

Das neue Jetzt – der Blick nach vorne!



Empowerment
Akademie

8 Impulse zur Stärkung der individuellen Resilienz

Training und Redaktion

Ulla Catarina Lichter

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK), RZT[®]-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip[®], SIZE Prozess[®]-Coach (Level II), Mitentwicklerin von BiLa[®]-Coaching, Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken, seit 1997 Reiki-Praktizierende, Meister- und Lehrergrad, Entwicklerin von Empowerment-EMDR-Coaching

Kontakt:

Email an: info@ulla-catarina-lichter.de

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#) | [Hypnosepraxis Berlin](#) | [Empowerment Blog](#)



Krisenkompetenz

Fels in der Brandung

Psychisches Immunsystem

Widerstandskraft

Resilienz

Katastrophenschutz

Stehauf-Männchen

Stressmanagement

Flexibilität

Psychische Stärke

Ressourcen aktivieren

Backup-System

Der Resilienz-Begriff

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich **aus der Physik** und bezeichnet in der Werkstoffkunde **die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.**



engl. *resilience* = *Elastizität, Spannkraft*
lat. *resilire* = *zurückspringen, abprallen*

Widerstandskraft

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten, immer wieder zu fangen und neu aufzurichten! Der Volksmund nennt dies



Die Kunst des Stehaufmännchens!



Das Bambus-Prinzip[®]



Sich in stürmischen Zeiten wiegen, statt zu zerbrechen! – **Flexibilität**

Etwas Organisches: Bekommt der Bambus genügend Wasser, wächst er! – **Resilienz braucht Herausforderungen, um sich zu entwickeln!**

Resilienz beschreibt die Plastizität und Anpassungsfähigkeit des Gehirns und seine Fähigkeit sich nach Verletzungen und anderen schädigenden Einwirkungen zu regenerieren und neu aufzubauen.

Daniel J. Siegel, Mindsight, die neue
Wissenschaft der persönlichen
Transformation, 2012



Resilienz steht für Kontinuität und Erholung angesichts von Veränderungen.

Resilienzförderung steht für die Stärkung der Anpassungsfähigkeit von Menschen und Systemen, in einer Zeit, die von Ungewissheit und unvorhergesehenen Umbrüchen geprägt ist.

CHANGE
CHANCE

Zolli & Healy, Resilience: Why Things Bounce Back, dt. Übersetzung, S. 16

Resilienz beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.



Resilienz-Forschung

Resiliente Kinder und Erwachsene sind Menschen, die über schützende Bedingungen in ihrer Person oder Umgebung verfügen, die ihnen helfen, im Umgang mit Krisen Überlebens-Strategien zu entwickeln.



Aufbau der Resilienz – innere Sicherheit

- Eigenschaften und Verhaltensweisen, die in der Person liegen (Freundlichkeit, Ausgeglichenheit)
- Haltungen und Einstellung
- Glaubenssätze
- Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Positive Erfahrungen, Selbstwirksamkeit



Aufbau der Resilienz – innere Sicherheit

- Aufbau von Kontakt
- Gefühl der Zugehörigkeit
- Stärkung von Selbstvertrauen
- Werte und Visionen
- Empfinden von Sinnhaftigkeit
- Gemeinsamkeiten



Qualität der Kommunikation

- Offene Haltung
- Augenkontakt
- Beweglichkeit und Tonus
- Modulation und Stimme



Aufbau der Resilienz – äußere Sicherheit

- Faktoren, die im Umfeld der Person unterstützend wirken
(Familie, Schule, Gemeinde)
- Positive Rollenmodelle
- Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung
- Resilienz fördernde Umgebung, Lebens- und Arbeitskultur



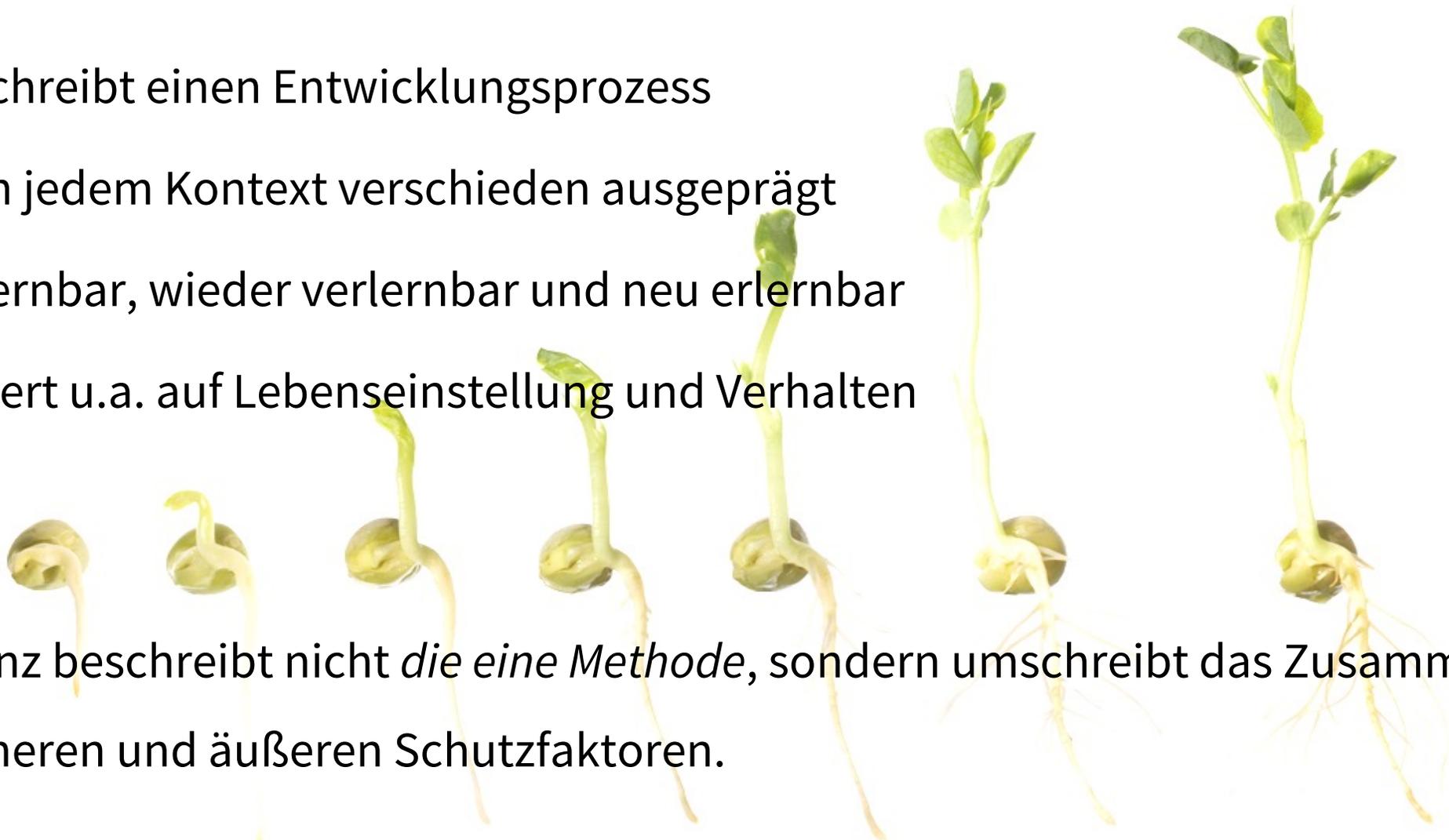
Aufbau der Resilienz – äußere Sicherheit

- Feedback und Austausch
- Routinen
- Rituale
- Regeln
- Ressourcen und günstige Rahmenbedingungen
- Klare Strukturen und Zuständigkeiten
- Geschützter Raum



Resilienz - ein lebenslanger Lernprozess

- beschreibt einen Entwicklungsprozess
- ist in jedem Kontext verschieden ausgeprägt
- ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- basiert u.a. auf Lebenseinstellung und Verhalten



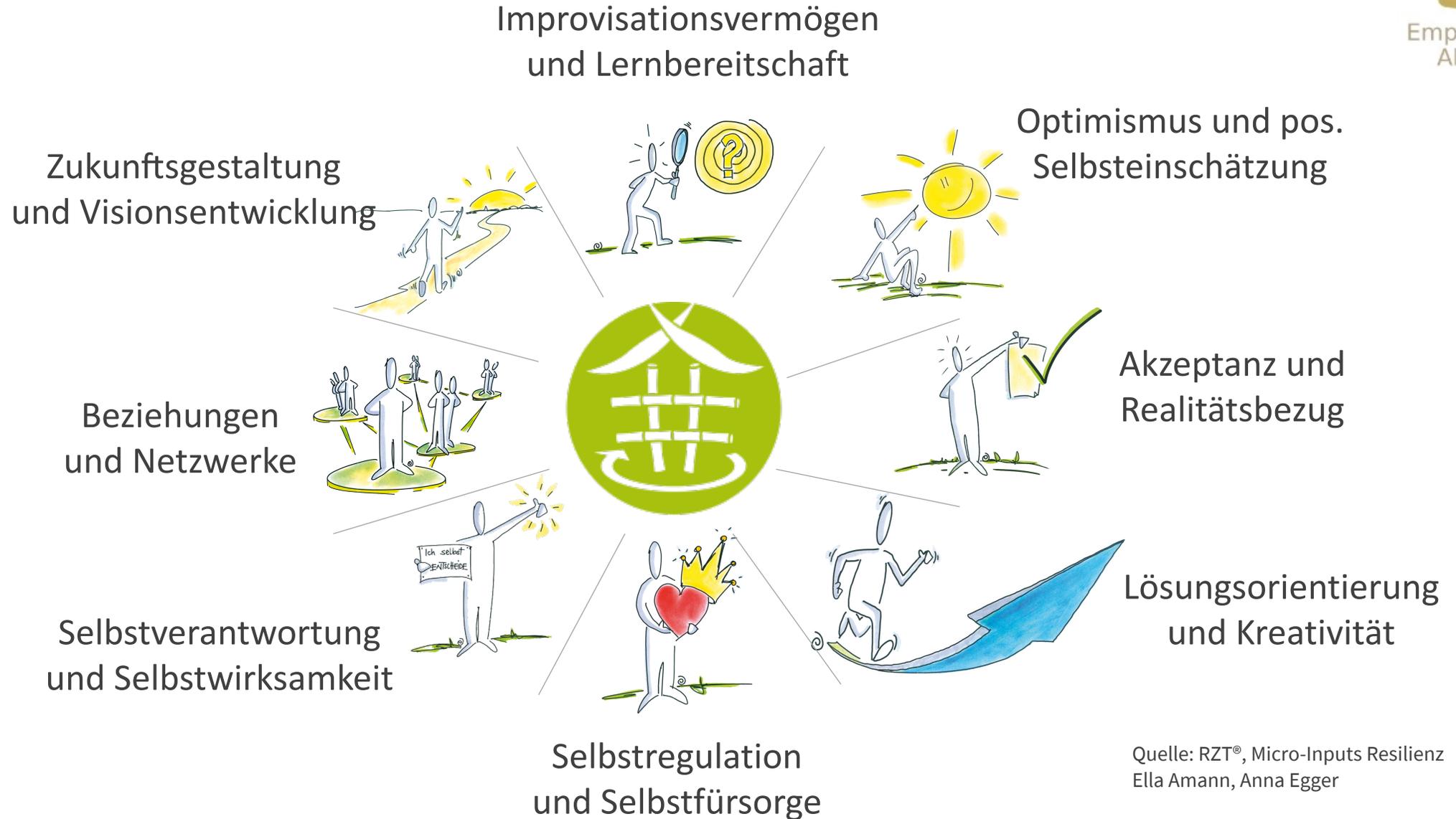
Resilienz beschreibt nicht *die eine Methode*, sondern umschreibt das Zusammenwirken von inneren und äußeren Schutzfaktoren.

Resiliente Fähig- und Fertigkeiten

- Eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und Erwartungshaltung.
- Die realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen.
- Ein Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen.
- Eine gute Selbstfürsorge und Stressbewältigungs-Strategien.
- Die Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.
- Die Pflege von Beziehungen und unterstützenden Netzwerken.
- Entwicklung und Verfolgung eigener Zukunftsvisionen, Werte und Ziele.
- Improvisation und Lernfreude im Umgang mit unvorhergesehenen, neuen Situationen.



Resilienz-Zirkel®



Quelle: RZT®, Micro-Inputs Resilienz
Ella Amann, Anna Egger

Resiliente Haltung

8. „Fehler dürfen sein
und gehören zu meinem
Lernprozess dazu.“

7. „Ich bilde mich
weiter und gestalte
aktiv meine **Zukunft**.“

1. „Ich bin **optimistisch**,
dass diese Krise auch wieder
vorbei geht.“

6. „Ich hole mir Hilfe und
Unterstützung von
Kollegen.“

2. „Ich **akzeptiere** meine
Leistungsgrenzen, mache mir
realistische Zielvorgaben.“

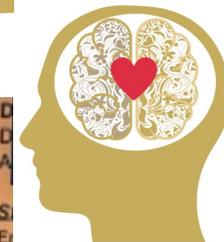
5. „Ich warte nicht ab,
sondern übernehme
Selbstverantwortung.“

3. „Ich erkenne die Probleme,
und handle zugleich
lösungsorientiert.“

4. „**Ich sorge gut für mich** und
nehme mir meine Auszeiten.“

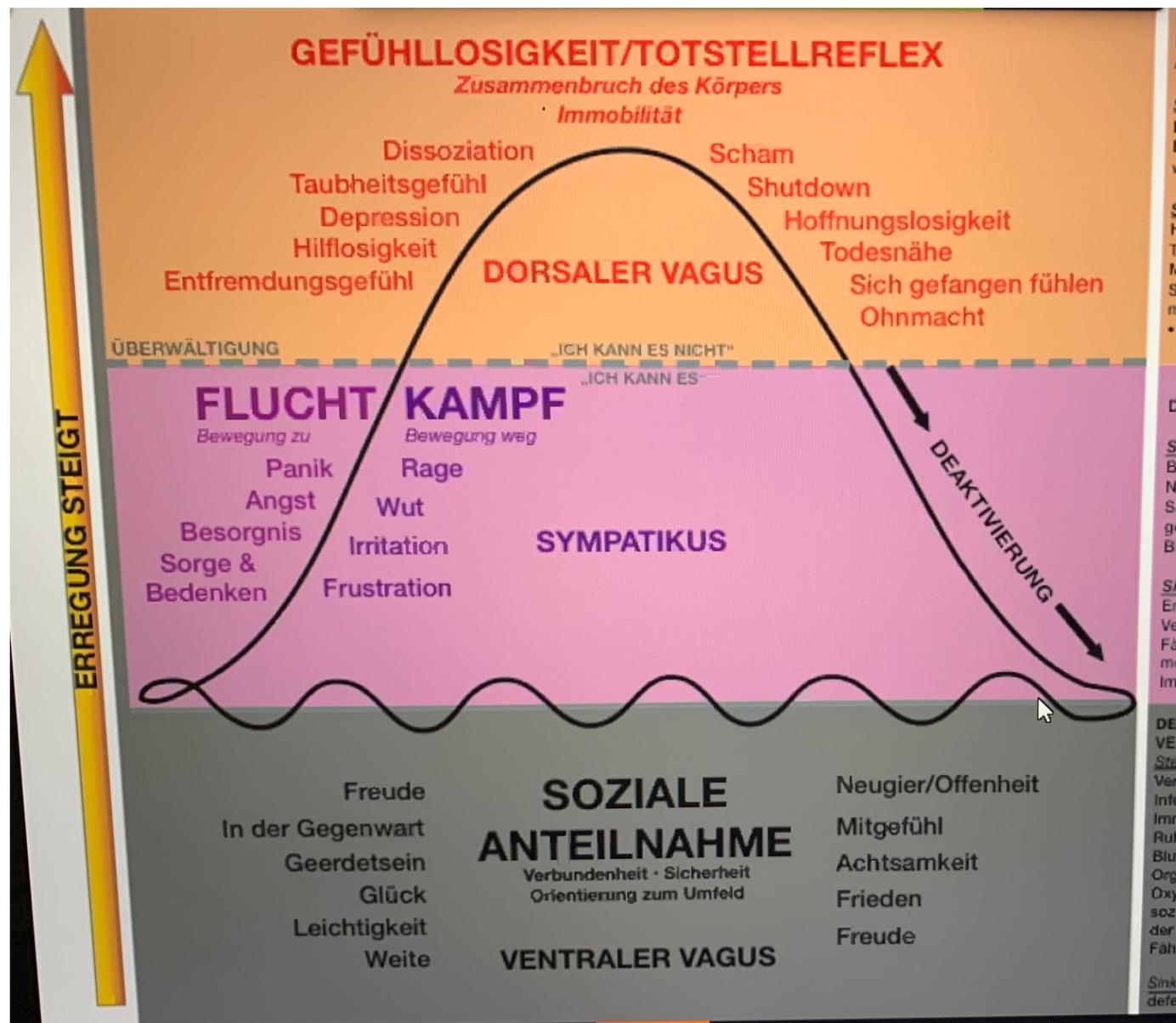






Was gerade passiert:

- Leben mit dem Ungewissen
- Veränderungs- und Anpassungsprozesse
- Soziale Isolation
- Belastung durch Homeoffice
- Verlust von Sicherheit



Stress & Angst

- Die Blutzufuhr zum präfrontalen Cortex, dem denkenden Teil des Gehirns, wird um 80% verringert und somit auch die Sauerstoffversorgung und Nährstoffzufuhr
 - Das lässt die klare Denkfähigkeit regelrecht abstürzen
- Die/der Klient befindet sich im Überlebensmodus, will heißen in der Problemtrance

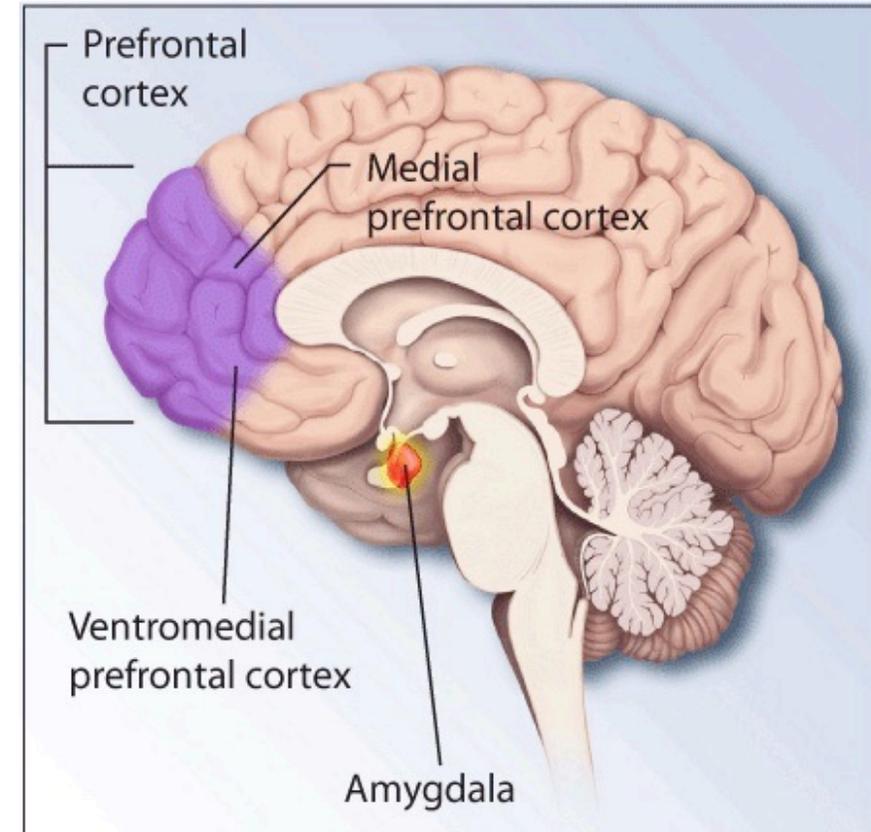
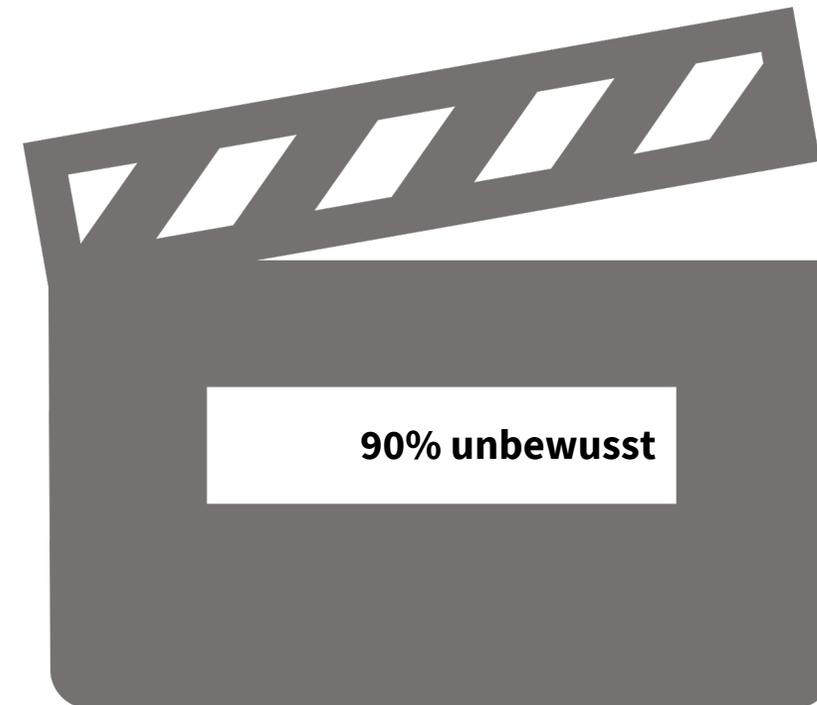
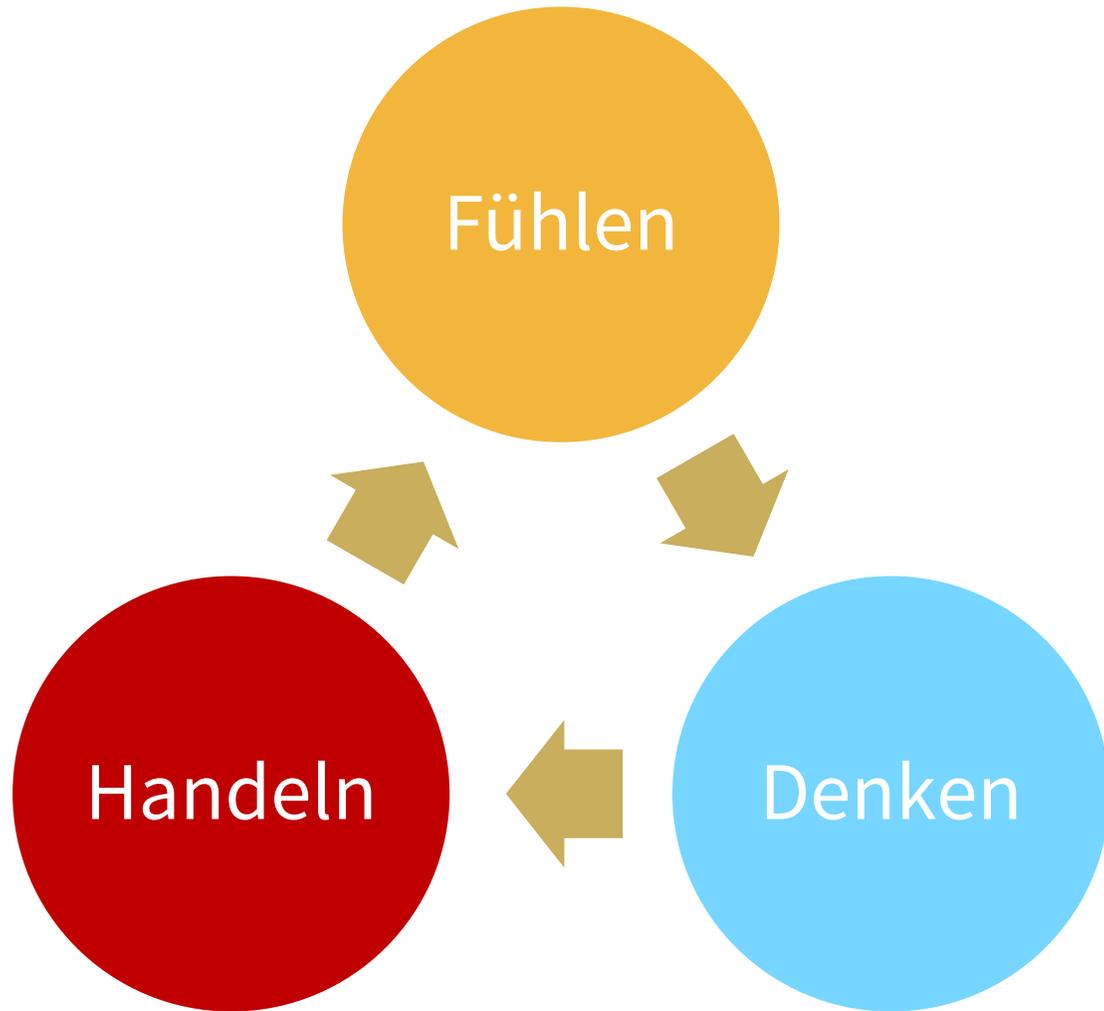


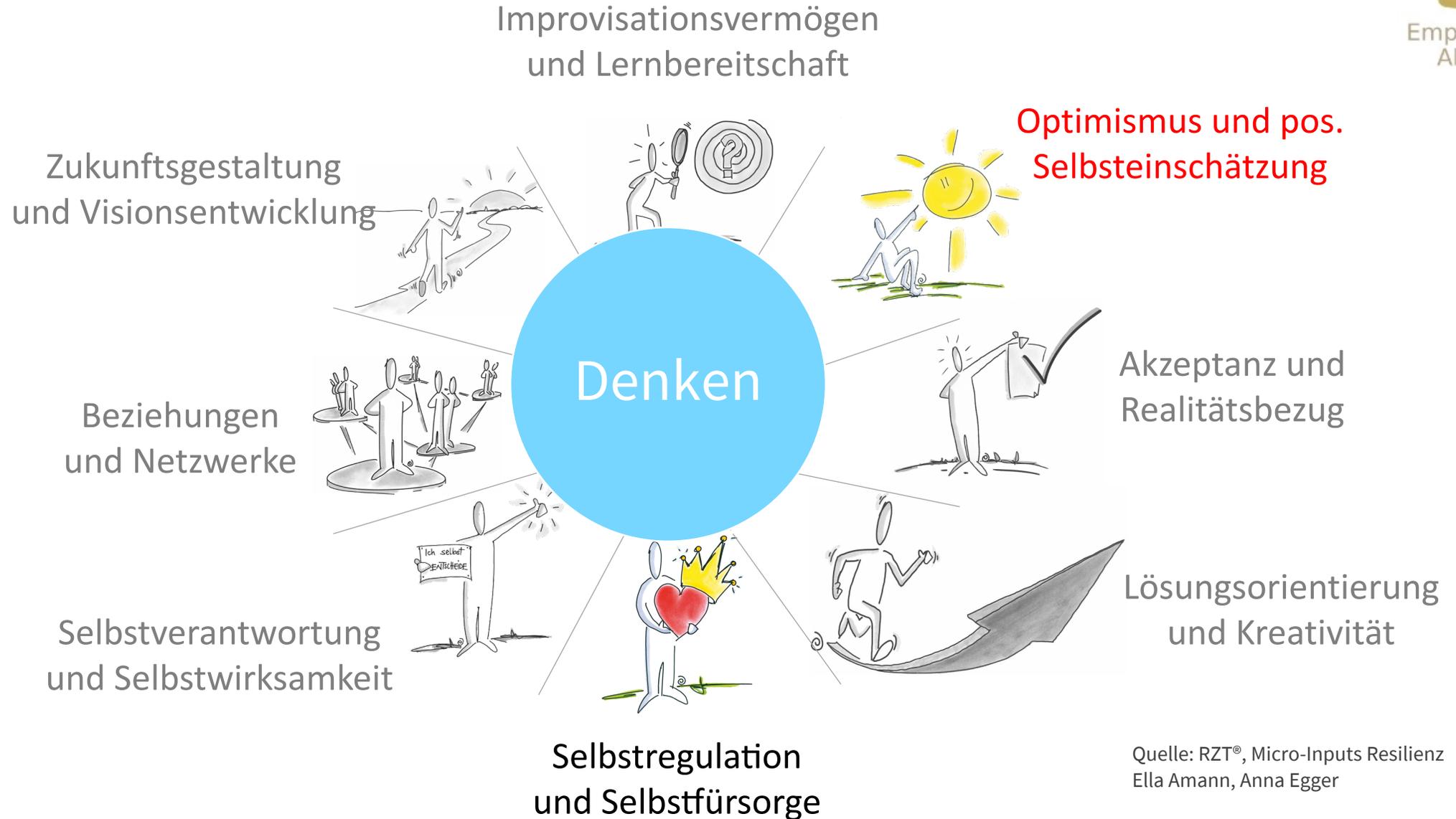
Foto Quelle:
<https://www.researchgate.net>





Resilienzförderung



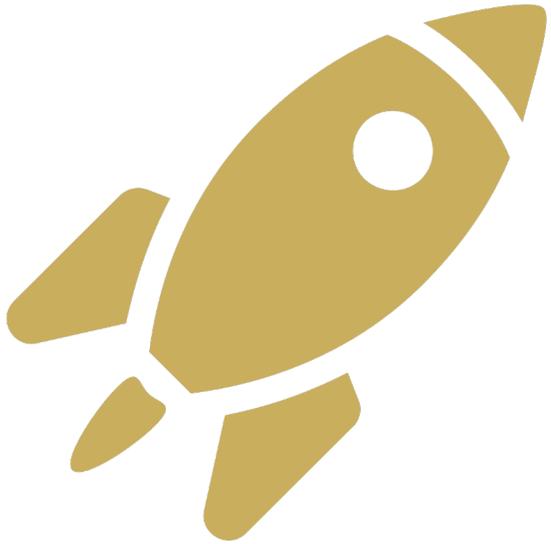


Quelle: RZT®, Micro-Inputs Resilienz
Ella Amann, Anna Egger



Grafik: Anna Egger

- Eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und **Erwartungshaltung**
- Gehe ich davon aus, dass die Krise gut ausgeht, suche ich automatisch nach Lösungen, anstatt zu resignieren



Empowerment-Tools

In „Empowerment“ steckt das Wort „**Power**“, das sowohl „Kraft“ als auch „Macht“ bezeichnet und den Weg von der Fremd- in die **Eigenbestimmung** vorzeichnet.



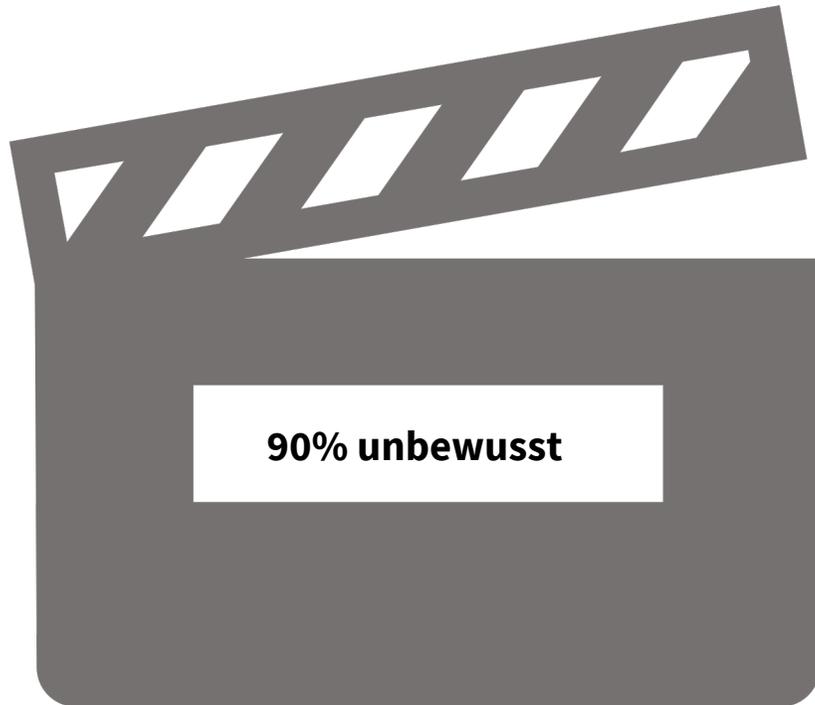


Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien, die belegen dass wir Menschen durchschnittlich **60.000 - 70.000 Gedanken** pro Tag denken. Die meisten dieser Gedanken sind unbewusst oder sogar negativ.

Die Gedanken des Durchschnittsmenschen setzen sich folgendermaßen zusammen:

- **70% flüchtige, nebensächliche Gedanken**
- **27% negative, destruktive Gedanken**
- **3% positive, aufbauende, kreative Gedanken**





Das Unterbewusstsein tut alles
dafür, dass zu realisieren, auf das
du dich fokussierst!

Schlecht ist stärker als gut: Optimismus

- Evolutionstechnisch hält unser Gehirn Ausschau nach potentiellen Gefahren, wir neigen dazu, unsere Umgebung auf Gefahren hin abzuscannen (unbewusst), das nennt man negative Verzerrung.
- Rick Hanson spricht von dem Klett und Teflon-Prinzip unseres Gehirns: Negative Erfahrungen bleiben im Gehirn haften (Klett), während für positive Erfahrungen das Teflon-Prinzip gilt, sie perlen von uns ab.



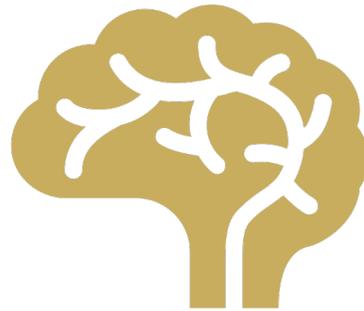
Schlecht ist stärker als gut: Optimismus

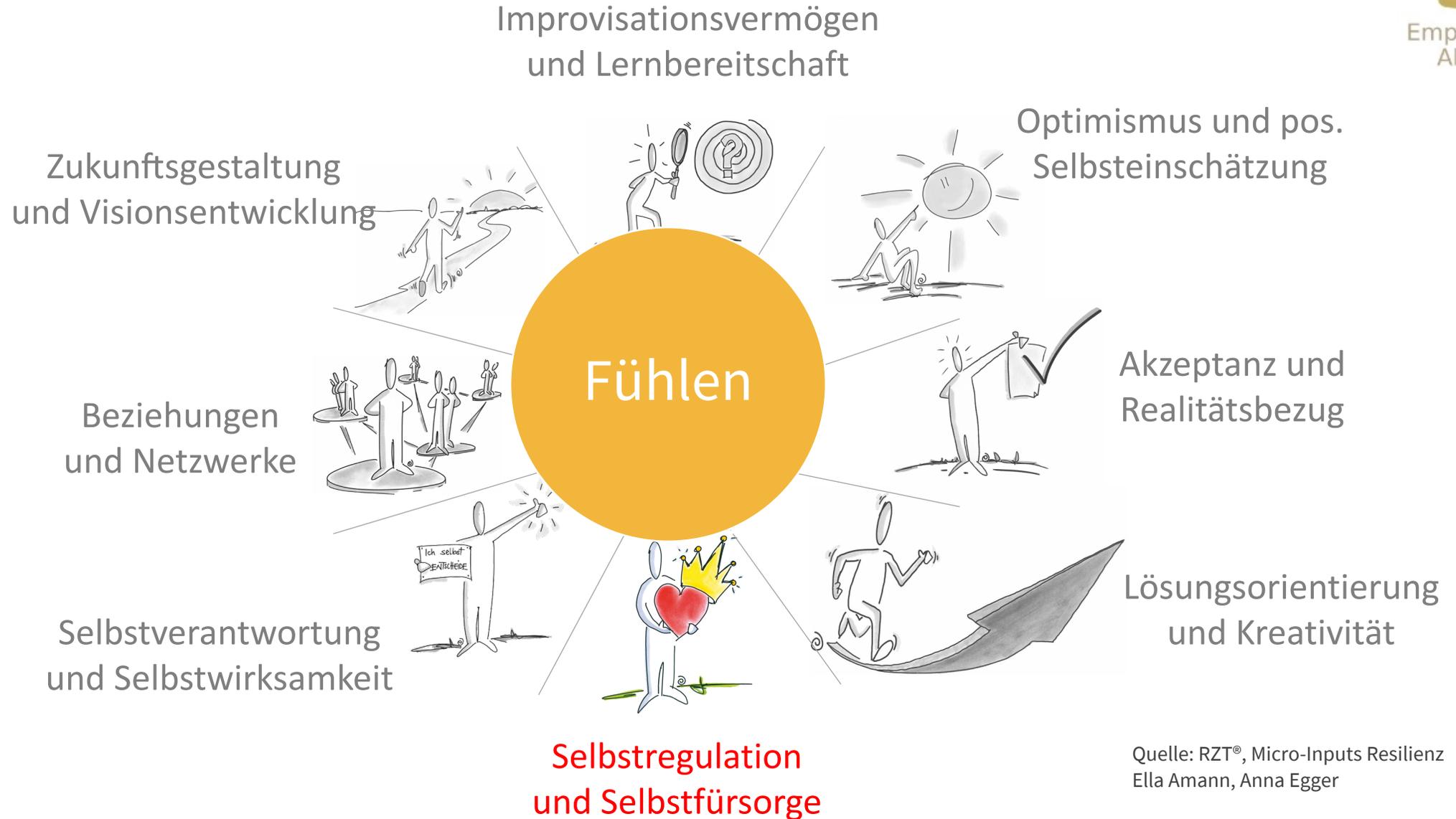
Der Psychologe Daniel Kahnemann konnte zeigen, dass wir mehr dafür tun, um einen Verlust zu vermeiden als einen äquivalenten Gewinn zu erzielen.

- Negative Momente entwerten die positiven im stärkeren Maß, als die positiven die negativen veredeln können
- Einer potentiellen Bedrohung messen wir viel Bedeutung bei, Möglichkeiten und Chancen werden oft unterbewertet
- In langanhaltenden Beziehungen bedarf es fünf positiver Interaktionen, um eine negative auszugleichen

Schlecht ist stärker als gut: Optimismus

- Eine negative Ereignisse bilden schneller neuronale Vernetzungen als positive Ereignisse, weil sie als Erfahrung abgespeichert werden
- Das führt dazu, dass schlechte (schmerzhaft) Erfahrungen gute (angenehme, tröstliche) in den Schatten stellen.





- Resiliente Menschen verleugnen nicht Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Trauer oder Entmutigung, sondern können sie auf angemessene Art ausdrücken.
- Sie verbleiben nicht ewig in der Gefühlsschleife, sondern bringen sich wieder in **eine gesunde Balance**.
- Das heißt, wie verfügen über Techniken der Selbstregulation



ist in der Psychologie ein Sammelbegriff für Fähigkeiten, mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen steuern.



- Techniken, wie du dich selbst wieder in einen Zustand der inneren Balance bringen kannst, so dass dein Stresssystem wieder runterfährt.
- Du vom Überlebensmodus wieder einer leistungsfähigen Energie kommst.

Ist die Neujustierung des eigenen Nervensystems mit Hilfe
des Nervensystems eines anderen

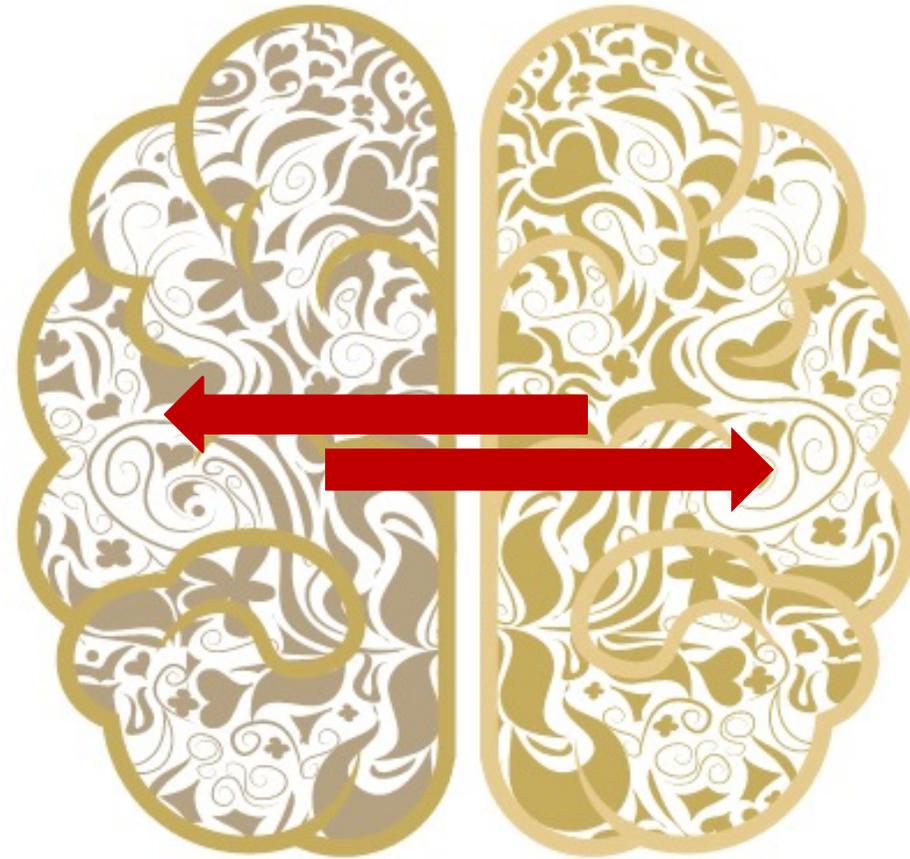


Emotional stabile und resiliente Menschen sind keine Superheroes, sie holen sich auch Unterstützung durch Coaching, Supervision oder therapeutische Hilfe, wenn die Selbstregulation nicht mehr funktioniert.



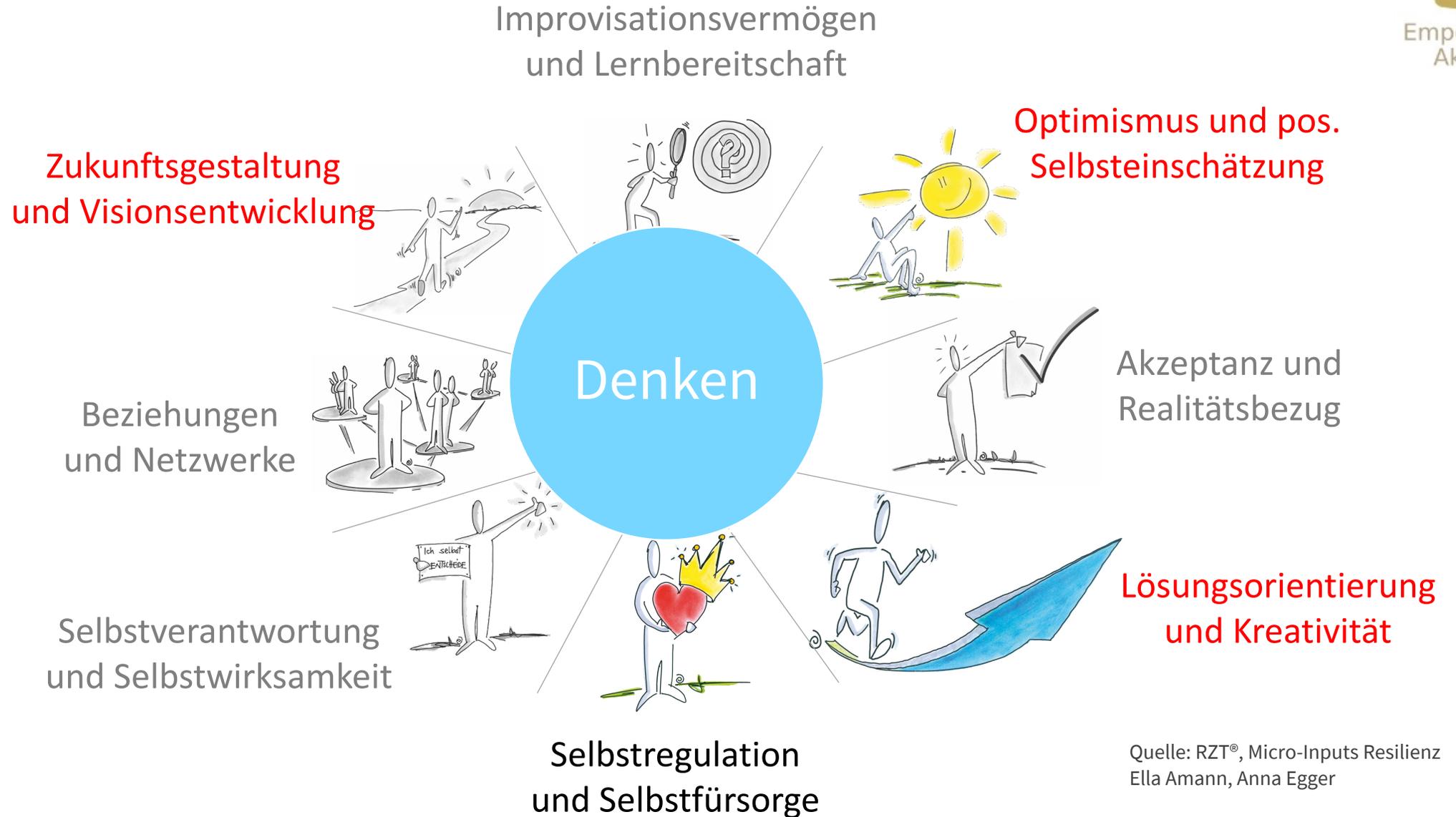
Kreativität entsteht durch ein gutes Zusammenspiel

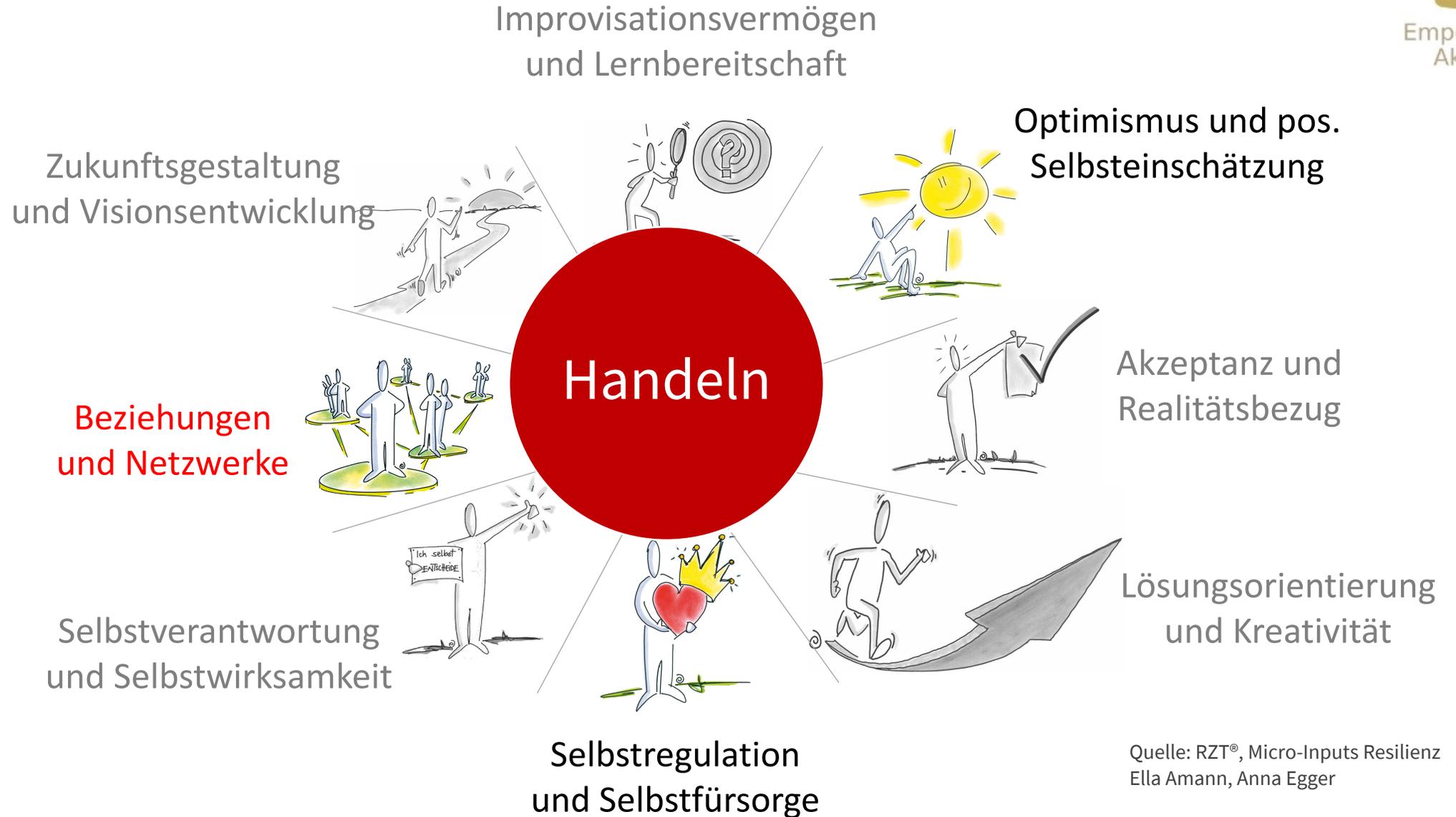
Linke Hemisphäre



Rechte Hemisphäre

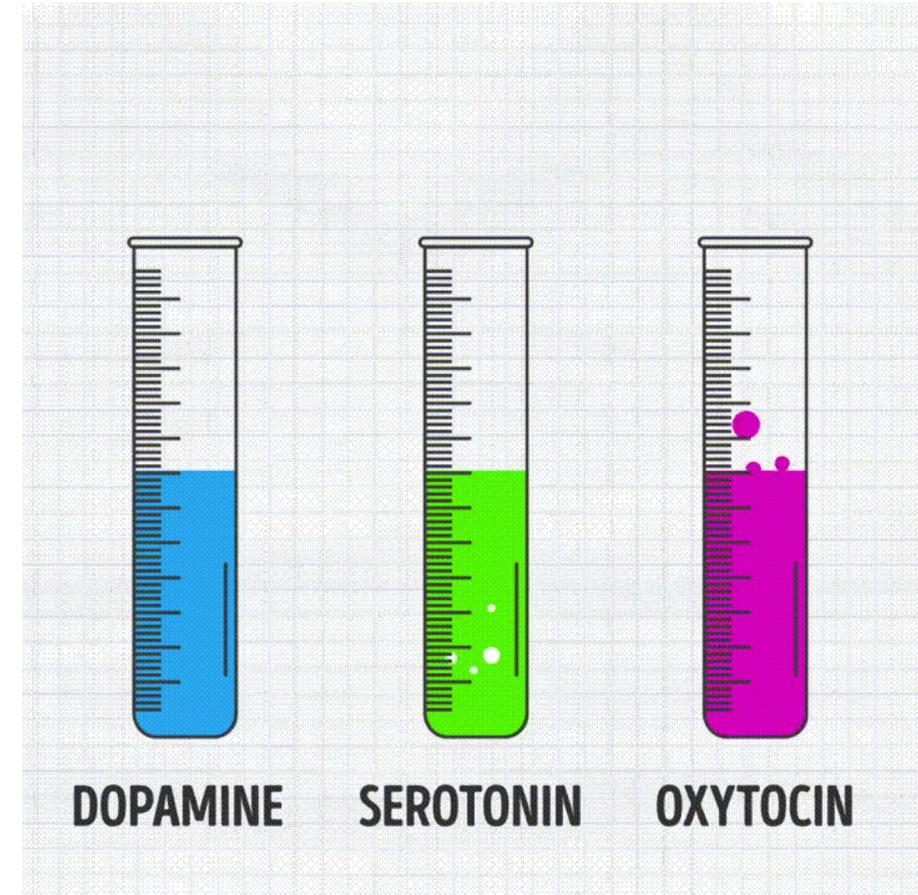
Resilienz-Zirkel®

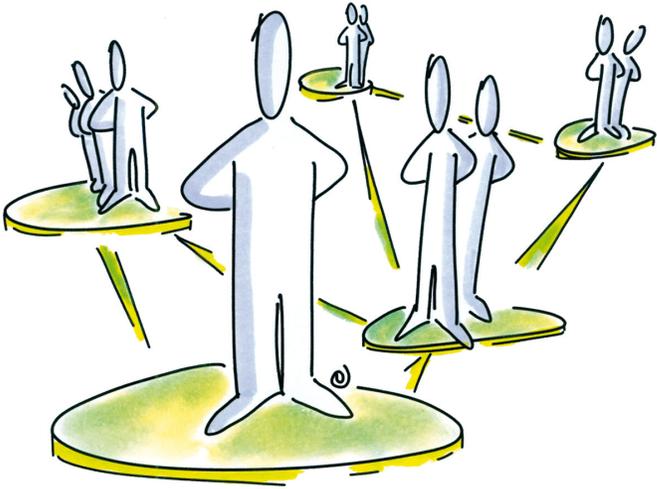




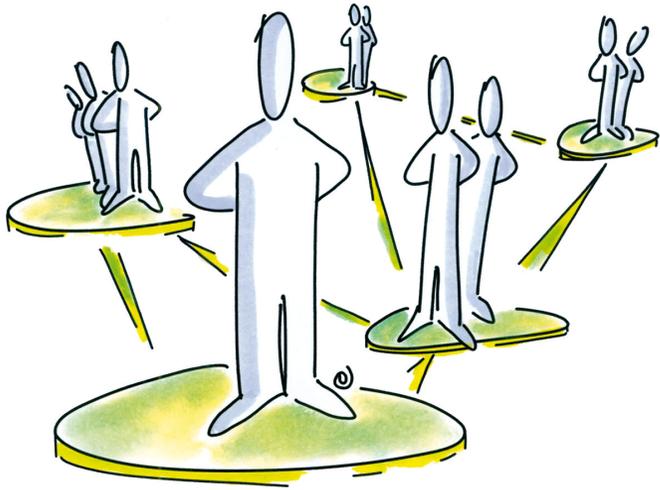


Verhaltensebene: Die Fähigkeit langfristig im besten eigenen Interesse zu handeln im Einklang mit den tiefsten Überzeugungen



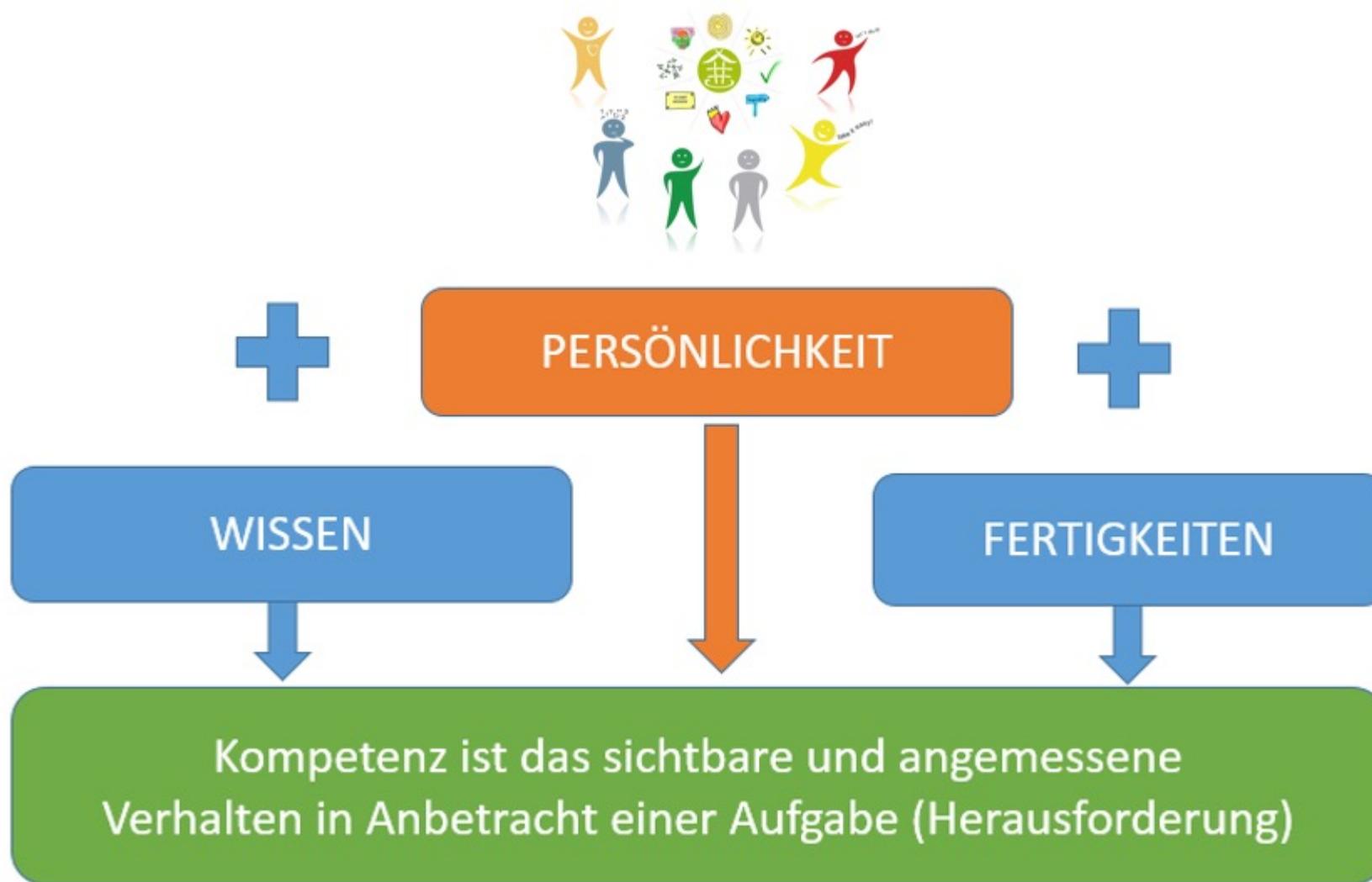


- Um Hilfe bitten – Fällt es Ihnen leicht, um Hilfe zu bitten?
- Unterstützung gewährleisten
- Gruppenzugehörigkeit gibt Sicherheit



- Rollenvorbild!
- Resiliente Kompetenz zeigt sich durch Verhalten, nicht durch Reden

Resilienz-Kompetenz



Resilienz durch Krise

7. Welche wichtigen Werte und Leitideen sind mir bewusst geworden? Was möchte ich davon verwirklichen?

8. Wo kann ich mir Raum schaffen um Neues zu lernen und auszuprobieren?

1. Welche meiner Stärken und Fähigkeiten haben mir und anderen geholfen? Welche neue Stärken konnte ich entwickeln?

6. Hatte ich positive Rollenvorbilder? Welche Unterstützung habe ich erfahren?

2. Welche neue Realität muss ich akzeptieren? Wo sind und waren meine Leistungsgrenzen?

5. Wo haben sich neue Handlungsspielräume eröffnet? Wo habe ich klaren Entscheidungen treffen können?

3. Welche ungewöhnlichen Lösungen habe ich gefunden? Was habe ich anders gemacht?

4. Wie konnte ich und wie kann ich gut für mich selber sorgen?



Resilientes Team

8. *Wie kann ich
Lernerfahrungen unterstützen?
Raum geben für Fehler*

7. *Welche Werte möchte ich
dem Team vermitteln?
Gemeinsame Ziele finden*

1. *Was macht Ihr Team stark?
Aufmerksamkeit auf die
Fähigkeiten jeden Einzelnen
lenken*

6. *Positives Rollenvorbild
entwickeln, Rituale
etablieren*

2. *Wo sind die
Leistungsgrenzen der
Mitarbeiter: innen? Grenzen
erweitern oder setzen*

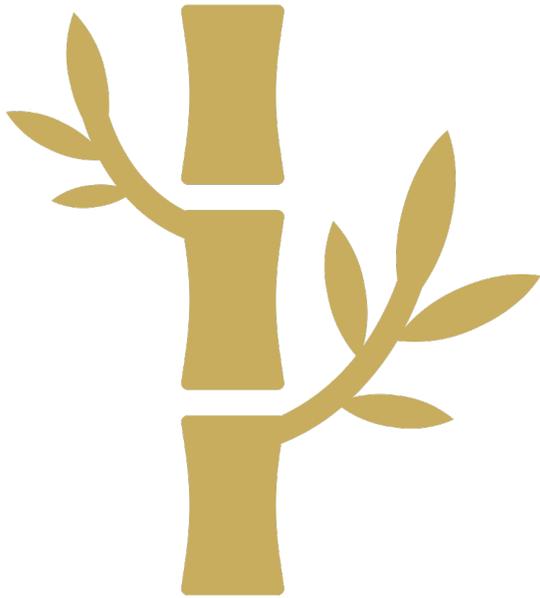
5. *Wo kann ich Verantwortung
an das Team abgeben?
Eigene Entscheidungen
treffen lassen*

3. *Wo und wie kann ich dem
Team Raum für kreative
Prozesse geben? Eigene
Lösungen finden lassen!*

4. *Wie kann ich Mitarbeiter:
innen helfen, Bedürfnisse
wahrzunehmen? Raum geben,
Gefühle auszudrücken*



Sich in stürmischen Zeiten wiegen, statt zu zerbrechen!



- Sei präsent, in Kontakt durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt.
- Kenne deinen Standpunkt, sei aber flexibel und beweglich zugleich.
- Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn. Richte dich selbst wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat.