



RESILIENZ ALS RESSOURCE IN DER WEITERBILDUNG

ISI – Fortbildung am 16.11.2024

Referentin: Karin Heming

DEFINITION

- Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. (Duden)
- Resilienz (lat. resilire: „zurückspringen“, „abprallen“) beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

„Die psychologische Resilienzforschung gründet auf der Beobachtung, dass nicht alle Menschen, die schweren Belastungen oder Traumata ausgesetzt sind, in der Folge Symptome oder langfristige Probleme entwickeln. In unzähligen Studien wurde deutlich: es gibt eine psychische Widerstandsfähigkeit, die es Menschen ermöglicht, trotz widriger Umstände zu gedeihen. Diese Widerstandsfähigkeit, diese seelische Elastizität setzt sich aus vielen Faktoren zusammen. Eine starke physische Konstitution, ein ausgeglichenes Temperament, soziale Intelligenz, eine stabile Emotionsregulation sowie effiziente Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten gehören beispielsweise dazu. All diese Merkmale wiederum erleichtern den Zugang zu äußeren Ressourcen, zum Beispiel der Unterstützung durch das soziale Umfeld. Umgekehrt gilt aber auch: Äußere Ressourcen können sich positiv auf die Entwicklung innerer Kraftquellen und Widerstandskräfte auswirken. Wer sich beispielsweise materiell sorgenfrei und/oder professionell unterstützt und geschätzt weiß, fühlt womöglich mehr Freiheitsgrade im Umgang mit schwierigen Entscheidungssituationen. **Resilienz ist somit nicht nur die Summe bestimmter Begabungen und Persönlichkeitseigenschaften, sondern immer auch ein Prozess:** Ein konkretes Verhalten in einer konkreten (Stress-)Situation, erleichtert oder erschwert durch bestimmte Umweltbedingungen, und damit auch etwas lern- und entwickelbares.“

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme Verlag; 2015; S. 16)

WARUM
RESILIENZ?

WARNSIGNALE
FÜR
STRESSIGE
SITUATIONEN

Körperliche Warnsignale

- Herzklopfen, Herzstiche
- Engegefühl in der Brust
- Atembeschwerden
- Einschlafstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Magenschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Muskelverspannungen (oft im Nackenbereich)
- Kopfschmerzen / Rückenschmerzen

(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns gut tut; Sabine Horn, Martina Seth; Herderverlag, 2015; S. 23/24)

WARUM RESILIENZ?

WARNSIGNALE FÜR STRESSIGE SITUATIONEN

Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärger
- Angstgefühl, Versagensängste
- Hilflosigkeit
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit, innere Leere, Ausgebrannt sein

*(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns gut tut;
Sabine Horn, Martina Seth; Herderverlag, 2015; S. 23/24)*

WARUM RESILIENZ?

WARNSIGNALE FÜR STRESSIGE SITUATIONEN

Kognitive Warnsignale

- ständig kreisende Gedanken
- Grübeln, Konzentrationsstörungen
- Leere im Kopf, Blackout
- Tagträume, Alpträume
- Leistungsverlust
- Häufige Fehler

*(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns gut tut;
Sabine Horn, Martina Seth; Herderverlag, 2015; S. 23/24)*

WARUM RESILIENZ?

WARNSIGNALE FÜR STRESSIGE SITUATIONEN

Warnsignale im Verhalten

- aggressives Verhalten anderen gegenüber, „aus der Haut fahren“
- Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern
- andere unterbrechen oder nicht zuhören können
- unregelmässiges Essen, mehr rauchen
- Konsum von Alkohol und Medikamenten zur Beruhigung
- private Kontakte schleifen lassen
- weniger Sport treiben als gewünscht

(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns gut tut; Sabine Horn, Martina Seth; Herderverlag, 2015; S. 23/24)

VERLUST- UND GEWINNSPIRALEN

- Stehen Menschen unter langanhaltendem Stress entsteht ein schleichender Ressourcenabbau. Bewusste Ressourceninvestitionen ziehen einen Ressourcenwachstum nach sich.
- Wer seine körperlichen und geistigen Ressourcen pflegt und sich eine vielfältige Anreizlandschaft erhält, verfügt über Stresspuffer.
- Je größer der eigene Ressourcenpool ist, desto größer sind die inneren Freiheitsgrade.

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015, S. 19)

DIE SIEBEN RESILIENZASPEKTE

Drei Faktoren bestimmen unsere Haltung:

(Lit.: Resilienz im Job; S. Horn, M. Seth; Herder; 2015; S.36-54)

1. Mit **Optimismus** entspannter am Arbeitsplatz:

Realistischer Optimismus bedeutet, an die Möglichkeit des positiven Ausgangs zu glauben.

2. **Akzeptiere**, was du nicht ändern kannst:

- Es gilt das Unabänderliche zu akzeptieren.

3. Nutze das Land der **Lösungen**:

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf mögliche Lösungen anstatt auf Probleme.

DIE SIEBEN RESILIENZASPEKTE

Vier Faktoren bestimmen unser Verhalten:

(Lit.: Resilienz im Job; S. Horn, M. Seth; Herder; 2015; S. 61-95)

4. Die Opferrolle ablegen – **Verantwortung** übernehmen:

- Anstatt Selbstmitleid oder Schuldzuweisung die eigenen Handlungsspielräume nutzen.

5. Die Kunst, gut für sich zu sorgen – die **Selbstregulation**:

- Je nach Erfordernis der Situation lernen, sich zu motivieren, aufzuheitern oder zu beruhigen.

6. **Beziehungen** und Netzwerke gestalten:

- Wertschätzende Beziehungen pflegen, Unterstützung geben und annehmen. Netzwerke aufbauen.

7. Bevor die nächste Krise kommt – wie sie ihre **Zukunft** gestalten:

- Ziele verfolgen, die zu den eigenen Werten passen. Sich auf das Kommende vorbereiten.

RESILIENZ- INVESTITIONEN

NACH J. ZWACK

1. Investieren Sie in die **Beziehung zu Ihren Patienten**
2. Investieren Sie in Ihre **außerberuflichen Lebenswelten**
3. Investieren Sie in Ihre **Arbeitsbeziehungen**
4. Rahmenbedingungen sind Rahmenbedingungen – investieren Sie in Ihre **Selbstorganisation**
5. Investieren Sie in Ihre **Selbstkenntnis**

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015)

INVESTIEREN
SIE IN DIE
BEZIEHUNG ZU
IHREN PATIENTEN

- Den Menschen hinter dem Patienten sehen
- Wofür stehe ich im Patientenkontakt?
- Die eigenen Grenzen kennen und kommunizieren
- einen guten Umgang mit Komplikationen und Fehlern finden
- guten Rahmen in der Patient-Pflegebeziehung finden

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015)

INVESTIEREN SIE IN
IHRE
AUßERBERUFLICHEN
LEBENSSELTEN

- Zeit für Familie; Partnerschaft;
Freundschaften
- Außerberufliche Interessen und Aktivitäten

*(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack;
Thieme; 2015)*

INVESTIEREN
SIE IN IHRE
ARBEITS-
BEZIEHUNGEN

- Kollegialer Austausch
- kleine Gesten zählen
- eigene Grenzziehung
- Umgang mit Konflikten finden
- Intervision, Supervision

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015)

RAHMENBEDINGUNGEN
SIND
RAHMEN-
BEDINGUNGEN

INVESTIEREN SIE IN
IHRE
SELBSTORGANISATION

- Innerliches Einstellen auf eine eigene Selbstorganisation
- Rahmen schön und angenehm gestalten
- standardisieren, priorisieren und delegieren
- bewusst entscheiden statt entscheiden lassen

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015)

INVESTIEREN
SIE IN IHRE
SELBSTKENNTNIS

- Achtsame Selbstwahrnehmung
- Strategien zur Selbstregulation entwickeln

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG VON RESILIENZ

Selbstwahrnehmung – für ein starkes Selbstbewusstsein

«Sie lernen bewusst wahrzunehmen, was sich in Ihrem direkten Arbeitsumfeld verändert. Sie erkennen, ob Sie Einfluss auf die Veränderungen nehmen können, und wenn ja, welchen. Sie nutzen Widrigkeiten, schwierige Bedingungen und Rückschläge, um Ihre Reaktionen – auch die körperlichen – zu beobachten. Dadurch unterstützen und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein.»

(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns guttut; Sabine Horn, Martina Seth; Herder Verlag, 2015; S. 15)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG VON RESILIENZ

Reflexion – mich selbst besser verstehen

«Sie sind bereit, über Ihr eigenes Denken und Handeln nachzusinnen und dieses zu analysieren. Sie lernen, sich besser zu verstehen, und nehmen konstruktive Kritik an. Sie sind neugierig und probieren andere Verhaltensmöglichkeiten aus. Ihr Gewinn aus diesem Prozess ist, dass Sie neue Erkenntnisse über sich gewinnen.»

(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns guttut; Sabine Horn, Martina Seth; Herder Verlag, 2015; S. 15)

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG VON RESILIENZ

Integration – die innere Haltung weiterentwickeln

«Sie übernehmen die neuen Erkenntnisse in Ihr Selbstbild und entwickeln eine stabile und selbstverständliche innere Haltung. Mit dieser Erkenntnis ist eine wichtige Lernphase verbunden, die sich auf die Integration des Neuen bezieht. Das Neue wird nicht mehr als Besonderheit angesehen, es wird zunehmend zur Normalität und zum Alltag.»

(aus: Resilienz im Job – Was wir brauchen, was uns guttut; Sabine Horn, Martina Seth; Herder Verlag, 2015; S. 15/16)

RESILIENTE VERHALTENSWEISEN ERLERNEN

Fünf Bedingungen, um resiliente Verhaltensweisen zu erlernen:

1. Bewusstwerden der eigenen Denkgewohnheiten in ihren Auswirkungen
2. Unterstützung der gewünschten Verhaltensweisen durch neurobiologische Bahnungsprozesse
3. Zumindest in der Übergangsphase: Zeit gewinnen
4. Wiederholtes Verhalten, so wie ich es mir wünsche
5. Es geht um kleine Schritte

(Lit.: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; J. Zwack; Thieme; 2015, S. 26)

LITERATUR

- Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout; Julika Zwack, unter Mitarbeit von Götz Mundle; 2. unveränderte Auflage; Thieme 2015
- Resilienz im Job – was wir brauchen, was uns guttut; Sabine Horn und Martina Seth; Herder 2015



LOS GEHT'S 😊😊😊