Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Sorge gut für dich – mit Resilienz;)

1. Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Resilienz ist: - seelische Widerstandskraft
„das Immunsystem der Seele“

- Einfach gut mit uns selbst und anderen umgehen, aktiv im Leben stehen und dabei auf Gesundheit und Wohlbefinden achten
- Resilienz bedeutet Ressourcen zu aktivieren und einen guten Umgang mit Problemen, Stress und Krisen zu pflegen
- Die gute Nachricht: - Resilienz ist eine Art innere Lebenskraft und kann trainiert werden! Die Belastbarkeit wächst wie ein Muskel durch Training

3. Resilienzbegriff

iStock.com/BrianAJackson

- Lat. Von resilire = zurückspringen, zurückprallen
- Ursprünglich ein Begriff aus der Werkstoffkunde
- Beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes, nach Verformen oder Verbiegen in seine ursprüngliche Form zurückzukehren

An Herausforderungen wachsen

Emotionen einschätzen und regulieren

Grenzen wahrnehmen und bewahren

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

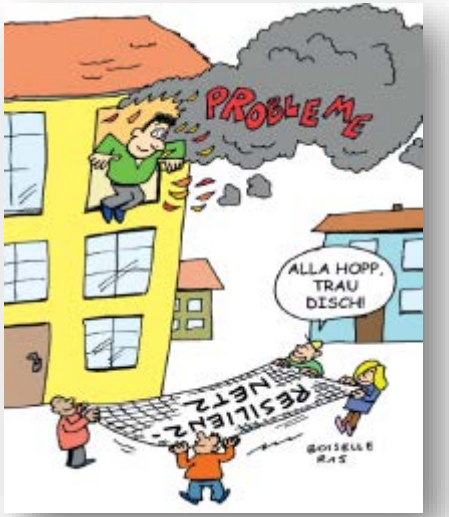
Ein tragfähiges Beziehungsnetz pflegen

Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ

Emotionen einschätzen und regulieren

An Herausforderungen wachsen



Ein tragfähiges Beziehungsnetz pflegen

Stellschrauben:

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

Ich & die Anderen

Individuelle Resilienz

Arbeit & Organisation

Mitarbeiter und Arbeitgeber im Berufsumfeld

Wir & Kommune

Menschen in ihrem Lebens- und Sozialraum

4. Die 7 Säulen der Resilienz

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

iStock.com/Nicola Forenza

Salutogenetischer Perspektivwechsel

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ

dem Denken neue Wege eröffnen

Auf seelische Gesundheit fokussierte Perspektive ressourcenorientiert

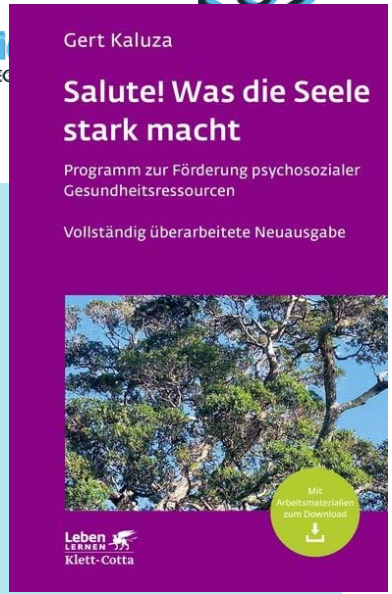
Frühzeitig - VOR der Belastung/Erkrankung

Vorherrschende Denkmuster – krankheitsorientiert

Ressourcenansatz:

Individuelle Ressourcen entwickeln - 4 „S“ für seelische Gesundheit:

1. Selbstfürsorge: Wohlbefinden und angenehmes Erleben im Alltag
2. Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung
3. Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigenen Stärken
4. Sinnorientierung: Wert-Zielklärung und die Entwicklung eines positiven Zukunftskonzepts



Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Selbstfürsorge:

- Gespür für persönliche Signale der Erholungsbedürftigkeit
- Freizeitaktivitäten tatsächlich als angenehm, erholsam und entspannend erleben
- Freizeitaktivitäten (auch Sport) nicht unter dem Aspekt von Wettbewerb und Leistung
- Dabei nicht von interferierenden Gedanken an vergangene und zukünftige Belastungen stören lassen
- Genießen und Freude haben können
- Nichts-Tun als Quelle wichtiger Regeneration entdecken
- Auseinandersetzung mit einem einseitig asketisch geprägtem Gesundheits- und Selbstverständnis
- Relativierung innerer Genussverbote
- Öffnung für neue, sinnliche Erfahrungen
- Förderung einer selbstfürsorglichen Einstellung

Übungen: „Glückstagebuch schreiben“ „Engergiefass“

- Stärkt Optimismus
- Fördert gute Gefühle
- Füllt Energiereserven
- Unterstützt eine positive Zukunftsplanung

Quelle: 123rf.com/kurgu_128

Soziales Netzwerk und Soziale Unterstützung

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Emotionale Unterstützung (Nähe, Vertrauen, Trost, Körperkontakt usw.)
- Instrumentelle Unterstützung (Problemlösehilfen, Informationen, Rückmeldung, über Probleme sprechen)
- Praktische und materielle Unterstützung (Alltagshilfe, Geld, Blumen gießen im Urlaub usw.)
- Geistige Unterstützung (gemeinsame Lebensvorstellungen, Werte, Normen, politische Ansichten teilen und diskutieren.

Wo ist genug da, wo fehlt was?

Übung: -Ressourcenrad

- Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben?
- Schreibe in dein Ressourcenrad 1-2 Dinge pro Feld, die dir spontan einfallen.

Arbeitsblatt: Ressourcenrad

Quelle: Anti-Stress-Academy

Selbstwirksamkeit

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

„ Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken“ deutsches Sprichwort

Kognitionsformen:

1. Situations-Erwartung: z.B.: Das dicke Ende kommt bestimmt
2. Konsequenz-Erwartung: z.B.: Wenn man sich ausspricht lassen sich Missverständnisse klären, wenn ich Jogge steigere ich mein Wohlbefinden
3. Kompetenz- oder Selbstwirksamkeitserwartung: z.B.: Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe regelmäßig zu Joggen

Optimismus:

<u>Naiv oder defensiv:</u>

unrealistische Erwartungen über positiven Ausgang oder eigene Unversehrlichkeit – Risiken werden ignoriert, aktive Bewältigung bleibt aus

<u>Adaptiv oder funktional:</u>

Es gibt Handlungen die zu einem erwarteten positiven Ausgang führen und die Gewissheit, dass man fähig ist diese Handlungen auszuführen

Übungen

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Meilensteine meines Lebens – Welche Stärken entdecke ich?
- Lobrede – Wofür verdiene ich Anerkennung
- Mutmacher Gedanken entwickeln

Sinnorientierung

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Quellen von Sinn:

- Tätigkeiten zur Erreichung selbstbestimmter Ziele
- Tätigkeiten die für andere Menschen hilfreich und wertvoll sind
- Positive ,Erlebnisse seelischer und körperlicher Art
- Beschäftigung mit religiösen, spirituellen oder philosophischen Auffassungen
- Etwas verstehen oder durchschauen was vorher verschlossen war

Übungen:

- Idole und Ideale – Welche Werte leiten mich?
- Zukunftstraum – Blick in die Zukunft - Fantasiereise

Quelle: 123rf.com/microgen

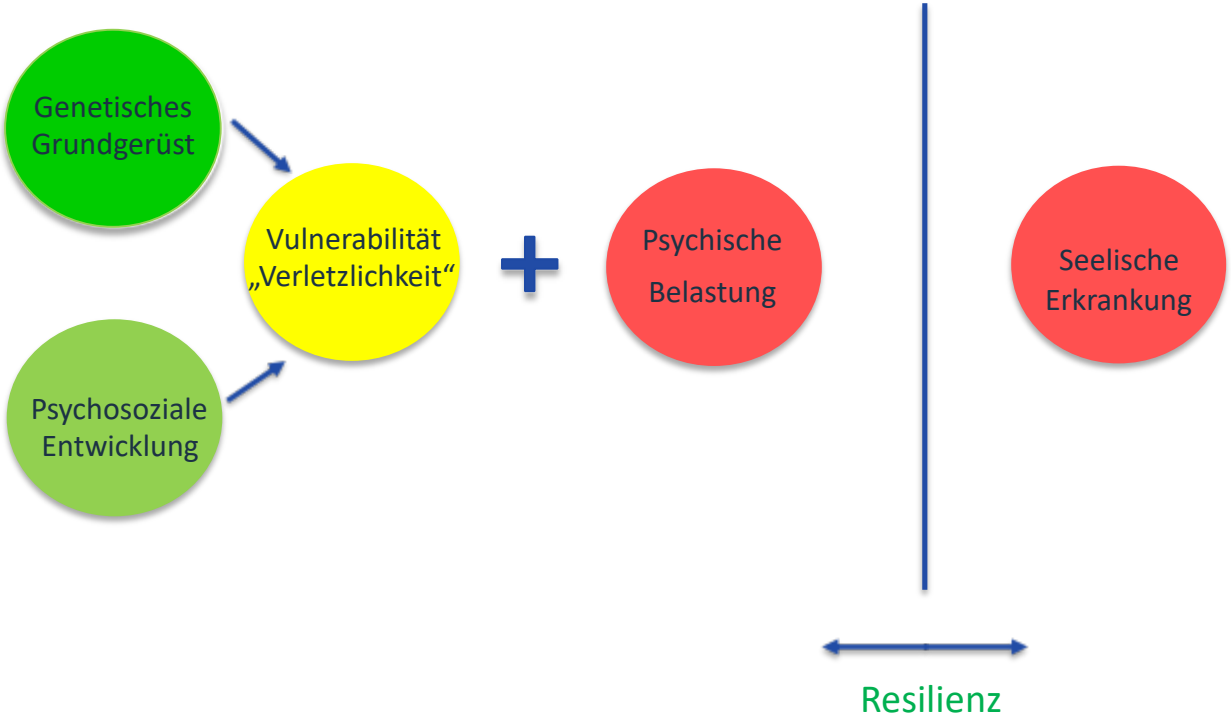
Zehn schnelle Tipps für mehr Resilienz

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Akzeptiere Probleme. Fokussiere dich auf deine Wunschlösung
- Prüfe die Fakten. Bitte andere Menschen um ihre Sichtweisen
- Schalte das Kopfkino aus: Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?
- Denke positiv. Sprich dir selbst Mut zu.
- Pflege dein Netzwerk: Menschen mit guten Bindungen sind belastbarer als zurückgezogene Menschen.
- Sei neugierig: Probiere immer mal wieder was Neues aus
- Mache Pause: Schalte ab und Tanke auf!
- Atme tief durch
- Gib dir Raum, Dinge auszuprobieren

Quelle: 123rf.com/m_pyotr

5. Stress:Die individuelle Belastungsgrenze: Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Stress: Aktive Stressreduktion im Job

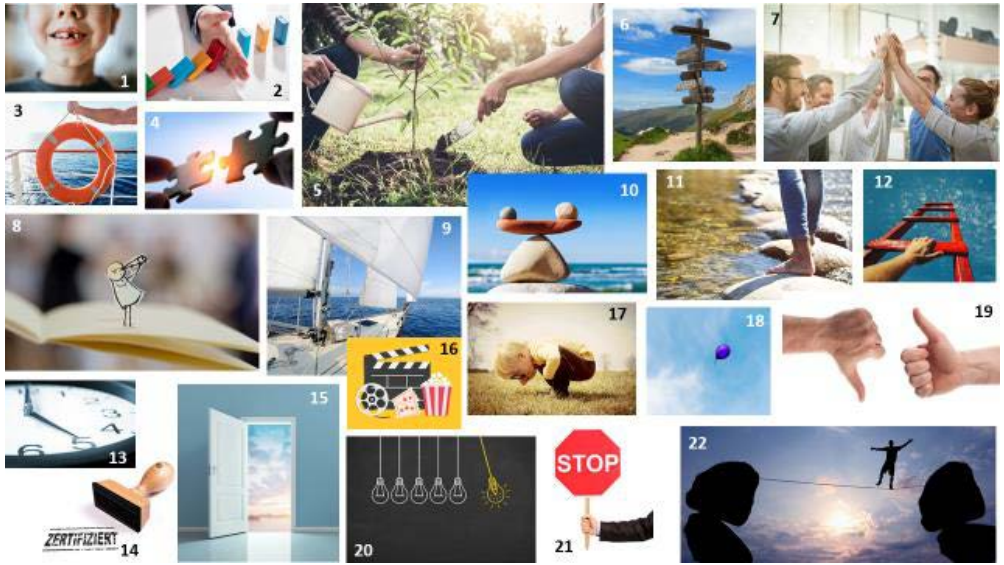
Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Stresshormone werden abgebaut durch Ruhe oder körperliche Aktivität
- Im Zustand der Ausgeglichenheit sammelt der Körper Kraft
- In stressigen Situationen eigene Gedanken und Gefühlen wahrnehmen, benennen und ggf. verändern
- Bewertung einer Situation und Lösungsmöglichkeiten sind individuell beeinflussbar: „Das schaff ich schon“
- Abgrenzen und Nein sagen: „Darüber muss ich erst einmal in Ruhe nachdenken“, „Ich schaue in meinen Terminkalender und sage Bescheid“
- Bedeutung von Kommunikation: VW-Regel: Wünsche statt Vorwürfe! aktives Zuhören, Konflikte frühzeitig ansprechen

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ

Mehr Infos und Kontakt zur Resilienz-Initiative unter:

www.resilienz-pfalz.de



Vielen Dank für deine/ihre Aufmerksamkeit!

Bei Fragen, sprechen sie mich gerne an:
brigitte.anderl-doliwa@pfalzklinikum.de

Die Resilienz-Initiative

Pfalzklinikum

hmtmh Hochschule für Musik Theater und Medien Hannover

IJK[HC]² Hanover Center for Health Communication

Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz NetzG-RLP

Blackpool Better Start

RPTU Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern Landau

FRAME WORKS

Hochschule Nordhausen University of Applied Sciences

iTA

Stiftung Kultur verrückt

Wir rücken zurecht, was verrückt ist