

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zhaw

Soziale Arbeit

Resilienz Gemeinde Henggart

Natalie Spalding
20. März 2024

Zürcher Fachhochschule

1

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
zhaw

Die Schweiz ist erschöpft



2

<https://www.css.ch/de/ueber-css/story/medien-publikationen/gesundheitsstudie.html>

2

Woran liegt das?



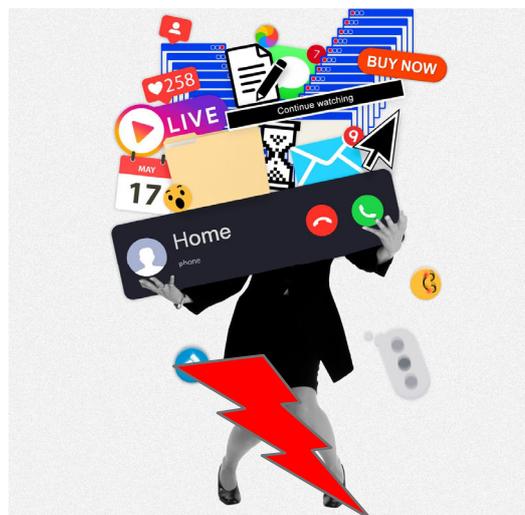
3

3

Was kann dazu führen?

- Zu viele Informationen und Aktivitäten
- Zu viele Anforderungen
- Zu viele Pflichten
- Zu viel Konsum
- Zu hohe mentale Komplexität
- Zu viel Technologie
- Zu viele Gedanken
- Zu viel Drängendes

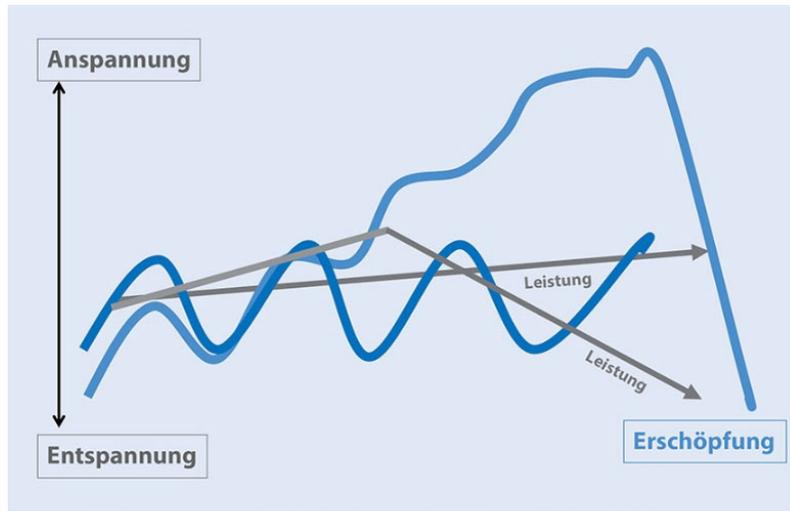
(Vgl. Catherine Vasey; blog de l'Hebdo)



4

4

Stress – Anspannung - Entspannung



5

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

5

Was ist Resilienz?

So wie unser Immunsystem unseren Körper vor Krankheiten schützt, so ist die Resilienz das Immunsystem unseres Geistes, welches uns hilft, Stress, Krisen und Überlastung zu bewältigen

(Ella Gabriele Amann 2014)

6

6

Resilienz

- Lat. resilire: zurück springen
- Ursg. Physik: Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen, aber immer wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden



7

7

Was ist Resilienz?



- Psychologie/Pädagogik: Psychische Widerstandskraft
- Widerstandsfähigkeit als
 - Erhalt der «alterstypischen» Funktionsfähigkeit
 - Wiederherstellung der «normalen» Funktionsfähigkeit

8

Was ist Resilienz?

- Die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Welter-Enderlin 2006)
- Das Konstrukt Resilienz wird als dynamischer und kompensatorischer Prozess der positiven Anpassung bei ungünstigen Entwicklungsbedingungen und Belastungsfaktoren verstanden (Fröhlich Gildhoff, Rönnau-Böse 2015)

9

9

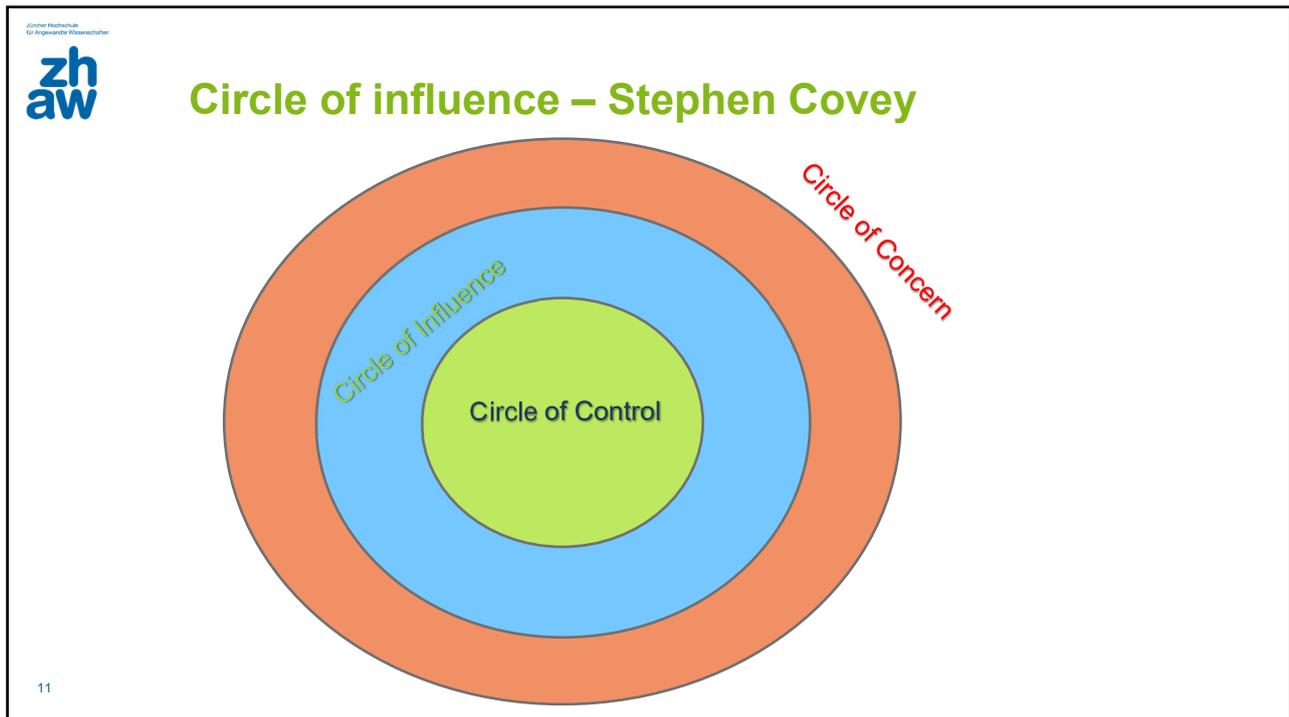
Was ist Resilienz?

- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern eine Fähigkeit, die im Rahmen der Mensch-Umwelt-Interaktion erworben wird (Wellensieck 2011)

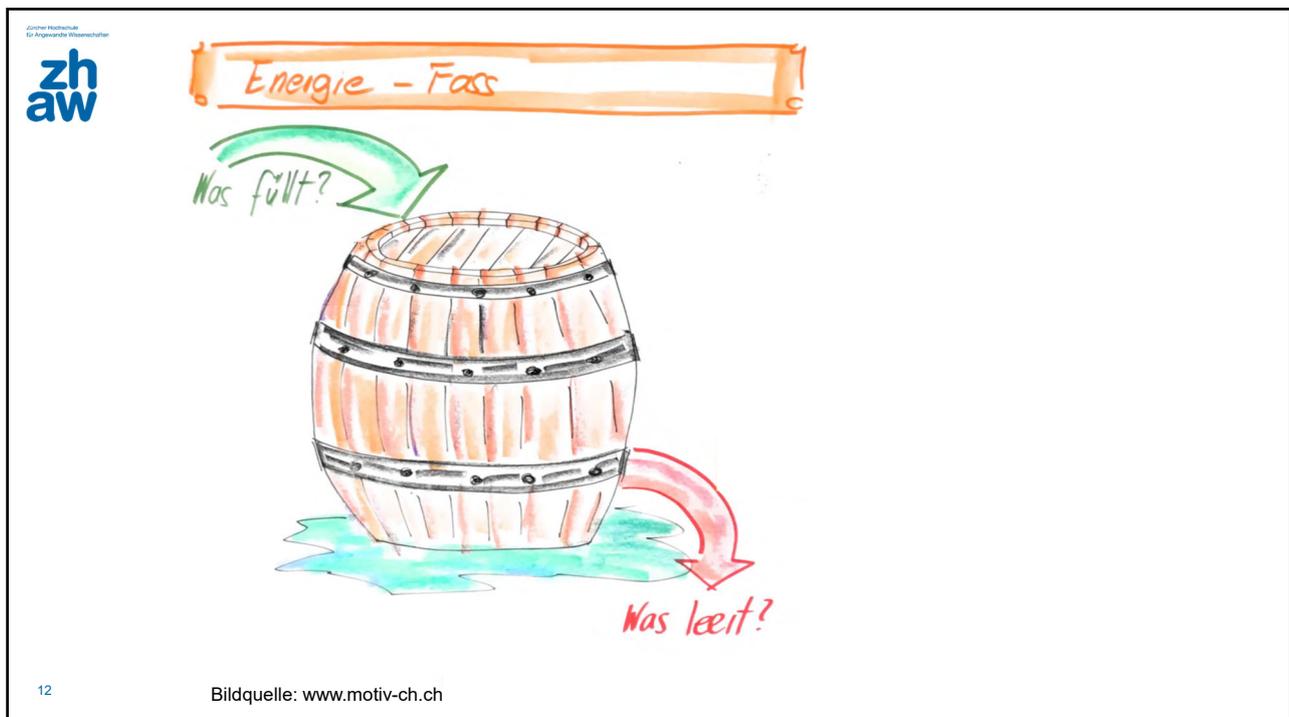
Resilienz ist lern- und entwickelbar



10



11



12

Blick in die Forschung

- Alle Kinder (698), die 1955 auf Kauai (Hawaii) geboren sind, wurden über 40 Jahre hinweg beobachtet und befragt
 - Forschungsinterviews im Alter von: 1, 2, 10, 18, 32, 40
 - Ca. 1/3 wuchs unter schwierigen Bedingungen auf
 - Fokus: 72 Personen, die dennoch eine positive Entwicklung machten

13

13

Forschungsergebnisse

- Enge Beziehung mit mindestens einer emotional stabilen und kompetenten Person
 - **Bedürfniserkennung**
 - **«Ich glaube an dich»**
- Auch im Erwachsenenalter kam es zu positiven Wenden wenn
 - **Ausbildungsplatz vorhanden**
 - **Engagement in gemeinschaftlichen / Sinn verleihenden Projekten**

14

14

Perspektivenwechsel in der Forschung

Neue Forschungsfragen:

- *Was macht uns stark? Was hält uns gesund?*

15

15

Was sind die 7 Säulen der Resilienz?



16

16

1. Akzeptanz

- Akzeptierender Umgang mit Restriktionen
- Kann ich die Situation verändern?

- Nein



- Akzeptanz der zweitbesten Lösung
- Selbstakzeptanz / Selbstannahme (Makel, Fehlerkultur)
- Selbstverantwortung
- Erlaubenssätze

17

17

Akzeptanz über Nervus Vagus stärken

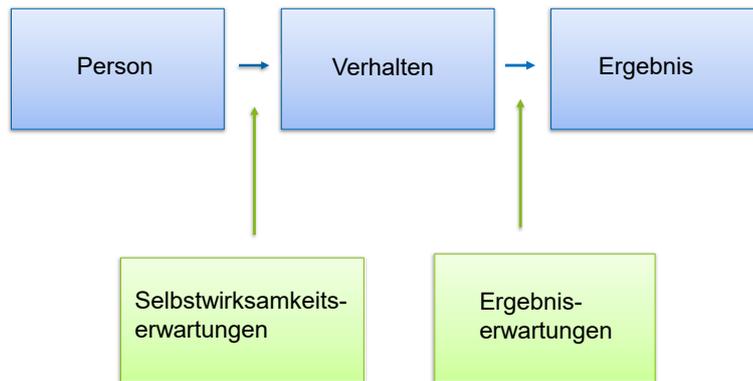
- Hand sanft auf die Herzgegend legen
- In ruhigem Rhythmus über diesen Bereich streichen
- Erlaubenssatz oder positive Formulierung zum Thema: „Auch wenn es mir nicht perfekt gelungen ist, bin ich zufrieden mit meinem Einsatz und mache weiter“
- Ruhige Einatmung (1, 2, 3) und langsame Ausatmung (1,2,3,4,5,6,7)
 - Nach Bedarf wiederholen

18

18

2. Selbstwirksamkeit

- „Ich bin überzeugt davon, mit meinen Ressourcen und Kompetenzen auch schwierige Situation zu bewältigen“



19

19

Selbstwirksamkeit fördern

Verbale Überzeugungen und Unterstützung

- Affirmationen (anstelle von einschränkenden Glaubenssätzen)
- Soziale Unterstützung

Physischer, mentaler, emotionaler Zustand

- Des eigenen Zustandes und dessen Wirkung gewahr sein
- Bewusstsein entwickeln dafür, was mir guttut
- Eigene Bedürfnisse erkennen und erlauben

20

20

Selbstaffirmation

- Positiv formulierte Gedanken bzw. Sätze, die eigenes Selbstvertrauen stützen und Zielverfolgung erleichtern können
- Selbstbejahender Satz zur «Umprogrammierung» der Gedanken
 - **Direkte** Formulierung: Ich setze meine Bedürfnisse durch
 - **Entwickelnde / indirekte** Formulierung: Ich nehme meine Bedürfnisse zunehmend wahr / Ich erlaube mir, auch auf meine Bedürfnisse zu hören
 - Wiederholung und Kontinuität
- Du bist was du denkst

21

21

Mögliche Satzanfänge für Affirmationen

- Ich darf ...
- Ich kann mir erlauben ...
- Ich erlaube mir ...
- Es ist gut für mich ...
- Ich geniesse ...
- Ich habe Freude an ...
- Ich werde jeden Tag ...
- Ich freue mich auf ...
- Ich bin mehr und mehr ...
- Ich fühle mich zunehmend...
- Es ist ok wenn ich...
- Ich darf auch mal...

22

22

3. Lösungsorientierung

- „Wenn ich weiss, wie ein Karren in den Dreck gefahren ist, weiss ich noch lange nicht, wie er wieder herauszuziehen ist.“

Analyse dient als Learning für Zukunft



- Wie soll es sein?
 - Positiv, konkret, einfach, realistisch
 - Erreichbar, in kleinen Schritten
- *Mach mehr von dem, was funktioniert. Was nicht funktioniert, lass bleiben*

23

23

4. Gesunder Optimismus



- Positive Gedanken -> Umgang mit negativen Gedanken
- Wofür bin ich dankbar?
- Body 2 Brain Übungen
 - App *Body2brain*
- „Krisen sind zeitlich begrenzt“
- „Probleme können Chancen sein“
- Reframing, Meta-Ebene, Distanz

24

24

Dankbarkeit in den Alltag integrieren

- Beim Aufstehen: Wofür darf ich dankbar sein?
 - Kaffee, warmes Wasser, Sonnenstrahl etc.
- Arbeitsweg
 - Bewusst das Schöne / Gute wahrnehmen
- Arbeit
 - Was macht mich hier dankbar? Was ist erfreulich?
- Innehalten, bewusst atmen: Was ist jetzt gerade gut?
- Tag Revue passieren lassen: Wofür bin ich heute dankbar? Welche Momente / Situationen machen mich dankbar waren positiv?

25

25

5. Selbstwahrnehmung

- Körpersignale wahrnehmen
- Somatische Marker kennen und erkennen
 - Basis zur Selbstregulierung

Strategien für Stressregulation oder Konfliktsituationen

- Atemübung, Klopfen, Power Pose, Wasser trinken
- Reiz – Pause – Reaktion
- Verwirrung oder Unsicherheit transparent machen
- Klärung suchen (anstatt interpretieren)

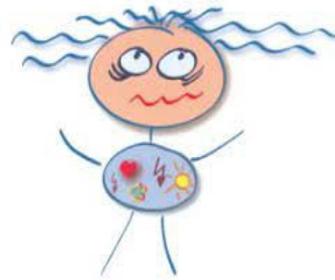
26

Steve de Shazer / Gunthard Weber

26

Somatische Marker

- Bereits Bekanntes wiedererleben führt entsprechende Erfahrung im Gehirn aktiviert und mit ihr die damalige Bewertung
- Emotionales Erfahrungsgedächtnis
- Bewertungssignal körperlich wahrnehmbar
 - Kribbeln
 - Wärme, Kälte
 - Freude, Furcht, Nervosität
 - Druck, Enge, Weite
 - Leichtigkeit, Schwere



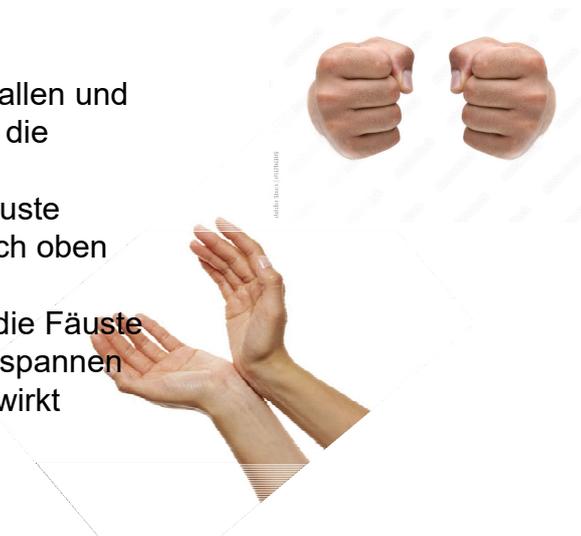
27

27

Power Break: Innehalten – Körperübung

Innerer Frieden

1. Tief einatmen, Fäuste ballen und dabei Wut, Ärger etc. in die Fäuste packen
2. Langsam ausatmen, Fäuste öffnen, Handflächen nach oben richten
3. Alles loslassen, was in die Fäuste gepackt war, Hände entspannen
4. Muskelentspannung bewirkt emotionale Befreiung



28

28

6. Selbstreflexion



- Meta-Perspektive
- Reflexion eigener Denk-, Gefühls- und Reflexionsmuster
 - Wie habe ich es geschafft? Was hat mir dabei geholfen? Wie bewerte ich mich? Wie wertschätze ich mich?
- Was war schwierig? Was würde ich anders machen?
- Was will ich beibehalten, loslassen, verändern?
- ***Eigenen Gefühlen und Bedürfnissen Raum geben***

29

29

Resilienz erkennen durch Biographiearbeit

- Auf welche Fähigkeiten kann ich seit Kindheit / Jugend zählen?
- Welche Charakterstärken wurden mit dem Erwachsenwerden / in meiner Ausbildung gestärkt oder entwickelt?
- Welche innere Kraft steckt in mir?
- Worauf kann ich mich bei mir selbst verlassen?
- Wann war ich erstaunt über meine innere Stärke / Gelassenheit / positive Haltung?

30

30

7. Bindung

- Mensch als soziales Wesen: Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Gruppen ist ein Grundbedürfnis (Zugehörigkeit)

➡ Stärkende Wirkung

- Ehrliche, klare Kommunikation
- Trennung Sach- / Beziehungsebene



31

31

Weitere Faktoren «Stehauf-Menschen»

Opferrolle verlassen

- Anstelle von Verantwortung abschieben oder passiv in Fremdbestimmung verharren

Verantwortung übernehmen

- Eigenes Leben in die Hand nehmen, aktiv werden

Zukunft planen

- Visionen eines besseren Zustandes entwickeln
- Ziele aus den Visionen ableiten
- Konkrete Schritte planen
- Bei Absicherungsbedarf auch alternative Ziele, Plan B

32

32

Die Kraft der Rituale und Körperübungen

- Morgenritual
- Abendritual
- Arbeitsweg
- Mini-Urlaube im Alltag
- Achtsamkeit
- Progressive Muskelrelaxation
- Bewegung
- Körperarbeit

33

33

Eisenhower-Matrix



34

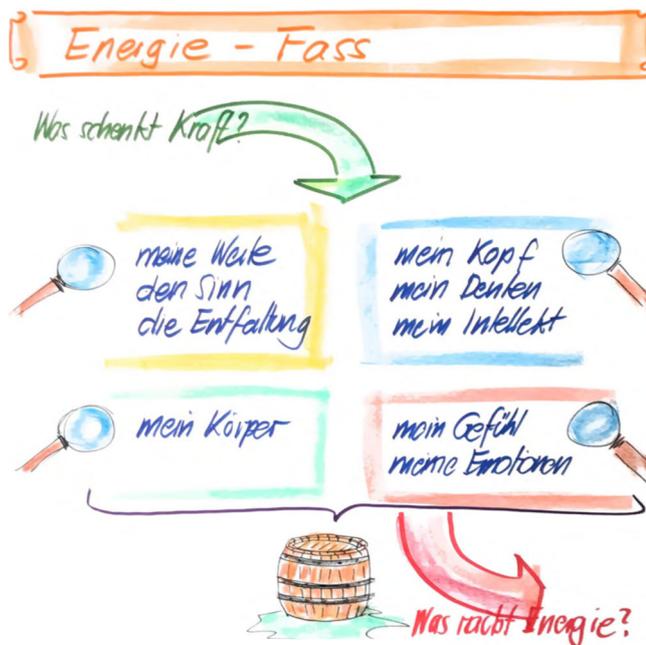
34

Energiefass II

- Wie kann ich den Energiezufluss erhöhen?
- Wie kann ich dem Energieabfluss verringern?

35

35



36

Bildquelle: www.motiv-ch.ch

36

Unmittelbare Stressreduktion

- Kraftort
- Achtsamkeit
- Vagusnerv Massage
- Muskelrelaxation
- Atemübungen (länger aus- als einatmen)
- Circle of Influence

Grundsatz: Abstand schaffen / Distanz herstellen



37

37

Reframing

- Etwas umdeuten, in einen anderen Rahmen stellen
 - Perspektivenwechsel, Wechsel im Erleben der Betroffenen, Umdeutung, Neu-/Umrahmung

«Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern vielmehr ist es unsere Interpretation der Bedeutung dieser Ereignisse, die unsere Reaktion bestimmt» (Marc Aurel)

«Betrachte immer die helle Seite aller Dinge – und wenn sie keine helle Seite haben, dann reibe die dunkle Seite, bis sie glänzt» (Nikolaus Enkelmann)

38

38

Die Achtsamkeitspraxis

- **Schritt 1: Wahrnehmung**
- **Schritt 2: Akzeptanz**
- **Schritt 3: Öffnung**
 - Bedürfnisse erkennen
 - Perspektiven wechseln
 - Stärken und Ressourcen fokussieren
- **Schritt 4: Umsetzung im Handeln**

39

39

Ein Hoch auf die Pause

- Pausen schaffen
- Pausen gestalten
- Erholung
- Mini-Urlaube
- Abstand



Reiz – Pause - Reaktion
Kleine Schritte mit beachtlicher Wirkung

40

40

Literaturverzeichnis

- Bengel, Jürgen / Lyssenko, Lisa (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter – Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung.
- De Shazer, Steve (1989). Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. Heidelberg: Carl Auer Systeme.
- Dietz, Ingeborg / Dietz, Thomas (2008): Selbst in Führung. Achtsam die Innenwelt meistern. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Gschwend, Gaby (2017): Die Widerstandskraft der Seele steigern: Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Hildebrand, Bruno / Welter-Enderlin, Rosmarie (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Literaturverzeichnis

- Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer Verlag.
- Müller, Günter / Braun, Walter (2009): Selbstführung. Bern: Huber Verlag.
- Niemiec, Ryan (2014): Mindfulness and Character Strengths. A Practical Guide to Flourishing. Göttingen: Hogrefe Verlag
- Rosenberg, Marshall (2013): Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten: Das verborgene Geschenk des Ärgers entdecken. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Schnetzer, Ronald (2014): Achtsame Unternehmensführung. Wiesbaden: Springer Gabler Verlag.
- Siegel, Daniel (2007): The Mindful Brain. New York: Norton.
- Wellensieck, Kéré Sylvia (2011): Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim: Beltz Verlag.