Resilienz

Die Kraft der inneren Widerstandsfähigkeit



Lernwerk

1

Warum sprechen wir über Resilienz?

Unterstützung von Eltern und Lehrkräften

Wie Eltern und Lehrkräfte den Lernprozess positiv beeinflussen können.

Brainstorm

Lernwerk


Was verstehen wir unter Resilienz?
Kann Resilienz erlernt werden?
Wie schaffe ich es, nicht aufzugeben?
Fragen
Wie schaffen das eigentlich die anderen?
Was kann ich für mein Kind/ Schüler:in tun?
Warum bedeutet mehr Resilienz auch mehr Lebensqualität?
Was beeinflusst/ stärkt Resilienz?

Lernwerk

Resilienz

Die Kraft der inneren
Widerstandsfähigkeit



2

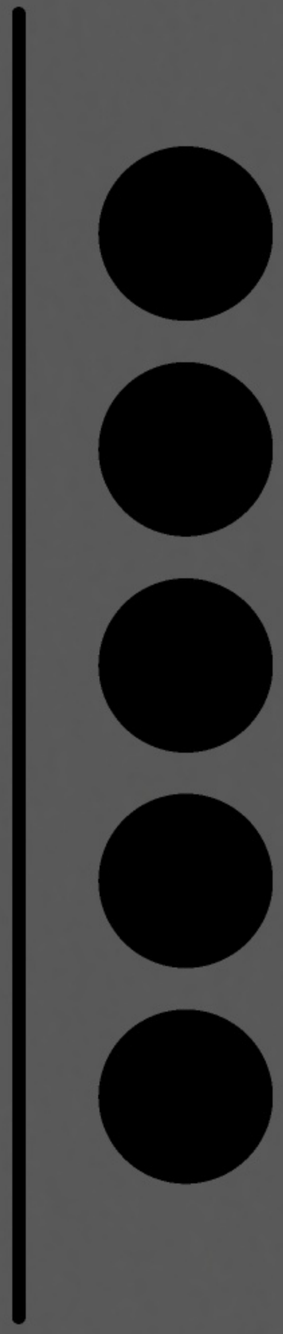
Definition und Resilienzforschung

Lernwerk

Definition

- lat. resilire = zurückspringen, abprallen
- psychische und seelische Widerstandskraft
- Hornhaut der Seele

Definition



lat. resilire = zurückspringen, abprallen

psychische und seelische Widerstandskraft

Hornhaut der Seele

seelische Stehaufmännchenkompetenz

Immunsystem der Seele

Immunsystem der Seele

Forschung

1950er Jahre erstmals in der Pschologie durch Jakob Bock verwendet

bekannteste Forscherin: Emmy Werner

KAUAI-Studie / 698 Menschen des Jahrgangs 1955 für 40 Jahre beobachtet

3 Risiko- und Schutzfaktoren

risikoerhöhende Faktoren

- primäre und sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren
- Stressoren

risikomindernde Faktoren

- personale Ressourcen, soziale Ressourcen
- Ressourcen im weiteren sozialen Umfeld

Lernwerk

4

Resilienz stärken

Resilienz

Lernwerk


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

- sei achtsam und ziehe Grenzen!
- Belohne dich selbst!
- Beweg dich!
- Ernähre dich gut!
- Sorge für Ruhe!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

- Gefühle zulassen!
- Perspektiv-Wechsel
- Veränderung ist Teil des Lebens
- Krise als Phase einstufen!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

Zu Selbstwirksamkeits-Erfahrungen gelangt man durch:

- Tun und Erfahren
- role models
- Verlassen der Opferrolle
- Einfach machen!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

- Resistenz vs. Resilienz
- Pragmatismus
- Zeitmanagement
- kein Multitasking
- Problemlösung


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

- Polyvagal-Theorie (Stephen Porges, ab 1992)
- Bau dir ein Netzwerk!
- Sei wählerisch!
- Sei kommunikativ und empathisch!
- Haltet zusammen!
- Liebe macht resilient!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

"positive Appraisal Theory of Resilience"

- Verbindung von psychologischen & sozialwissenschaftlichen Ansätzen mit der Neurobiologie
- positive Bewertung von Reizen -> stärkt Resilienz
- Fokus auf Bewertung von Situationen und Reizen / Wahrnehmung spielt große Rolle!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

- Problem: Stress als Dauerzustand
- Auswirkung auf körperliche und psychische Geundheit
  - Sinkende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
  - Gereiztheit
  - Albträume und Schlafstörungen
  - Magen-Darmprobleme
  - Verspannungen, vor allem im Nacken und an den Schultern
  - Bluthochdruck
  - Geschwächtes Immunsystem bzw. höhere Infektanfälligkeit
  - Herzerkrankungen, Lungenleiden und Rückenschmerzen können begünstigt werden
- Ärztlicher Rat!


Selbstfürsorge
Resilienz stärken!
Stressbewältigung
Akzeptanz
soziale Beziehungen
professionelle Hilfe?!
Selbstwirksamkeit
P.A.S.T.O.R.
Lernwerk

Resilienz

Die Kraft der inneren
Widerstandsfähigkeit



5 Fragen und Gedanken?!

Quellen

Lernwerk

Quellen

https://flow-magazin.de/grenzen-setzen-bornemann/ 06.06.24
https://ordnungswelt.com/belohne-dich-selbst-aber-richtig/ 07.06.24
https://laufmamalauf.de/wie-selbstfuersorge-stress-und-ernaehrung-zusammenhaengen/ 07.06.24
https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html 07.06.24
https://wpgs.de/fachtexte/selbstwirksamkeit/#Selbstwirksamkeit_bei_Kindern_staerken 07.06.24
https://domberg-akademie.de/resilienz/verlassen-der-opferrolle 07.06.24
https://www.psytastic.de/post/resilienz-der-sprung-aus-der-opferrolle-in-die-eigenverantwortung 07.06.24
https://nordseeklinik-westfalen.de/wp-content/uploads/2018/06/RESILIENZ-Das-Immunsystem-der-Seele.pdf 07.06.24
https://www.resort.uni-wuppertal.de/fileadmin/site/buk/ResOrt/SBiN_resort_wp_gesamt.pdf 07.06.24
https://meinding-coaching.de/blog/19-blog/252-resilienz-und-sozialverhalten 07.06.24
https://spitzen-praevention.com/mentale-gesundheit-psyche/wissen/zwischenmenschliche-faehigkeiten-und-gemeinschaft-foerdern/ 07.06.24

Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maike Rönnau-Böse – Resilienz (2022)
Christina Berndt – Resilienz – Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft (2022)
Birgit Eberle – Resilienz ist erlernbar (2019)
Caroline Lanzinger – 100 Resilienz-Tools für den Alltag (2023)

Lernwerk

Resilienz

Die Kraft der inneren
Widerstandsfähigkeit



Resilienz

Die Kraft der inneren
Widerstandsfähigkeit



Zum Mitnehmen. Jederzeit wieder abrufbar.

Sie haben etwas vergessen? Möchten ein wenig tiefer eintauchen? Scannen oder klicken Sie unten, um diese Präsentation zu öffnen. Jederzeit, überall.

Präsentation ansehen

