

# Resilienz

Die Kraft der inneren  
Widerstandsfähigkeit



2

Definition und Resilienzforschung

- Definition**
  - die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen
  - Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren
  - Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen
  - Widerstandsfähigkeit gegenüber Trauma
- Herleitung**
  - 1980er Jahre: Entwicklung der Resilienz-Forschung
  - 1990er Jahre: Entwicklung der Resilienz-Forschung
  - 2000er Jahre: Entwicklung der Resilienz-Forschung

Lernwerk

1

Wasen sprechen vi über Resilienz?

Brainstorm

Lernwerk

3

Risiko- und Schutzfaktoren

- Hilfende Faktoren**
  - soziale Unterstützung
  - positive Coping-Strategien
  - Optimismus
- Schützende Faktoren**
  - stabile Persönlichkeit
  - gute Problemlösungs-Fähigkeiten
  - Selbstvertrauen

Lernwerk

4

Resilienz stärken

Resilienz stärken

Lernwerk

5

Fragen und Gedanken?!

Quellen

Lernwerk

# 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**

## Fragen

Was verstehen wir  
unter Resilienz?

Kann Resilienz  
erlernt werden?

Wie schaffe ich es,  
nicht aufzugeben?

Was kann ich für  
mein Kind/  
Schüler:in tun?

Wie schaffen das  
eigentlich die  
anderen?

Was beeinflusst/  
stärkt Resilienz?

Warum bedeutet  
mehr Resilienz  
auch mehr  
Lebensqualität?

# Resilienz

Die Kraft der inneren  
Widerstandsfähigkeit



2

Definitio und Resilienzforschung

- Definitio
  - Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen und zu wachsen
  - Resilienz ist eine dynamische Eigenschaft
  - Resilienz ist ein Prozess
  - Resilienz ist ein Zustand
- Forschung
  - Resilienz ist ein multidimensionales Konstrukt
  - Resilienz ist ein dynamisches Konstrukt
  - Resilienz ist ein kontextuelles Konstrukt
  - Resilienz ist ein entwicklungspsychologisches Konstrukt

Lernwerk

1

Wasen sprechen vi über Resilienz?

Brainstorm

3

Risiko- und Schutzfaktoren

- Individuelle Faktoren
  - Persönliche Ressourcen
  - Persönliche Bewältigungsstrategien
  - Persönliche Bewältigungserfahrungen
- Umweltliche Faktoren
  - Soziale Unterstützung
  - Soziale Bewältigungsstrategien
  - Soziale Bewältigungserfahrungen

Lernwerk

Lernwerk

4

Resilienz stärken

Resilienz stärken

Lernwerk

5

Fragen und Gedanken?!

Quellen

Lernwerk

# 2

## Definition und Resilienzforschung

Definition



lat. resilire = zurückspringen,  
abprallen



psychische und seelische  
Widerstandskraft



Hornhaut der Seele

**Lernwerk**

# Definition



lat. resilire = zurückspringen,  
abprallen



psychische und seelische  
Widerstandskraft



Hornhaut der Seele



seelische  
Stehaufmännchenkompetenz



Immunsystem der Seele

## Forschung



1950er Jahre erstmals in der Psychologie durch Jakob Bock verwendet



bekannteste Forscherin: Emmy Werner



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

Immunsystem der Seele

# 3

## Risiko- und Schutzfaktoren

### risikoerhöhende Faktoren



primäre und sekundäre  
Vulnerabilitätsfaktoren



Stressoren

### risikomindernde Faktoren



personale Ressourcen, soziale  
Ressourcen



Ressourcen im weiteren sozialen  
Umfeld

**4**

**Resilienz stärken**

**Resilienz**

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

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

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

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

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

**Zu Selbstwirksamkeits-Erfahrungen  
gelangt man durch:**

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

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

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

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

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

**Selbstfürsorge**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

## **"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**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

- **Problem: Stress als Dauerzustand**
- **Auswirkung auf körperliche und psychische Gesundheit**
  - Sinkende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
  - Gereiztheit
  - Alpträume 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**

**Stressbewältigung**

**Resilienz  
stärken!**

**Akzeptanz**

**soziale Beziehungen**

**Selbstwirksamkeit**

**professionelle  
Hilfe?!**

**P.A.S.T.O.R.**

# Resilienz

Die Kraft der inneren  
Widerstandsfähigkeit



**5**

**Fragen und  
Gedanken?!**

**Quellen**

# 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](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](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 Rönna-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)

# Resilienz

Die Kraft der inneren  
Widerstandsfähigkeit



# Resilienz

Die Kraft der inneren  
Widerstandsfähigkeit

