

Resilienz im Kindergarten

6. Mai 2025

Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger

 IPPSY Institut für Positive Psychologie und Resilienzforschung OG
Priv.-Doz. Dr. Silvia Exenberger & Dr. Verena Wolf
Hugo-Wolf-Str. 1 | 6020 Innsbruck


tirol kliniken
hall in tirol


MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT
INNSBRUCK

Übersicht



- Was ist Resilienz?
- Resilienzförderung

Resilienz & Positive Psychologie

(Reichart & Pusch, 2023)



Resilienz	Positive Psychologie
Zentrale Fragen	
Wie kann trotz Krisen Wohlbefinden und Glück erreicht und das psychische Wohlbefinden unter Stress aufrecht erhalten werden?	Wie können Glück, gute Gefühle und Lebenszufriedenheit entstehen und gefördert werden?

Hintergrundinformation & Definition

Was ist Resilienz?



Der Begriff Resilienz



- lateinisch: resilire
- technisch: Zurückfinden zur ursprünglichen Form
- psychologisch: Flexibilität, zurückfinden *zu einer* Normalität

Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle 2010)



Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. **Ressourcen innerhalb des Individuums und Ressourcen seiner Umwelt** ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen **„wieder auf die Beine zu kommen“**





Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle 2010)

Ich BIN

Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. **Ressourcen innerhalb des Individuums und Ressourcen seiner Umwelt** ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen **„wieder auf die Beine zu kommen“**





Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle 2010)

Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. **Ressourcen innerhalb des Individuums und Ressourcen seiner Umwelt** ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen „wieder auf die Beine zu kommen“

Ich BIN

Ich
HABE





Definition von Resilienz

(adaptiert von Windle 2010)

Resilienz ist ein Prozess der Überwindung, der Anpassung oder des Umgangs mit Belastungen und Trauma. **Ressourcen innerhalb des Individuums und Ressourcen seiner Umwelt** ermöglichen diese Anpassung und helfen im Angesicht von widrigen Umständen „wieder auf die Beine zu kommen“

Ich BIN

Ich
HABE

Ich
KANN



Einschätzung von Resilienz

(Masten, 2016)



Risiko für
Entwicklung des
Individuums

Einschätzung von Resilienz

(Masten, 2016)



The diagram features a background image of a sunset or sunrise over a cloudy sky. Two large circles are overlaid on the image: a white circle on the left and a blue circle on the right. The white circle contains the text 'Risiko für Entwicklung des Individuums' and the blue circle contains 'Anpassung des Individuums'.

Risiko für
Entwicklung des
Individuums

Anpassung des
Individuums

Einschätzung von Resilienz

(Masten, 2016)



Risiko für
Entwicklung des
Individuums

Anpassung des
Individuums

Keine Resilienz ohne Krise



Resilienz ist ein Prozess

(Lepore & Revenson 2006, Ungar & Theron 2020)



Ein Kind, das sich durch ein positives Entwicklungsbild wie zum Beispiel Selbstvertrauen oder Problemlösungsstrategien auszeichnet, wird **nicht als resilient** bezeichnet, sondern als **kompetent**



Erst wenn sich dieses Kind trotz Belastungen wie zum Beispiel die konfliktreiche Scheidung der Eltern positiv entwickelt, dann kann **von Resilienz gesprochen werden**

Resilienz bei sich und anderen fördern

Resilienzförderung

Drei Quellen von Resilienz

(adaptiert von Grotberg, 2001)



Die konkrete Fragestellung lautete: „Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“

Drei Quellen von Resilienz

(adaptiert von Grotberg, 2001)



Die konkrete Fragestellung lautet: „Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“

ich HABE

Resilienzfaktoren, die von außen kommen – Unterstützung, Ressourcen und Hilfe für eine Person.
[Unterstützung von außen]

← Resilienzquelle

Drei Quellen von Resilienz

(adaptiert von Grotberg, 2001)



Die konkrete Fragestellung lautet: „Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“



Drei Quellen von Resilienz

(adaptiert von Grotberg, 2001)



Die konkrete Fragestellung lautet: „Welche Handlungsweisen anderer führen dazu, dass Kinder resilient sein können?“



Ich HABE

(Grotberg, 2001)



- Es gibt **Menschen**, denen ich **vertrauen** kann.
- Ich lebe in einer Umgebung, in der es **Struktur** und **Regeln** gibt.
- Einige Menschen sind **Vorbilder** für mich.
- Es gibt Menschen, die mich **ermutigen autonom zu sein**.
- Ich lebe in einer Umgebung/community, in der ich **Zugang zum Gesundheitssystem, zu Bildung und zu Wohlfahrt** habe.
- Ich lebe in **Sicherheit**.

Ich BIN

(Grotberg, 2001)



- Ich weiß, dass ich eine **liebenswerte Person** bin und **gut bei anderen ankomme**.
- Ich bin **einfühlsam gegenüber anderen**.
- Ich weiß, dass ich eine **wertvolle Person** bin. Deshalb bin ich **respektvoll mir und anderen gegenüber**.
- Ich bin **autonom und verantwortungsvoll**.
- Auch wenn etwas nicht so gut läuft, gelingt es mir voll mit **Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht** zu sein.

Ich KANN

(Grotberg, 2001)



- Es gelingt mir, **mit anderen über Dinge zu sprechen**, die mich stören und/oder beängstigen.
- Es gelingt mir, Wege zu finden, um **Probleme zu lösen**.
- Ich habe gelernt meine **Gefühle und Impulse zu regeln**.
- Es gelingt mir, **mein eigenes Temperament und das anderer einzuschätzen**.
- Ich kann **vertrauensvolle Beziehungen** aufbauen.

Resilienzfördernde Kommunikation

(Beispiel einer Situation nach Grotberg, 2011)



Fallvignette im Kindergarten - Tobi

Tobi ist 6 Jahre alt. Mit 3 hatte er einen Unfall. Seit diesem Unfall kann er seine Beine nicht mehr bewegen. Seine Arme und Hände sind in Ordnung, er benutzt sie ständig. Er ist mit dem Bau eines Zaunes beschäftigt. Dafür nimmt er kleine Stöckchen. Es macht ihm immer größere Mühe nach den Stöckchen zu greifen, seine Beine stoßen einen Teil des Zaunes wieder um. Er ist so frustriert, dass er anfängt, die Stöckchen im Zimmer herumzuwerfen und er beginnt zu weinen.

Studiendesign

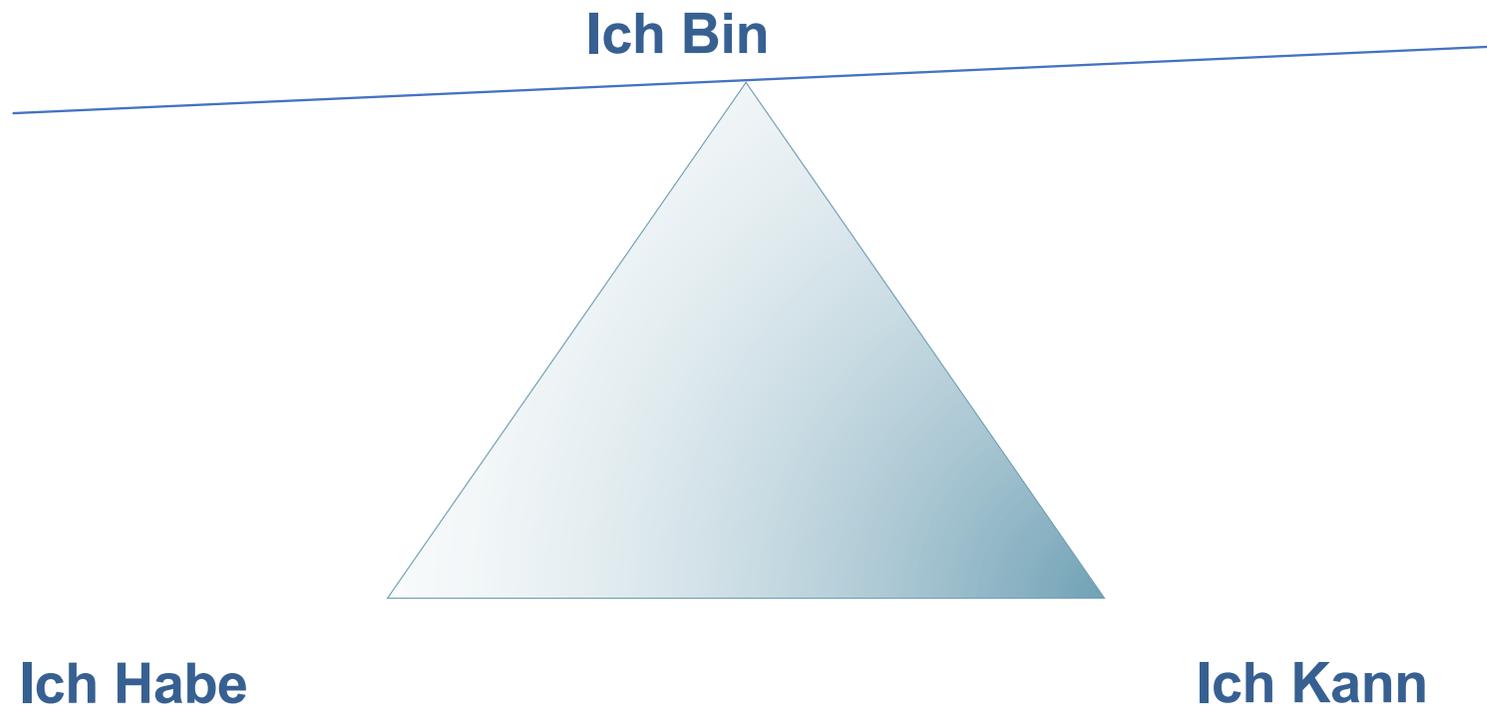
Fragen für Teilnehmende



- **Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie das hören?**
- Wie würde sich das Kind Ihrer Meinung nach fühlen?
- **Wie könnten/sollten Sie sich verhalten, wenn Sie von dieser Situation hören?**
- Was lernt das Kind für die Zukunft, nachdem Sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten haben?
- Wie fühlt sich das Kind?

Drei Quellen von Resilienz

(Grotberg, 2001)



Diese **3 Quellen** sollten beim Kind **ausgewogen** vorhanden sein.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

willkommen@institut-positivpsychologie.com
silvia.exenberger-vanham@tirol-kliniken.at



Grashalmmetapher

... ein Grashalm der
sich biegt im Sturm,
aber nicht abbricht ...

