

# Handreichung

"Resilienz und Achtsamkeit: Theorie und praktische Übungen"

# Inhalte

● Definition

● 7 Säulen der Resilienz

● Exkurs: Dankbarkeitstagebuch

● Exkurs: Affirmationen

● Exkurs: Empathie

● Achtsamkeit

● Exkurs: Atmen

● Exkurs: Selbstfürsorge

● Nützliche Quellen

# Resilienz: Immunsystem unserer Seele

## Resilienz:

- Begriff aus der Wissenschaft
- wenn Material unter Druck gesetzt und danach wieder in Ausgangslage zurück springt
- Fähigkeit schwierige Lebenssituation ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
- hohe Ausprägung: guter Umgang mit Veränderungen, Überwindung von Hindernissen, nach Misserfolgen neuer Anfang, bei Bedarf Änderung Arbeits- oder Lebensweise
- resiliente Personen reagieren unempfindlicher und „situationselastischer“ auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen

# Resilienz: Immunsystem unserer Seele

## Resilienz kann trainiert werden!

- Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt
- Grundlagen in der Kindheit gelegt
- wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden
- auch im Erwachsenenalter kann die psychische Widerstandsfähigkeit noch verbessert werden
- es braucht Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern

# Resilienz: Immunsystem unserer Seele

Zuallererst wichtig zu wissen, dass Krisen zum Leben gehören!

- Akzeptieren der Realität/ dass Krise da ist
- Selbstbewusstsein (weiter) entwickeln
  - Tipp: Liste "Was habe ich in der Vergangenheit bewältigt"
  - Tagebuch schreiben
- suchen von Unterstützung, Hilfe annehmen
- optimistisch bleiben
  - zeitlich begrenztes Ereignis
  - Herausforderung, aber Hoffnung, dass ich diese überwinde
  - bedeutet nicht, dass Leben fürchterlichen Verlauf nimmt
- aktiv Entscheidungen treffen
- raus aus Opferrolle
  - Was kann ich bewirken/verändern?

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

- in der Psychologie werden zumeist sieben Faktoren genannt, die zusammen genommen eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit ergeben
  - 7 Säulen der Resilienz
  - Werkzeug, das benötigt, um Krisen erfolgreich zu meistern
- Sieben Säulen Vereinfachung, um Thema der Resilienz verstehbar, handhabbar und sinnhaft zu gestalten

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

Akzeptanz

positive Emotionen

soziales Netzwerk

Resilienz

Optimismus

Selbstwirksamkeitserwartung

Kontrollüberzeugung

positive Selbstwahrnehmung

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Akzeptanz

- Akzeptieren von Veränderungen, anstatt dagegen anzukämpfen
- Veränderungen sind Teil des Lebens und Krisen überwindbare Phasen
- Anpassung an veränderten Situationen / Akzeptanz, dass es nicht immer eine Lösung gibt
- Das Unvermeidbare akzeptieren (Eigenschaften, Verhaltensweisen anderer, Aspekte der Umwelt: Älterwerden, cholerische Kollegen, unangenehme Aufgaben)
  - Schimpfen, Jammern und Klagen verbessert die Situation nicht
- Tipp: Nach Vorteilen suchen:
  - Welchen Nutzen hat man davon, wenn beispielsweise eine unangenehme Aufgabe akzeptiert wird?
  - gelassener an die Aufgabe herangehen, dann sieht die Lage besser aus und macht es einfacher, sie zu akzeptieren

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Optimismus

- resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden
- haben sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern:
  - Optimismus macht also Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich bieten
- in schwierigen oder belastenden Situationen werden optimistische Menschen länger durchhalten/ länger an einer Lösung arbeiten, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Optimismus

- Ist das Glas halb leer oder halb voll?
- Überzeugung, dass das Leben trotz aller Tiefschläge immer auch Gutes bereithält
- positive Glaubenssätze : „Alles wird gut!“
- Wichtig: Optimist:innen tragen keine rosarote Brille, sie haben eine durchaus realistische Sicht auf die Dinge, konzentrieren sich auf die positiven Aspekte.

Tipp: Dankbarkeitstagebuch:

- jeden Tag drei Erlebnisse oder Begegnungen notieren, die ein Lächeln ins Gesicht gezaubert haben

# Dankbarkeitstagebuch

Datum:

Ich bin dankbar für:

Das habe ich heute Tolles erlebt:

Heute habe ich Gutes getan:

Positive Affirmationen:

Das mache ich morgen besser:

# Exkurs: Affirmationen

## Hinderliche Affirmationen (Glaubenssätze) umformulieren:

- Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die das Handeln beeinflussen
- Glaubenssätze übernehmen wir von anderen oder leiten sie aus der eigenen Erfahrung ab
  - Glaubenssätze werden selten hinterfragt: „Alle Chefs sind egoistische Alpha-Tiere!“
  - dadurch grundsätzliche Ablehnung von Führungspositionen
- solche Glaubenssätze schränken den Handlungsspielraum ein
  - Übung: Glaubenssätze finden, die den Handlungsspielraum einschränken
  - umformulieren dieser Glaubenssätze, sodass sich der Spielraum erweitert

# Exkurs: Affirmationen

Typische Affirmationen für Resilienzübungen sind:

- „Ich liebe mich, so wie ich bin.“
- „Ich glaube fest an meine Ziele.“
- „Ich bin überzeugt, sie zu erreichen.“
- „Ich gebe jeden Tag mein Bestes.“
- „Ich allein bin für mein Leben verantwortlich.“
- „Ich bin dankbar für alles, was ich bin und habe.“
- „Alles wird gut.“

Man könnte sie auch als „Glaubenssätze“ beschreiben, die meist bejahend oder zustimmend eingesetzt werden.

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Positive Selbstwahrnehmung

- Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher
  - dadurch Unabhängigkeit von Anerkennung durch Andere
- positive Selbstbewertung und Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten
  - Übung: Schlechte Angewohnheiten umdeuten
    - Wählen einer Eigenschaft oder einer Angewohnheit, die man an sich nicht mag und diese dann umdeuten
    - Versuchen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, unter dem die Eigenschaft oder Angewohnheit zu dem eigenen Vorteil wird
      - wenn man zum Beispiel mit Arbeit überhäuft wird und sich ärgert, dass man nie "Nein" sagen kann, dann kann die Umdeutung lauten:
        - „Ohne mich würde der Laden hier zusammenbrechen.“
    - Umdeuten dieser als negativ empfundenen Angewohnheit stärkt die Selbstwertschätzung

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Kontrollüberzeugung

- Gründe für Ereignisse nicht beim Zufall oder bei anderen zu vermuten („Glück gehabt“, „Pech gehabt“ oder vom Schicksal):
  - schwach ausgeprägte Kontrollüberzeugung
- stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung:
  - Überzeugung, eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurückzuführen
- Situationen beeinflussbar, steuerbar, kontrollierbar
- in Krisensituationen nicht machtlos oder der Situation ausgeliefert
- keine Opferrolle, sondern Verantwortungsübernahme für die Situation

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Übung: Einflussmöglichkeiten erkennen

- man wählt ein Ereignis aus dem beruflichen Umfeld, das negative Folgen hatte und von dem man annimmt, dass es nicht hätte verhindert werden können
- man überlegt, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit das Ereignis nicht eingetreten wäre
- man überlegt außerdem, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit die Folgen weniger schlimm ausgefallen wären
  - dabei muss man bedenken: einige Bereiche im Leben kann man gar nicht ändern, wie zum Beispiel den Tod eines nahestehenden Menschen
  - in diesem Bereich ist keine Kontrolle möglich
  - dennoch hat man immer die Kontrolle über die Bedeutung, die man einer Sache gibt, den Fokus, den man wählt und den Schritt, den man als Nächstes tut

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Selbstwirksamkeitserwartung

- Erwartung, dass durch eigenen Fähigkeiten gewünschtes Ergebnis erreichbar
  - „Selbstwirksamkeitserwartung“
- Überzeugung, dass Situationen und Aufgaben selbst gemeistert werden
- potenzielle Stressauslöser = Herausforderung an Situationen beeinflussbar (siehe „Kontrollüberzeugung“), Vertrauen auf eigene Kompetenzen, Offenheit für Veränderungen, Ausdauer und Durchhaltevermögen bei Rückschlägen
- hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Übung: Rückschau auf bisherige Erfolge

- wenn man meint, man wäre einer Situation hilflos ausgesetzt, dann muss man die Selbstwirksamkeitserwartung stärken
- Zurückschauen auf bisherige Erfolge
- an frühere Situationen denken, in denen man ein positives Ergebnis erzielt hat
- bewusst machen, dass man selbst den guten Ausgang bewirkt hat
- den Fähigkeiten vertrauen
- auch in der aktuellen Situation ist man nicht machtlos
- es mag schwierig werden, aber man schafft es auch diesmal wieder

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Soziales Netzwerk

- in belastenden Situationen hilft ein soziales Netz aus Familienangehörigen, Freund:innen und Kolleg:innen
- je größer und stabiler das soziale Netz, desto mehr kann mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden
- die Hilfe muss noch nicht einmal in Anspruch genommen werden, damit die psychischen Belastungen gemildert werden
- allein die Aussicht, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit
- Bindungen zu anderen Menschen sind außerdem wichtig für die psychische Gesundheit und können Erkrankungen wie Burn-out vorbeugen

# Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

## Soziales Netzwerk: Sozialkonto füllen

- wer anderen gegenüber freundlich und hilfsbereit auftritt, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück
  - Pflegen von sozialen Beziehungen
  - respektvoller Umgang mit anderen Menschen
  - Lob und Anerkennung geben

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen

Oft wird in Gesprächen Empathie mit dem Geben von Ratschlägen, eigener Gefühle und Erfahrungen oder Beschwichtigungen verwechselt.

- Hören auf das Gegenüber heißt: den eigenen Kopf leer machen und Hören auf Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten
- der nächste sinnvolle Schritt: das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben (Paraphrasieren)
- Aktives Zuhören: Körpersprache, Zugewandtheit, Nachfragen

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

## Fragestellungen:

- Was der/die andere beobachtet: „Beziehst Du Dich auf....?“
- Was der andere fühlt und auf die Bedürfnisse, die seine/ihre Gefühle hervorrufen: „Fühlst Du Dich verletzt, weil Du Dir ...gewünscht hättest?“
- was der/die andere erbittet: „Möchtest Du von mir gerne die Gründe hören, warum ich das gesagt habe?“

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen

Handlungen auswerten, nicht Selbstbewertung!

- Veränderungen in die Richtung, in die wir gerne gehen möchten
- Veränderungen motiviert durch Respekt und Empathie für uns selbst statt aus Selbsthass, Schuld und Scham
- sollten Selbstbeschimpfungen innerlich hochkochen: Halt!
  - Welches unerfüllte Bedürfnis drücke ich durch die Abwertung aus?
  - Kontakt zu Bedürfnissen heißt Kontakt zu Gefühlen!

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

Wahlmöglichkeit, statt Müssen: Sprache die Wahlmöglichkeit fördert

"Müssen" in "frei wählen" übersetzen:

- Aufgabenliste schreiben
- Anerkennen der freien Wahl jedes Punktes
- Begründung dahinter setzen: denn "ich möchte"
  - Vorsicht bei: Geld, Pflichtgefühl, Scham, Schuld, Bestrafung

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

## Resilienz bei Kindern fördern

Ebenso wie bei Erwachsenen, gibt es auch bei Kindern mehrere Faktoren, die auf ihre Resilienz-Entwicklung Einfluss haben:

- soziale Kompetenz
- eine positive Selbstwahrnehmung
- angemessene Selbststeuerungsfähigkeit
- Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit
- ein angebrachter Umgang mit Stress
- die Fähigkeit, Probleme zu lösen

# Exkurs: Empathie in sozialen Beziehungen

Wichtig sind dabei in erster Linie die Eltern, die ihren Kindern Halt geben, sie unterstützen und begleiten. Dabei dürfen Kinder durchaus Fehler machen und selbst nach Lösungen suchen. Sie müssen nur stets das Gefühl bekommen, dass sie akzeptiert und geliebt werden und bei ihren Eltern immer ein offenes Ohr finden.

# Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein wichtiger Schlüssel für eine starke Resilienz. Denn so lernt man, dass die Zufriedenheit und das Glück nicht von äußeren Faktoren abhängen. Man stärkt den Kontakt zu sich selbst und den Ressourcen, sodass man auch bei Stress und in Krisen handlungsfähig und gesund bleibt.

# Achtsamkeit

- Qualität eines wachen Geistes, der vollkommen klar und gegenwärtig ist
- Hier und Jetzt da sein, ohne Urteil/Bewertung
- Konzentrierte Wachsamkeit ohne zu wollen
- Vertrauen auf Augenblick, Loslassen, Wahrnehmung ohne Bewertung
- Maximaler Realitätskontakt ohne Flucht



# Achtsamkeit: Atmen

- Nur Atmen (nicht denken, nicht abdriften, nicht träumen, Fokus auf das Atmen)

## Kurze Atementspannung:

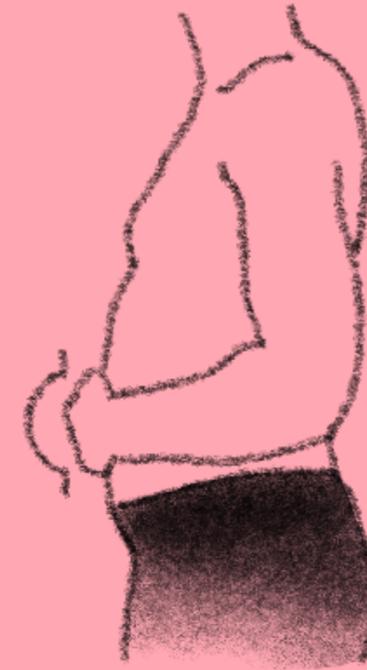
- <https://www.youtube.com/watch?v=NJn5FOI4Mng>
- 4-7-8 Methode zur Stressreduktion (3-4 Mal durchführen in akuten Stresssituationen)

# Anleitung für akute Stresssituation

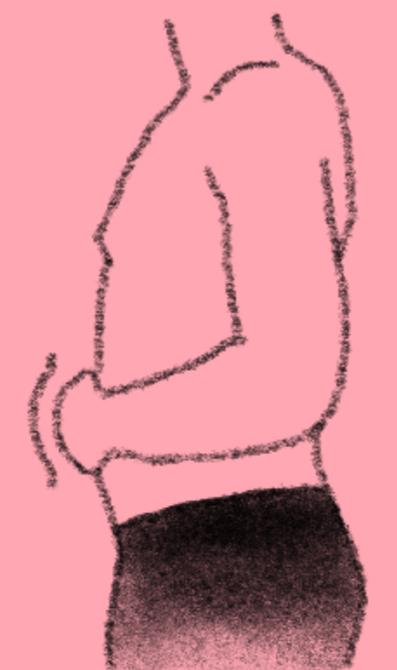
Mittels Atemübungen können Sie akuten Stress kontrolliert abbauen.  
Die folgende Übung kann Ihnen dabei helfen:

- setzen Sie sich aufrecht hin und halten die Schultern dabei gerade
- legen Sie in der Übungsphase eine Hand flach auf den Bauch
- schließen Sie die Augen
- konzentrieren Sie sich auf ihre Ein- und Ausatmung
- atmen Sie nun durch die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis 4
- halten Sie die Luft kurz an
- atmen Sie nun langsam durch den halb offenen Mund wieder aus  
(innerlich bis 8 zählen) wiederholen Sie dies 3-5 mal
- atmen sie danach normal weiter

Achten Sie darauf, Störreize möglichst auszuschalten (Telefon, Klingel, Radio etc.)



Einatmen



Ausatmen



# Achtsamkeit: Selbstfürsorge

- kurze Erholung jeden Tag wichtig!
  - wichtig für den Selbstwert, die Gesundheit, die sozialen Beziehungen:
    - man ist genauso wertvoll wie Andere
    - Mantras zulegen, wenn schwer fällt:
      - "Ich habe mir jetzt ... verdient!"
      - "Ich habe ein Recht auf Selbstfürsorge!"
    - Auszeit in den Tagesablauf einplanen

# Achtsamkeit: Selbstfürsorge

## Tipps:

- alleine spazieren gehen
- energiegeladenes Morgenritual

Hier hab ein paar Ideen, was man in die Morgenroutine einbauen kann:

- Meditieren (3-5 Minuten reichen völlig aus)
- am offenen Fenster bewusst 5 mal tief durchatmen
- den Körper strecken und dehnen
- hüpfen
- aufschreiben, was einen glücklich macht

# Achtsamkeit: Selbstfürsorge

- eine Seite im Buch lesen
- ein großes Glas Wasser trinken
- Lieblingslied hören
- Tanzen
- einen Smoothie trinken
- eine Yoga-Übung
- Entspannungstechniken lernen (Fantasiereise anhören/Meditation/PMR/Autogenes Training)
- Sport treiben
- Musik hören
- 15 Minuten nichts tun (Kombination Meditation)
- sich in Dankbarkeit üben (kleine Liste: Glas/Zettel-Übung)

# Achtsamkeit: Selbstfürsorge

## Zusammenfassung Selbstfürsorge:

### Selbstfürsorge für den Alltag:

- auf guten Schlaf achten
- täglich 2 Liter stilles Wasser trinken
- auf frische, gesunde und nährstoffreiche Ernährung achten
- mehr Bewegung in den Alltag einbauen
- lernen positiv zu denken
- für ein bisschen Abwechslung sorgen
- lernen, Nein zu sagen

# Achtsamkeit: Selbstfürsorge

Selbstfürsorge für mehr Ruhe und Entspannung (Zeitaufwand 10 -30 Minuten):

1. täglich einen Mini-Urlaub machen
2. eine 5-Minuten-Morgenroutine zusammenstellen
3. die Mittagspause für Selbstfürsorge nutzen
4. mit Freund:innen „mal anders“ verabreden
5. regelmäßig eine Alleine-Auszeit nehmen
6. Abends auf Ruhe und Entspannung achten

# Nützliche Quellen

<https://www.ruv.de/gesundheit/resilienz-staerken>

<https://www.resilienz-akademie.com/sieben-saeulen-der-resilienz/>

## Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=V-w7YflqSXQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=6UGG1QpUrCs>

Weitere Informationen sowie Termine für unsere  
Veranstaltungen findet ihr auf unserem Blog:

[www.ehrenamt-support.de](http://www.ehrenamt-support.de)

[ehrenamt-support@sduj.de](mailto:ehrenamt-support@sduj.de)

**Unterstützt durch**



**WIR SIND  
PATEN**

**Gefördert durch**



**Stadt Leipzig**

**Soziale Dienste**



**Jugendhilfe gGmbH**