

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

Nr.	Säulen	Beispiele*: Resiliente Menschen...	Beispiele* für theoretischen Hintergrund/Modelle
1	Optimismus	<ul style="list-style-type: none"> • nehmen verstärkt positive Aspekte einer Situation wahr • verfügen über ein positives Selbstbild, das es ihnen auch im Zusammenhang mit Misserfolgen und Schicksalsschlägen ermöglicht, langfristig eine Haltung der „Selbstwirksamkeit“ einzunehmen • werten Niederlagen als vorübergehend punktuelle Rückschläge, die nur auf einen besonderen Fall beschränkt und damit einmalig sind • erwarten, dass sie Niederlagen in absehbarer Zeit bewältigen können • betrachten eine schwierige Situation als Herausforderung, die von ihnen besondere „Anstrengungen“ verlangt • fokussieren konstruktive Bewertungen von Erlebnissen • haben ein Bewusstsein eigener Stärken und setzen diese Stärken ein 	<ul style="list-style-type: none"> • positives Selbstkonzept • Wahrnehmungspsychologische Studien und Modelle • Hirnphysiologische Untersuchungen (z.B. G. Hüther) • Konstruktivismus • Selbstwert und Selbstvertrauen • Stärken-Schwächen-Profile

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

2	Akzeptanz	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über gute Unterscheidungsfähigkeit darüber, was in den eigenen Einflussbereich fällt und was nicht (Akzeptanz bedeutet: "anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann") • lassen nicht änderbare Situationen und dazugehörige Emotionen zu (Bewältigung von Emotionen, Anerkennen eigener Biografie usw.) • erkennen an, dass sie eine Situation zu einer bestimmten Zeit nicht auflösen können • stellen sich ihren Emotionen, indem sie sie zulassen und nicht unterdrücken • sorgen gut für sich und suchen sich bei Bedarf einen Schutzraum bzw. sie nehmen eigenen Schutz in Anspruch 	□ Circle of concern /Circle of influence
---	-----------	---	--

Nr.	Säulen	Beispiele*: Resiliente Menschen...	Beispiele* für theoretischen Hintergrund/Modelle
-----	--------	------------------------------------	--

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

3	Lösungsorientierung	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über die Haltung, Probleme in Möglichkeiten und Chancen zu verwandeln • lenken eigene Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen • vermeiden die kraftzehrende Suche nach dem „Schuldigen“ • wertschätzen auch kleine Schritte in Richtung „Lösung“ • suchen nicht nach „einer“ endgültigen, vermeintlich „richtigen“ Lösung sondern probieren immer wieder „gangbare“ Wege und Ansätze aus • bauen Achtsamkeit für eigene Gefühle und Grenzen auf • verfügen über die Fähigkeit, zwischen Kummer und positiven Gefühlen hin und her zu wechseln und damit über eine hohe Flexibilität im Umgang mit eigenen Gefühlen • setzen erfolgreich Methoden zur Selbststeuerung und -fürsorge ein <ul style="list-style-type: none"> - Entspannen - Grenzen setzen - Umgang mit Stress (die Stressantwort des Körpers regulieren und damit den Cortisolspiegel senken, ein hoher Cortisolspiegel verhindert Kreativität und damit das Finden neuer Lösungen)) - Gedanken beobachten - Denkfallen identifizieren - überkommene und negative „Glaubenssätze“ aufspüren und ggf. verändern - Problemlösekompetenz trainieren - Katastrophendenken stoppen - Eigene Abwertungsspiralen unterbrechen - Statt „Horror szenarien“ lieber positive Entwicklungen in der Zukunft detailliert vorstellen (eigene Motivation nutzen) - Beruhigen - Fokussieren usw. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenorientierte Ansätze, wie z.B. Züricher Ressourcen Modell • „Psychodramatisches Probehandeln“ (Surplus Realität) und Stregreifspiel • Therapeutische Verfahren • Stressmanagementtechniken • Yoga • Achtsamkeit • Human Balance Training (HBT Methode) • Selbstregulation und Selbststeuerung
---	---------------------	--	---

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

Nr.	Säulen	Beispiele*: Resiliente Menschen...	Beispiele* für theoretischen Hintergrund/Modelle
4	Opferrolle verlassen	<ul style="list-style-type: none"> • halten Gefühle der Hilflosigkeit aus ohne sich dauerhaft in die Rolle von Auslieferung oder Abhängigkeit zu bringen • verfügen über ein Bewusstsein der eigenen Kraft und Handlungsfähigkeit • nehmen eine Perspektive ein, die langfristig von einer grundsätzlichen Hoffnung auf Änderung geprägt ist und prüfen immer neu die eigenen Handlungsoptionen • Übernehmen aktiv eigene Schritte für positive Einflussnahme (eigenen Schutz, neue Verhaltensweisen, andere Perspektiven usw.) • schieben sich selbst nicht automatisch die Schuld für eine Niederlage zu, sondern analysieren genau, in welchem Maße auch die Umstände oder beispielsweise jemand anderes dafür verantwortlich sein können • erkennen eigene Anteile an einer Situation und finden damit auch neue Möglichkeiten und Handlungsoptionen • haben einen konstruktiven Umgang mit eigenen Fehlern • rücken Erlebnisse in eine „konstruktive“ Perspektive • lernen den Umgang mit dem Scheitern • relativieren Unterlegenheitsgefühle • legen Ohnmachtsgefühle ab und fokussieren auf eigene Stärken □ machen sich eigene Erfolge bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzept der „Selbstwirksamkeit“ (Bandura) • Verschiedene Therapeutische Verfahren • Erfolgstagebücher

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

5	Verantwortung übernehmen	<ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für eigene Gedanken, Muster und Taten • prüfen den Umgang mit Verantwortung und der eigene Haltung zur Opferrolle • übernehmen ausschließlich Verantwortung für die Themen, die im eigenen Einflussbereich liegen • legen nicht förderliche Muster (z.B. „Verantwortungsübernahme für Themen außerhalb des eigenen Einflussbereiches“) ab • stellen Selbstvorwürfe ab • verlassen die Ebene der generalisierten Selbstanklagen • erhalten das eigene Selbstwertgefühl übernehmen dabei trotzdem Verantwortung für eigene Anteile 	<ul style="list-style-type: none"> • Circle of Concern /Circle of influence • Neurophysiologische Studien (z.B. zur Bildung und Verfestigung neuer neuronaler Muster)
Nr.	Säulen	Beispiele*: Resiliente Menschen...	Beispiele* für theoretischen Hintergrund/Modelle
6	Netzwerkorientierung	<ul style="list-style-type: none"> • suchen aktiv im jeweiligen Umfeld nach Personen, zu denen sie jeweils wohlthuende Beziehungen aufbauen können • unterscheiden zwischen wohlthuenden und krankmachenden Beziehungen („Balance von Nehmen und Geben“) • sind emphatisch und suchen Kontakt zu Menschen, die ihnen emphatisch gegenübertreten • kehren sich aktiv von krankmachenden Beziehungen ab (z.B. manipulative, abhängigkeitsfördernde Beziehungen usw.) • suchen den Austausch mit Gleichgesinnten und Leidensgenossen • betrachten ihre Kontakte zu anderen Menschen nicht als „einseitig und funktional“, um daraus gezielt Vorteile zu ziehen - ihre Beziehungsgestaltung ist von ehrlichem Interesse an anderen Menschen geprägt 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychodramatische Grundbegriffe wie z.B.: Tele, Begegnung, Gruppe, Rollenkonzept, Identifikation, Soziodrama, soziales Atom, Rollenatom usw. • Hirnphysiologische Studien, z.B. Einfluss von Spiegelneuronen • Bindungskonzept • Modell des „Inneren Teams“ (Schulz von Thun)

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

7	Zukunftsplanung	<ul style="list-style-type: none"> • betrachten Zukunft -unabhängig der eigenen Vergangenheit- als neue Chance und Möglichkeit • setzen machbare Ziele und reflektieren immer wieder - wenn nötig passen sie Ziele neu an • verfügen über die Fähigkeit, aus ihren Träumen und Vorstellungen konkrete Zielstellungen abzuleiten, die sie in die Tat umsetzen können. • nutzen eigene Initiativen und steuern selbst die persönliche Entwicklung • prüfen eigene Denkgewohnheiten und Vorannahmen und ändern diese bei Bedarf • schaffen sich eine eigene Orientierung, indem sie Visionen erarbeiten und sich ihrer prägenden Wertvorstellungen klarwerden • nutzen schöpferische Ideen, um motivierende, eigene Ziele zu finden • reflektieren ehrlich (und wertschätzend) das bisher Erreichte 	<ul style="list-style-type: none"> • Visionen und Ziele erarbeiten, z.B. Magic Shop, Psychodramatische Rollenspiele, Züricher Ressourcenmodell usw. • Selbsterfüllende Prophezeiung
---	-----------------	--	---

Literatur zum Workshop: Psychodramatisches Labor: Resiliente Perspektiven für komplexe Spannungssituationen ausprobieren.

Literatur zur Resilienz

Rampe, Micheline (2004). „Der R-Faktor“. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Frankfurt am Main. Books on Demand. 1. Auflage

Wellensick, Sylvia Kere (2011). Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter, Beltz Verlag, Weinheim Basel

Deinert, Kirsten (2015) „Morenos Stehaufmännchen“ - Zusammenhang zwischen Psychodrama und Resilienzentwicklung. Abschlussarbeit als Psychodrama-Therapeutin. Download:http://www.isi-hamburg.org/download/0_Deinert,%20Kirsten,%20Psychodrama%20und%20Resilienz,%20PD-Abschlussarbeit.pdf

Gruhl, Monika (2014). Resilienz. Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft. Kreuz Verlag. 1. Auflage

Sieben Säulen der Resilienz, Beispiele und Hintergrund/Modelle und Literatur

Siegrist, Ulrich & Luitjens, Martin (2014). 30 Minuten Resilienz. GABAL. Offenbach. 6.

Auflage

Wolter, Birgit (2005). „Resilienzforschung“ – das Geheimnis der inneren Stärke. In: Systema, 3/2005, 19 Jahrgang, S. 299-304 Download Stand 24.11.14:

http://ifweinheim.de/fileadmin/dateien/systema/2005/3_2005/Sys_3_2005_Wolter.pdf

Weiterführende Literatur

Hüther, Gerald (2009). Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, 5.

Auflage

Hüther, Gerald (2010). Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 9. Auflage

Hüther, Gerald (2013). Über die Kunst, Gelerntes als gute Erfahrung im Gehirn zu verankern .Vortrag beim 11. Internationalen LernKongress der Deutschen Gesellschaft für Suggestopädisches Lehren und Lernen (DGSL e.V.) vom 5. - 7. April 2013 in Kassel. DVD. Auditorium Netzwerk

Klein, Ulf (2014). Die neurobiologische Dimension von Gruppenprozessen. Vortrag und Powerpoint Präsentation auf dem Fachtag „Body and Soul“ des Praxisinstitutes für systemische Beratung. Stand 23.02.15

http://www.praxisinstitut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT_Veranstaltungen/2014_FT14_04H_Klein.pdf

Peichl, Jochen (2010). Jedes Ich ist viele Teile: Die inneren Selbst-Anteile als Ressource nutzen. Kösel-Verlag München

Storch, Maja & Krause, Frank (2007). Selbstmanagement – ressourcenorientiert.

Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell, Huber. Bern. 4. Auflage