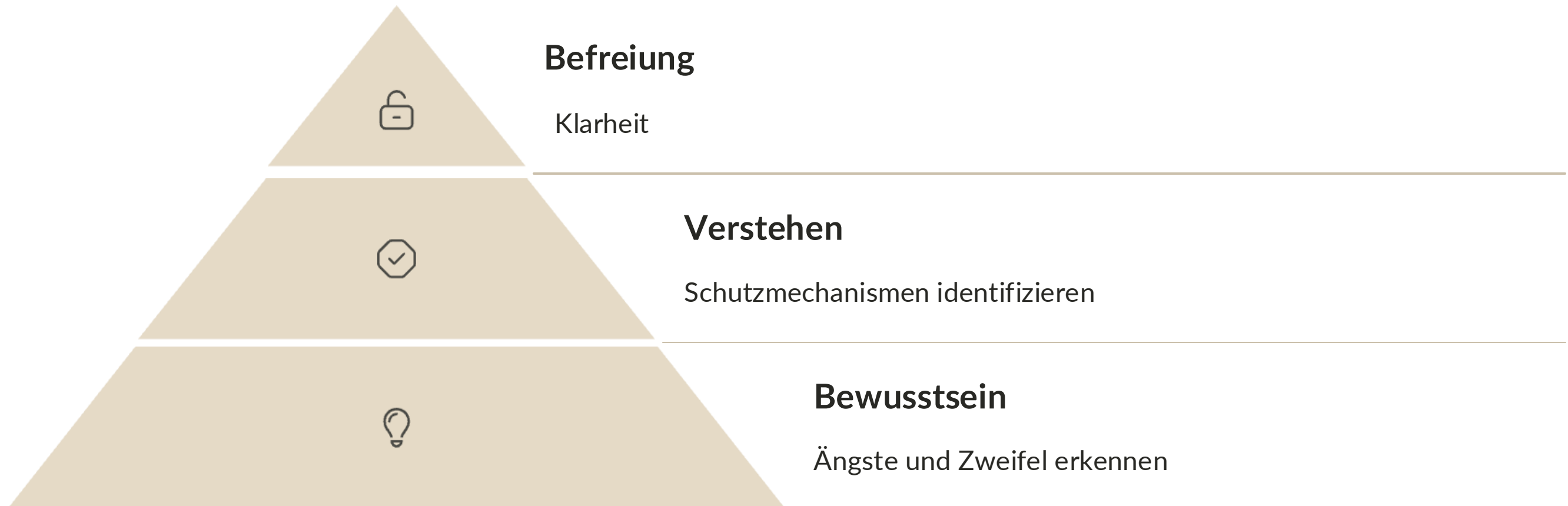
Ich halte aus und klage bewusst!

Ich gestalte aktiv!

Ich akzeptiere und lasse los!

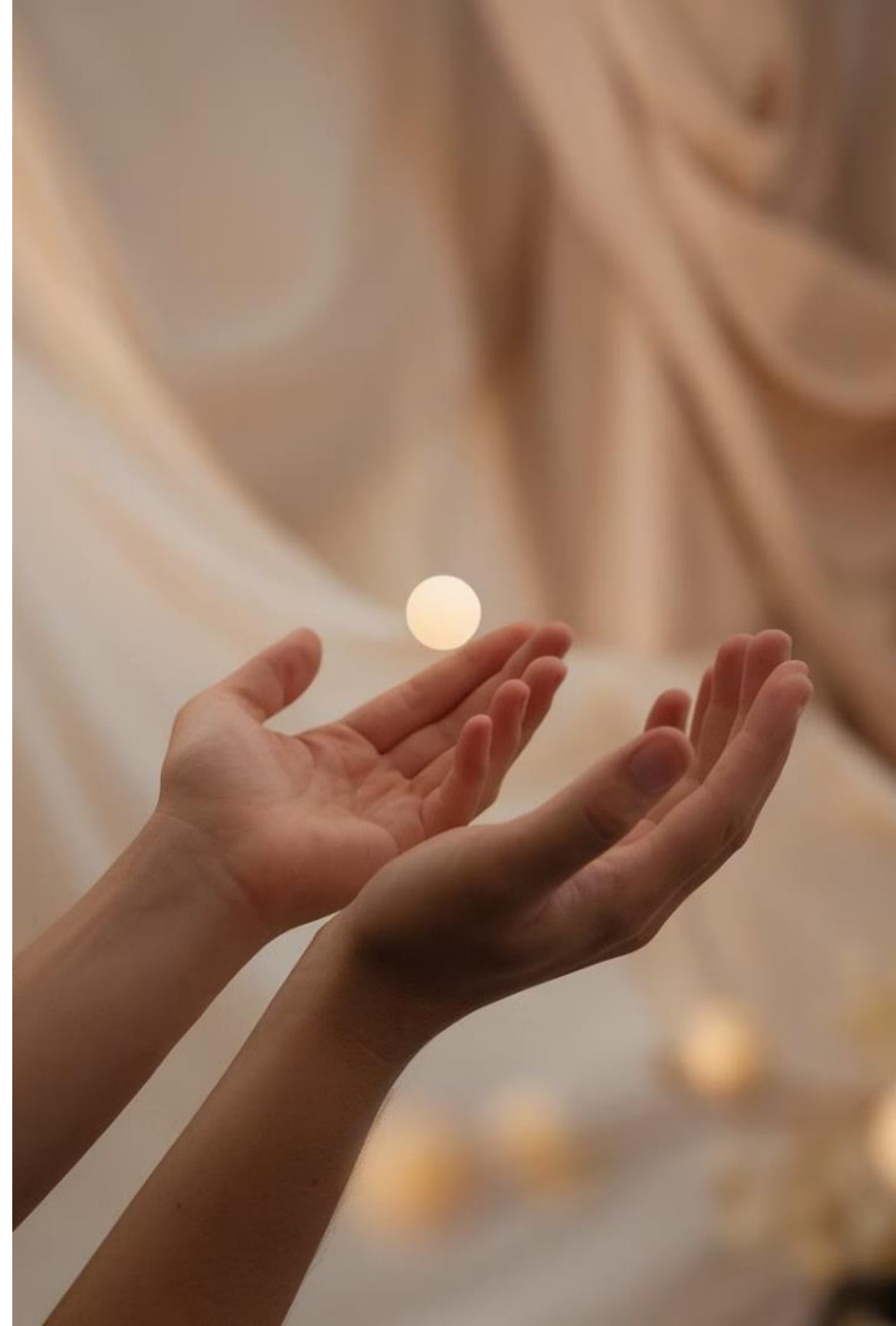


Ängste und Zweifel loslassen

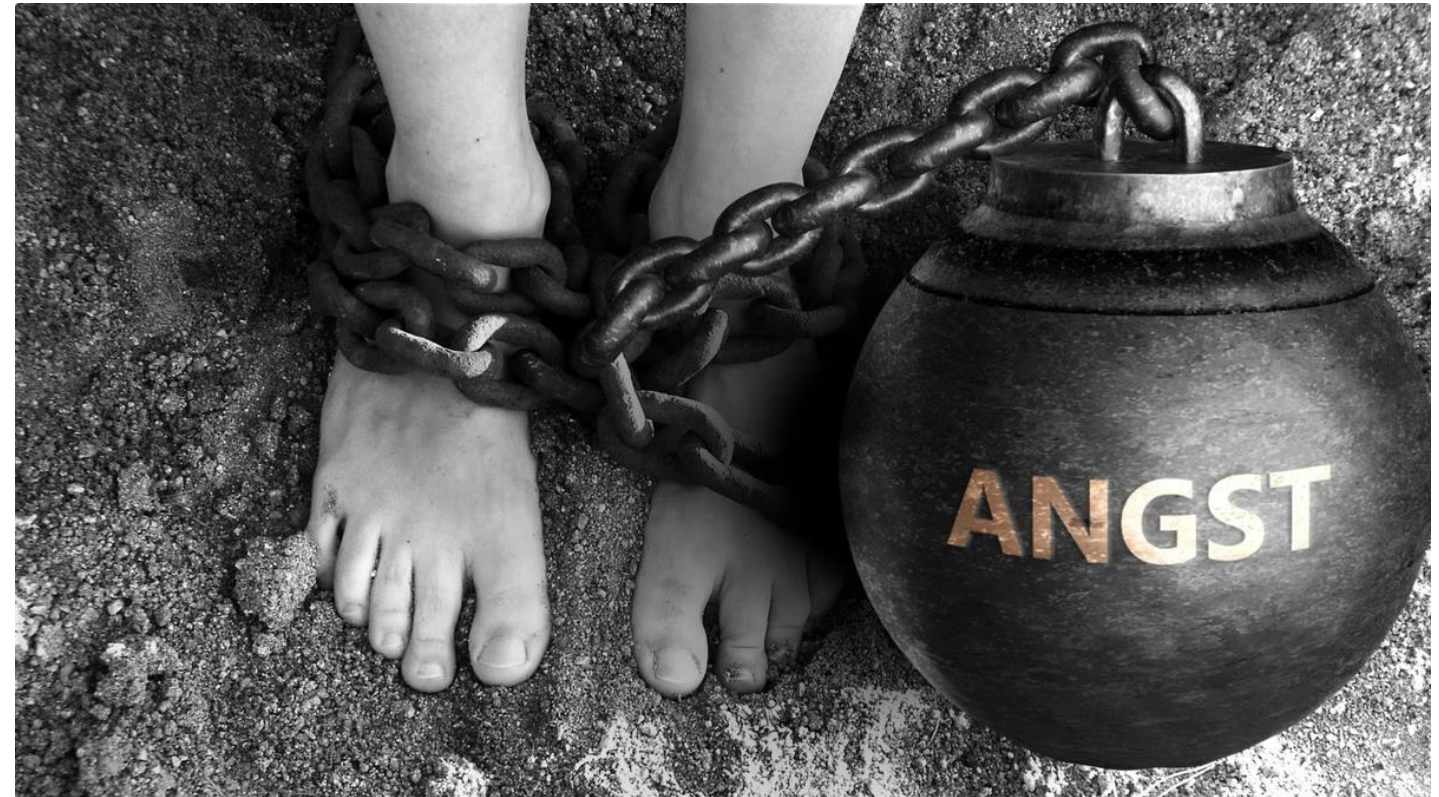


Angst verliert an Größe, sobald wir ihr ins Auge blicken.

**"Wer loslässt, hat wieder
beide Hände frei."**



**Was bedeutet "Mut"
für dich persönlich?**





**„Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst,
sondern die Entscheidung, dass etwas wichtiger
ist als die Angst.“**

Ambrose Redmoon

Impulsaustausch-Akzeptanz

Was würdest du jemandem raten, der sagt: „Ich kann das einfach nicht akzeptieren“?

Was hilft dir dabei, Dinge zu akzeptieren, die außerhalb deiner Kontrolle liegen?





Selbstwirksamkeit

„Wenn jemand zu dir sagt: ‚Das geht nicht‘, dann denke daran, es sind seine Grenzen, nicht deine.“

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen zu bewältigen und Ziele zu erreichen.

Die Grundlage menschlicher Verbindung





Die Grundlage für menschliche Verbindung



Die Grundlage für menschliche Verbindung
ist die Verbindung zu mir Selbst!



Die Grundlage für die Verbindung zu mir Selbst
ist Sicherheit!



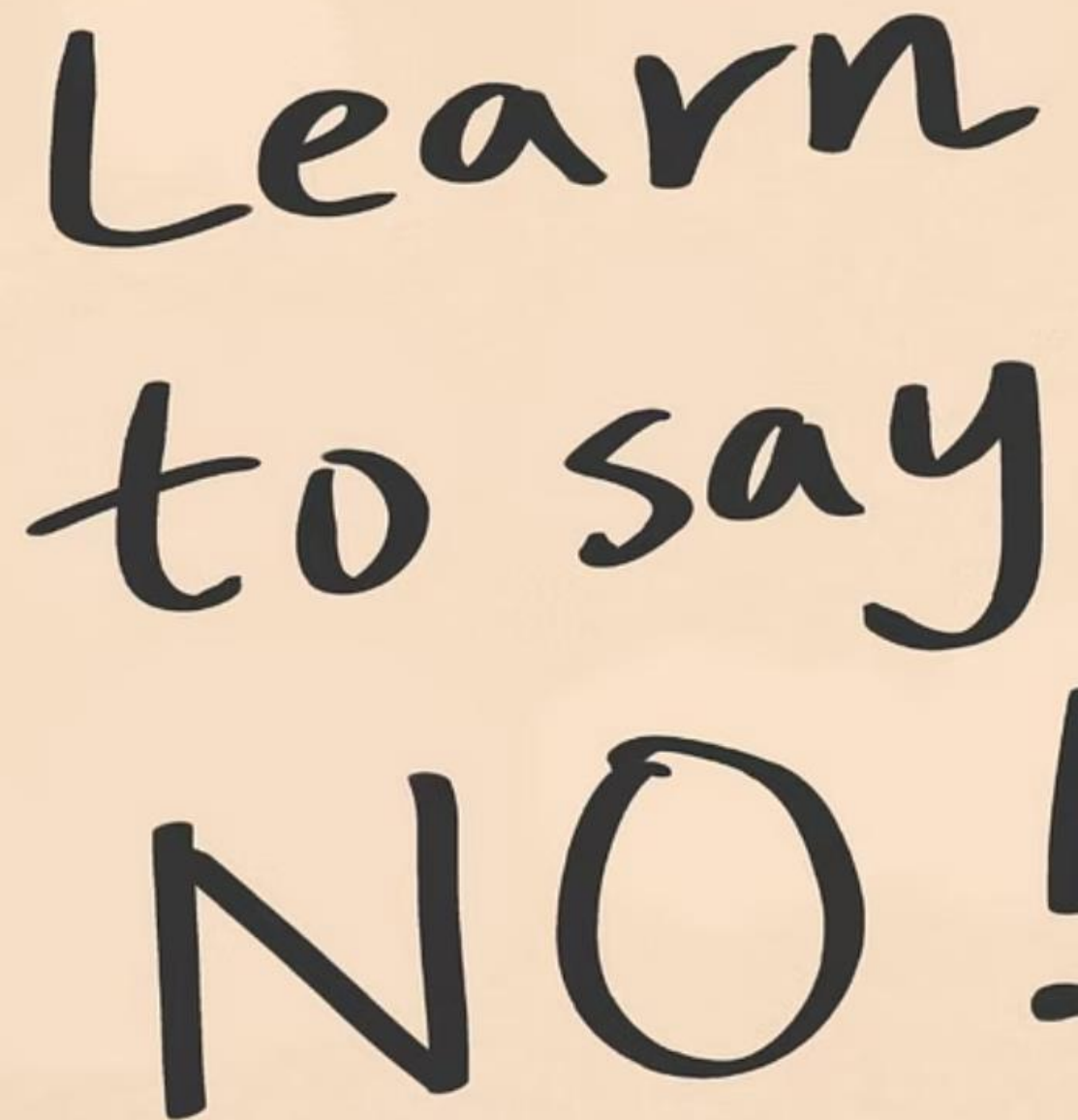
„Wir können nicht jedem gefallen.

Fangen wir also am besten damit an, uns selbst zu gefallen.“
gefallen.“

Grenzen

Welche Grenzen gibt es – wie zeigen Sie Grenzen?
Warum fällt es manchmal schwer, Grenzen zu zeigen?

„Grenzen zeigen Haltung – Haltung führt zu Klarheit.“



Learn
to say
NO!



Verschiedene Arten des Nein-Sagens



- Das begründende Nein**

Erklärt den Grund, warum man etwas nicht tun kann oder will.

- Das ankündigende Nein**

Informiert darüber, dass man etwas nicht tun wird.

- Das aufschiebende Nein**

Verschiebt die Entscheidung, um Zeit zu gewinnen oder um die Situation besser einzuschätzen.

- Das bedingende Nein**

Macht die Zustimmung von einer Bedingung abhängig.

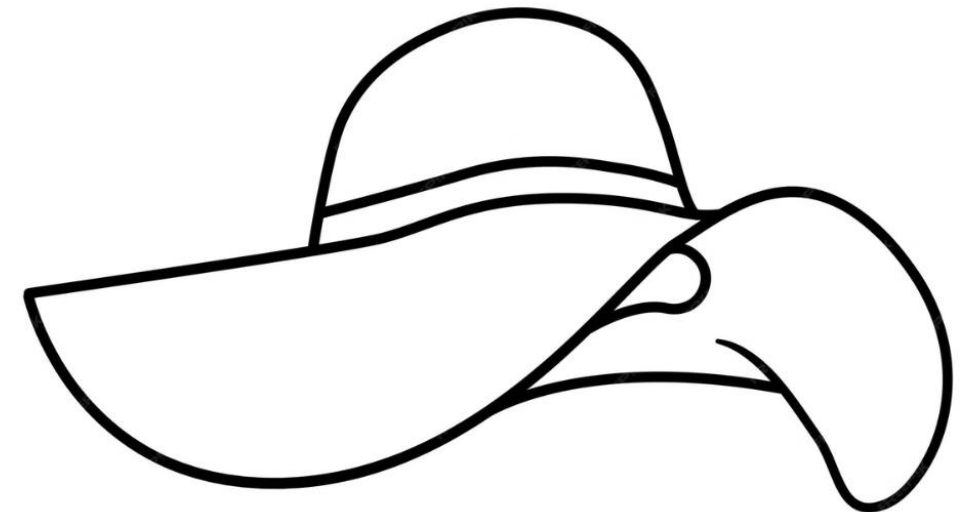
- STOPP!!!**

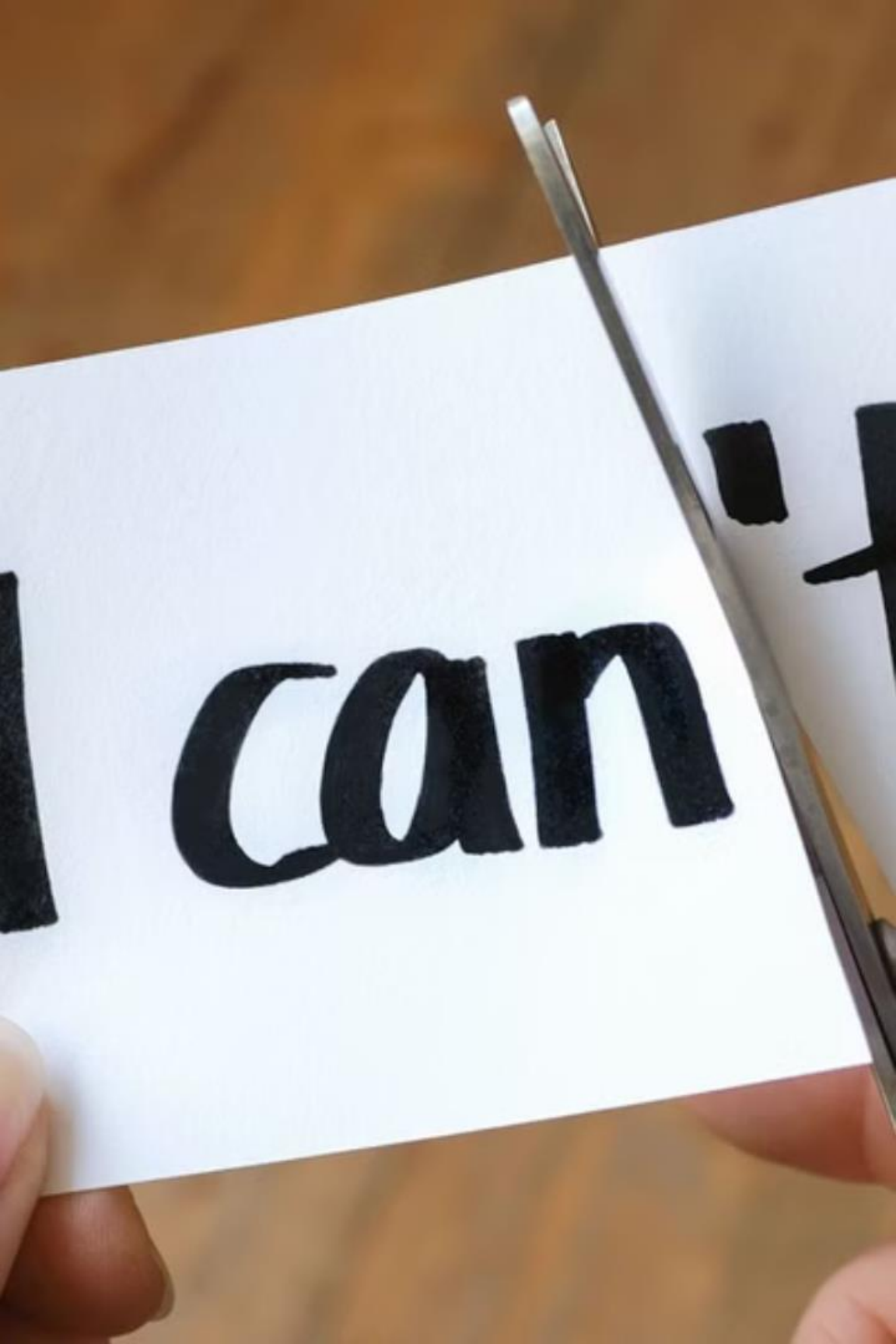
Ich entscheide mich nicht gegen dich, sondern für mich!!!

Rollenverhalten

- Die **zugewiesene Rolle** erhält man, ohne etwas dafür zu tun, unabhängig davon, ob man sie haben will oder nicht.
- Eine **erworbene Rolle** wird beispielsweise durch unsere berufliche Stellung oder den akademischen Grad festgelegt

Spielen Sie Ihre eigene Hauptrolle?





Impulsaustausch-**Selbstwirksamkeit**

Was wäre ein erster kleiner Schritt, um deine Grenze zu schützen – in einem Bereich, der dir wichtig ist?

Was hindert dich manchmal daran, *Nein* zu sagen – obwohl du es eigentlich möchtest?

In welchen Situationen fällt es dir leicht, klar deine Grenzen zu zeigen – und warum?

Zukunfts/Zielorientierung

„Veränderung wird nicht kommen, wenn wir auf eine andere Person oder auf eine andere Zeit warten. Wir sind die, auf die wir gewartet haben. Wir sind die Veränderung, nach der wir suchen.“

Barack Obama





Ziele richtig planen

mit der **Wabe**-Technik



W-unsch



A-ller Beste Aussicht



B-Mögliche Barrieren
auf dem Weg



E-rfolgsplan

Ohne Erfolgsplan ist und bleibt es „nur“ ein Wunsch!!!



PROMISE
??

Was ist ein Versprechen?

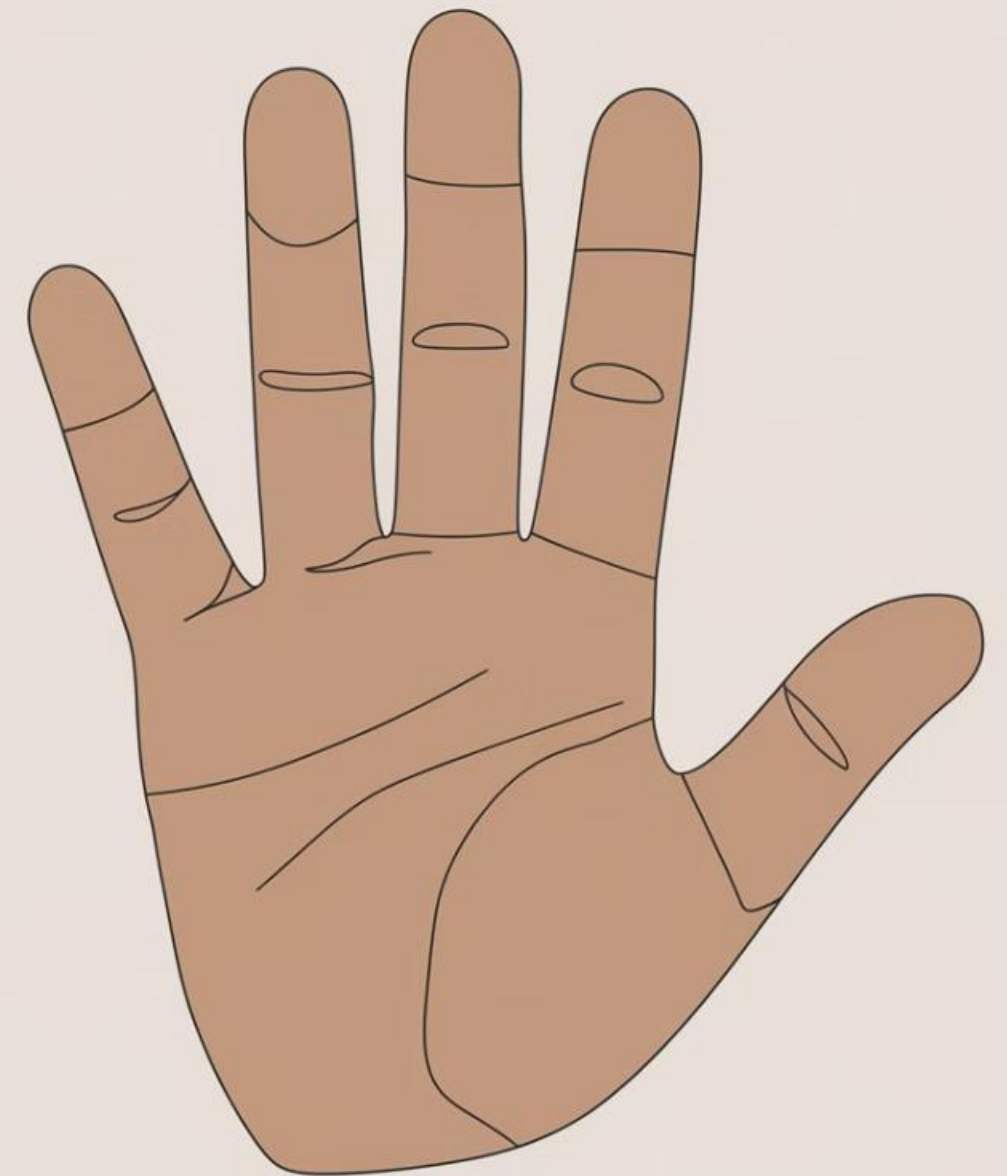
Was ist Ihnen dabei wichtig?

Wem geben Sie ein Versprechen?

Wie gehen sie mit Versprechen um?

5 Finger Feedback

- **Kleiner Finger:** Zu kurz - Dieses Feedback zeigt an, dass etwas nicht ausführlich genug behandelt wurde.
- **Ringfinger:** Mitnehmen - Die Präsentation wurde gut aufgenommen und die Zuhörer können den Inhalt für sich mitnehmen.
- **Mittelfinger:** Nicht gefallen - Ein Aspekt der Präsentation sollte überarbeitet werden.
- **Zeigefinger:** Wiederholen - Ein bestimmter Punkt sollte nochmals dargestellt oder erklärt werden.
- **Daumen:** Gut gefallen - Der Inhalt oder die Darstellung kommt gut an.





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!

STTS-Sarah Thies

Training für innere Stärke

