

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

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

2	Akzeptanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verfügen über gute Unterscheidungsfähigkeit darüber, was in den eigenen Einflussbereich fällt und was nicht (Akzeptanz bedeutet: "anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann")</li> <li>• lassen nicht änderbare Situationen und dazugehörige Emotionen zu (Bewältigung von Emotionen, Anerkennen eigener Biografie usw.)</li> <li>• erkennen an, dass sie eine Situation zu einer bestimmten Zeit nicht auflösen können</li> <li>• stellen sich ihren Emotionen, indem sie sie zulassen und nicht unterdrücken</li> <li>• sorgen gut für sich und suchen sich bei Bedarf einen Schutzraum bzw. sie nehmen eigenen Schutz in Anspruch</li> </ul>	□ 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"> <li>• verfügen über die Haltung, Probleme in Möglichkeiten und Chancen zu verwandeln</li> <li>• lenken eigene Energie darauf, erwünschte Ergebnisse zu erzielen, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen</li> <li>• vermeiden die kraftzehrende Suche nach dem „Schuldigen“</li> <li>• wertschätzen auch kleine Schritte in Richtung „Lösung“</li> <li>• suchen nicht nach „einer“ endgültigen, vermeintlich „richtigen“ Lösung sondern probieren immer wieder „gangbare“ Wege und Ansätze aus</li> <li>• bauen Achtsamkeit für eigene Gefühle und Grenzen auf</li> <li>• 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</li> <li>• setzen erfolgreich Methoden zur Selbststeuerung und -fürsorge ein             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannen</li> <li>- Grenzen setzen</li> <li>- Umgang mit Stress (die Stressantwort des Körpers regulieren und damit den Cortisolspiegel senken, ein hoher Cortisolspiegel verhindert Kreativität und damit das Finden neuer Lösungen))</li> <li>- Gedanken beobachten</li> <li>- Denkfallen identifizieren</li> <li>- überkommene und negative „Glaubenssätze“ aufspüren und ggf. verändern</li> <li>- Problemlösekompetenz trainieren</li> <li>- Katastrophendenken stoppen</li> <li>- Eigene Abwertungsspiralen unterbrechen</li> <li>- Statt „Horrorszenarien“ lieber positive Entwicklungen in der Zukunft detailliert vorstellen (eigene Motivation nutzen)</li> <li>- Beruhigen</li> <li>- Fokussieren usw.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressourcenorientierte Ansätze, wie z.B. Züricher Ressourcen Modell</li> <li>• „Psychodramatisches Probehandeln“ (Surplus Realität) und Stregreifspiel</li> <li>• Therapeutische Verfahren</li> <li>• Stressmanagementtechniken</li> <li>• Yoga</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Human Balance Training (HBT Methode)</li> <li>• Selbstregulation und Selbststeuerung</li> </ul>
---	---------------------	---	---

## 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"> <li>• halten Gefühle der Hilflosigkeit aus ohne sich dauerhaft in die Rolle von Auslieferung oder Abhängigkeit zu bringen</li> <li>• verfügen über ein Bewusstsein der eigenen Kraft und Handlungsfähigkeit</li> <li>• nehmen eine Perspektive ein, die langfristig von einer grundsätzlichen Hoffnung auf Änderung geprägt ist und prüfen immer neu die eigenen Handlungsoptionen</li> <li>• Übernehmen aktiv eigene Schritte für positive Einflussnahme (eigenen Schutz, neue Verhaltensweisen, andere Perspektiven usw.)</li> <li>• 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</li> <li>• erkennen eigene Anteile an einer Situation und finden damit auch neue Möglichkeiten und Handlungsoptionen</li> <li>• haben einen konstruktiven Umgang mit eigenen Fehlern</li> <li>• rücken Erlebnisse in eine „konstruktive“ Perspektive</li> <li>• lernen den Umgang mit dem Scheitern</li> <li>• relativieren Unterlegenheitsgefühle</li> <li>• legen Ohnmachtsgefühle ab und fokussieren auf eigene Stärken □ machen sich eigene Erfolge bewusst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzept der „Selbstwirksamkeit“ (Bandura)</li> <li>• Verschiedene Therapeutische Verfahren</li> <li>• Erfolgstagebücher</li> </ul>

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

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

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

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

### 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-](http://www.isi-hamburg.org/download/0_Deinert,%20Kirsten,%20Psychodrama%20und%20Resilienz,%20PD-Abschlussarbeit.pdf)

[hamburg.org/download/0\\_Deinert,%20Kirsten,%20Psychodrama%20und%20Resilienz,%20PD-Abschlussarbeit.pdf](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](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](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