

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

# Resilienz und Selbstwertschätzung

Dr. Tobias Glück

04.07.2024

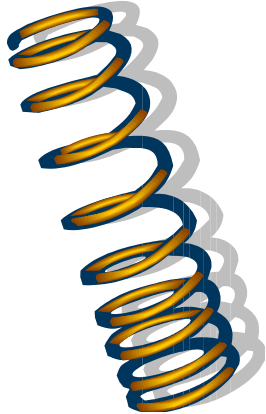
www.ibg.co.at

IBG Resilienz

1

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

# Resilienz



www.ibg.co.at

2

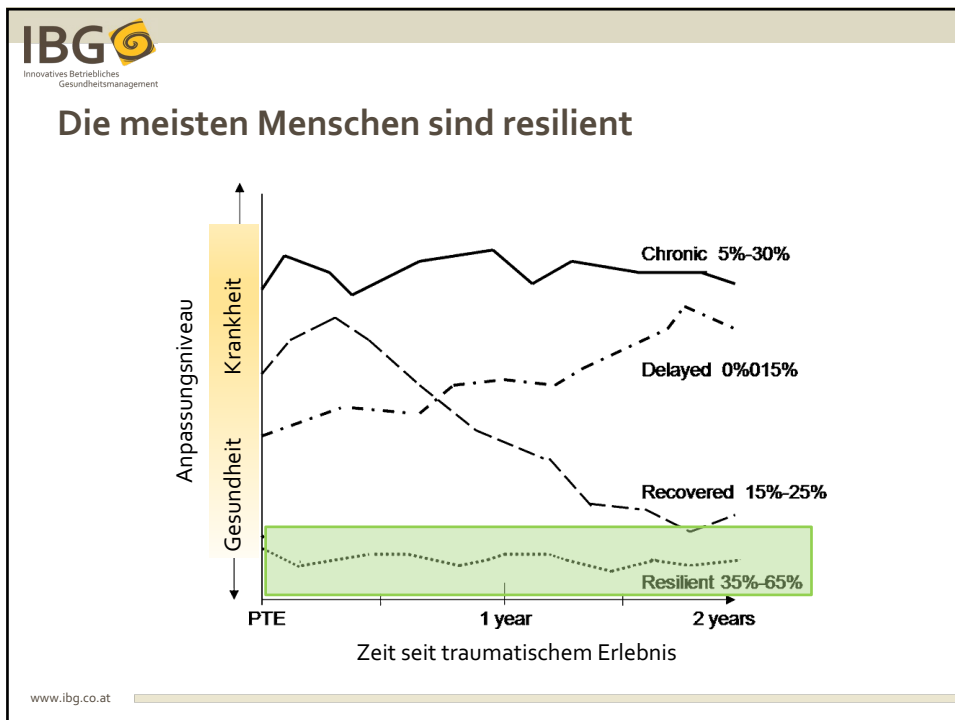
**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Definition von Resilienz

- Resilienz kommt ursprünglich aus der Materialkunde
  - Federkraft bzw. **Elastizität von Material**
- „Stehaufmännchen“, „Fels in der Brandung“
- Psychische Widerstandsfähigkeit
  - *Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen*
  - Es geht aber nicht darum, dass es einem nie wieder schlecht gehen darf! **Kein/e „psychische/r Superman/Superwoman“**
- **Positive Entwicklung** trotz/bei negativen Lebensereignissen
  - (Unfall, Erkrankung, Verlust eines geliebten Menschen, Kündigung oder konstante widrige Lebensumstände)
- **Verschiedene** persönliche, familiäre und soziale **Schutzfaktoren** tragen zu Entwicklung bzw. Vorhandensein von Resilienz bei
- Resilienz ist nicht eine stabil angeborene Eigenschaft, sondern ein **lebenslang förderbarer, variabler und kontextabhängiger Prozess**

www.ibg.co.at

3



4

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Resilienzforschung und verwandte Konzepte

- Ursprünglicher Fokus der Forschung auf **negative Folgen von Risikofaktoren**
- Ende der 1970er Jahre Paradigmenwechsel, Aaron Antonovsky, Salutogenese – **Was hält den Menschen gesund?**
  - Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit)
- Positive Psychologie und Fokus auf **Ressourcen** (Martin Seligman)
- Kauai-Studie
  - Es gibt immer Personen, die trotz widrigster Umstände ihr Leben meistern - Frage nach **Was ist dafür notwendig?**
- Unüberschaubare Fülle an **Publikationen**
  - Resilienz bekommt immer mehr Bedeutung im beruflichen Kontext
  - Entwicklung einer Resilienzskala RS-25 (Wagnild und Young, 1993)
  - Im deutschsprachigen Raum revidierte Kurzform, RS-13 (Leppert et al., 2008)

www.ibg.co.at

5

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Kauai-Studie von Emmy Werner und Ruth Smith

- **Langzeituntersuchung** über 40 Jahre mit Kindern aus problematischen Verhältnissen auf hawaiianischer Insel
- Knapp 700 Jungen und Mädchen wurden von 1955 an untersucht
- **2/3 dieser Kinder** entwickelten „erwartungsgemäß“ bis 10 Jahre **Verhaltens- und Lernprobleme** und waren vor ihrem 18. Geburtstag selbst **psychisch erkrankt** und/oder mit dem Gesetz in Konflikt
- **1/3** gelang es aber trotz widrigster Umstände **erfolgreiches Leben** zu führen
  - **Größter Schutz ist Bindung**, also zumindest eine Bezugsperson, die Halt und Orientierung bot
  - Fröhliches Gemüt, aktiv, anschmiegsam, liebevoll und freundlich



www.ibg.co.at

6

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Zwei Seiten einer Medaille

- Resilienz ist ein schwammiges Konstrukt: Eigenschaft vs. Fähigkeit
- Viele verschiedene Aspekte werden zugeordnet
- Nicht gut erfassbar
- Viel Forschung, jedoch wenig einheitlich
- Häufig wird einfach die Definition: Nicht krank = resilient verwendet, was aber zu kurz greift
- Viel korrelative, wenig kausale Forschung
- Begriff gehyped, da Hoffnung Menschen durch Übungen widerstandsfähiger zu machen (Superman-Bild) → Abschieben der Verantwortung auf das Individuum statt an den Umständen etwas zu reflektieren
- Im Wirtschaftskontext: Umgang mit Stress und Herausforderungen
- Aber auch die Möglichkeit, dass jeder Mensch in seinem Rahmen Widerstandsfähiger wird

www.ibg.co.at

7

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Neuroplastizität - Resilienz erlernen?



Optimismus

Akzeptanz

Lösungsorientierung

Selbstregulation

Verantwortung übernehmen

Beziehungsgestaltung

Zukunftsgestaltung

www.ibg.co.at

8

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Ist Resilienz „erlernbar“?

- Resilienz ist nicht die „eine“ Fähigkeit oder angeborene Eigenschaft
  - Manches ist für die einen sicherlich leichter, als für andere, aber es gibt **Kompensationsmöglichkeiten**
- Resilienz zu entwickeln ist ein **Prozess** und erfordert auch Mut, Neugier und Geduld
- **Verschiedenste Kompetenzen** führen zu resilientem Verhalten und das bleibt auch immer situationsabhängig

www.ibg.co.at

9

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Resilienzfaktoren / 7 Säulen der Resilienz

- **Karen Reivich** und **Andrew Shatte´** postulierten 2003 in ihrem Buch „The Resilience Factor“ sieben Faktoren, um Veränderungen besser bewältigen zu können.
- Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Selbstwirksamkeit, Zielorientierung, Empathie
- Im deutschsprachigen Raum „Die sieben Säulen der Resilienz“

www.ibg.co.at

10

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Optimismus

- Unser Hirn ist wie Klettband für negative Erfahrungen und Teflon für Positives. Dies hat evolutionäre Gründe. Wir können unser Hirn jedoch verändern, indem wir bewusst immer und immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf Positives lenken und dies bewusst wahrnehmen.
- Kleine Übung: Es geht mir gut, weil... (auch nur in Gedanken)
- Oder einfach: Lächeln

www.ibg.co.at

11

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Optimismus

- **Positive Weltsicht**
  - Aufmerksamkeit auf die erfreulichen Aspekte der Umgebung
  - Neue Situationen = unerwartete Chance und Rückschläge = Erfahrungen
  - Auch in schwierigen Situationen nach pos. Aspekten suchen
- **Positives Selbstbild**
  - Überzeugung, Probleme lösen und Leben meistern zu können
  - Glaube an sich und die eigenen Stärken
  - Selbstwertgefühl weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen
  - auch Rückmeldung von Außen erbitten
- **Humor**
- **Realistischer Optimismus**
  - Hoffnung auf einen positiven Ausgang und aktive Arbeit daran

www.ibg.co.at

12

## Optimismus

Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

## Akzeptanz

- Stellen Sie sich vor, Sie haben eine Lieblingshose oder ein Lieblingskleid, ein Unikat aus Leder, Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, darum haben Sie die Hose an. Die Hose kann man nicht chemisch reinigen, nicht waschen, etc... Es ist ein regnerischer Tag und überall steht das Wasser. An Ihnen fährt ein Laster vorbei und der ganze Gatsch aus einer Pfütze ergießt sich auf Sie und die Hose. Wie bekommen Sie die Hose nun sauber? Gut trocknen lassen und abbürsten.
- Akzeptanz ist etwas, was einem oft „verordnet“ wird, mit Sprüchen wie „Das musst Du akzeptieren.“ In Wahrheit ist es ein Prozess und man kann der Akzeptanz auch Nachhelfen, indem man sich erlaubt auch die negativen Gefühle, also die Trauer, den Ärger und die Unsicherheit wahrzunehmen und sich dabei gut zu unterstützen.

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Akzeptanz

- Bereitschaft, sich mit dem **Unabänderlichen abzufinden**
  - *Es ist wie es ist.*
- **Selbstakzeptanz**
  - *Sich selbst mit allen Stärken und Unzulänglichkeiten wahr- und annehmen*
- Unterscheidung, was **beeinflussbar** ist und was nicht
- Grundlage: **Erfahrung und Vertrauen**, dass jedes Ereignis einen „Silberstreifen“ haben kann
  - *Krise als Chance wahrnehmen*

www.ibg.co.at

15

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Stufen der Akzeptanz

1. **Erforschen** – Sich dem Unbehagen mit Neugier zuwenden
2. **Tolerieren** – Sicher/ohne Gefahr aushalten
3. **Zulassen** – Gefühle kommen und gehen lassen
4. **Anfreunden/Annehmen** – Schmerz als Teil eines vollen Lebens betrachten

(aus MSC Mindful Self-Compassion Germer und Neff, 2014)

www.ibg.co.at

16



**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Lösungsorientierung

- De Shazer: Es geht nicht darum, wie das Schloss beschaffen ist, es ist viel wichtiger darüber zu sprechen, wie der Schlüssel oder Dietrich beschaffen sein muss!
- Es geht darum erst einmal etwas Abstand zu gewinnen, damit der Teil unseres Hirns aktiviert ist, der nicht primär fürs Überleben zuständig ist
- Wie schon im vorigen Vortrag vorgestellt, gibt es hier verschiedene Sichtweisen, die mehr oder weniger hilfreich sind: Lage- und Handlungsorientierung
- Es geht darum vom „Tot stellen“ in die Offensive zu kommen
  - Augen weit aufreißen
  - Imaginären Widerpart fest ansehen
  - Einen Schrei ausstoßen
  - Schritt zurück und fest aufstampfen
- Distanzierung: Beschreibung, was gerade stattfindet, so wie mit einer Kamera. Ohne zu interpretieren alle sichtbaren Details wahrnehmen und beschreiben.
- Wie gehen Menschen damit um, die ganz anders als ich sind?

www.ibg.co.at

17

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Lage- vs. Handlungsorientierung (Kuhl)

- **Lageorientierung**
  - Lageorientierung, Kontrollorientierung, in dysfunktionalen Gedankenabläufen verfängt, die um emotionale Zustände sowie um die tatsächliche Lage kreisen, nicht so sehr hingegen um die Lösungsmöglichkeiten. Lageorientierung kann zum einen durch situationale Bedingungen ausgelöst werden aber bis zu einem gewissen Grad in einer personenspezifischen Disposition begründet sein. – Frage nach Warum?
- **Handlungsorientierung**
  - Zustand, in dem man seine Aufmerksamkeit auf die Realisierung von Handlungen richtet und dabei seine Kenntnisse und Fähigkeiten nutzt, um die Ausführung einer ins Auge gefassten Handlung zu kontrollieren. Frage nach Was?

Quelle: www.spektrum.de

www.ibg.co.at

18

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Selbstregulation

- HRV Atmung
- Selbstberuhigung: Entspannungstechniken und Achtsamkeit
  - Die Feuerwehr übt auch nicht wenn es brennt
- Emotionsregulation erlernen
  - Wahrnehmen, welche Emotionen es gibt
  - Unterscheidung von Emotionen erlernen
  - Aushalten und warten
  - Sich gut um sich selbst kümmern, und nicht für seine Emotionen verurteilen
- Ausdruck und Mitteilung von Emotionen erlernen
- Auch Selbstmanagement, Frustrationstoleranz und Disziplin sind damit gemeint
- Was sind meine Kraft- und Energiequellen
  - Was raubt Kraft, was füllt sie auf?

www.ibg.co.at

19

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## HRV Atmung (Rick Hanson)

Diese Atmung trägt dazu bei die Herzratenvariabilität zu verbessern.

- Atmen Sie so, dass die Ein- und Ausatmung die gleiche Dauer hat; z.B. zählen Sie 1-2-3-4 in Ihrem Geist beim Einatmen und 1-2-3-4 beim Ausatmen.
- Stellen Sie sich gleichzeitig vor oder spüren Sie, dass Sie durch den Bereich Ihres Herzens ein- und ausatmen. Evtl. Hand auf den Herzbereich legen.
- In der Zwischenzeit, während Sie atmen, können Sie sich an ein tief empfundenes Gefühl wie Dankbarkeit, Sicherheit, Entspannung oder Liebe erinnern und dieses mit der Atmung verknüpfen.

www.ibg.co.at

20

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Verantwortung übernehmen

- **Die Opferrolle verlassen**
  - Gefühle von Kontrollverlust und Benachteiligung meiden
  - Es ist unsere Entscheidung, wie wir zu den Dingen stehen
- **Verantwortung für eigenes Denken, Fühlen und Handeln übernehmen**
- **Konstruktiver Umgang mit Fehlern**
- **Versöhnlichkeit üben**
- **Gestalter und nicht Opfer der eigenen Lebensgeschichte**
  - Pro-aktiv die Initiative ergreifen

www.ibg.co.at

21

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Geschichte Oberfluss und Unterfluss. Eine zeitgenössische Fabel

Vor vielen Jahren entdeckten die Bewohner von Unterfluss den ersten Menschen im Wasser. Einige sehr alte Leute erinnern sich noch, dass damals die Möglichkeiten so unzureichend waren. Sie erzählen, wie es oft Stunden dauerte, um 10 Menschen aus dem Fluss zu ziehen, und von diesen hätten oft nur einige wenige überlebt.

Obwohl die Anzahl der Opfer im Fluss in den letzten Jahren dramatisch angestiegen ist, haben sich die Bewohner von Unterfluss dieser Herausforderung in bewundernswürdiger Weise gestellt. Das von ihnen entwickelte Rettungssystem kann als einzigartig bezeichnet werden. Die meisten Menschen, die in den schäumenden Wellen des Flusses entdeckt werden, können heute innerhalb von 20 Minuten gerettet werden - viele in weniger als 10 Minuten. Nur noch wenige pro Tag ertrinken, bevor Hilfe sie erreichen kann. Dies stellt einen enormen Fortschritt gegenüber der Vergangenheit dar.

Wenn man die Bewohner von Unterfluss fragt, sprechen sie voller Stolz vom neuen Krankenhaus beim Fluss, von der Flottille der Rettungsboote, die jeden Moment einsatzbereit sind, von den umfassenden Organisationsstrukturen, um alle notwendigen Einsatzkräfte zu koordinieren und von den erstklassig ausgebildeten und hoch motivierten Rettungsschwimmern, die jederzeit bereit sind, für die Rettung von Opfern aus den gefährlichen Strudeln im Fluss ihr Leben aufs Spiel zu setzen. Natürlich sind die entstehenden Kosten enorm, aber die Bewohner von Unterfluss sind der Ansicht, dass alles getan werden muss, um Menschenleben zu retten.

Einige Leute in Unterfluss haben wiederholt die Frage nach den Verhältnissen in Oberfluss gestellt. Sie sind jedoch auf wenig Interesse gestoßen. Es scheint, dass alle so sehr damit beschäftigt sind, den Menschen im Fluss zu helfen, dass niemand die Zeit hat, herauszufinden, wie all die Menschen in den Fluss hineinkommen.

Quelle: Donald Ardell, High Level Wellness

www.ibg.co.at

22

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Beziehungen gestalten

- **Soziale Unterstützung** als einer der Hauptfaktoren von Resilienz
- Versch. **Stützsysteme**, auf die man zurückgreifen kann
- Diese geben **emotionale Stabilität** und das Gefühl, einen festen Platz im Leben zu haben
- Bereitschaft, sich auf verschiedenste Menschen **einzustellen**, ohne sich selbst zu verbiegen
- **Empathie**, Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen
- **Emotionale Intelligenz**
  - eigene und fremde Gefühle wahrnehmen, verstehen und beeinflussen können
- **Soziale Flexibilität**
  - seine und die Grenzen anderer erkennen und sich umorientieren können


www.ibg.co.at

23

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Wege zur Beziehungskompetenz

- Der innere Kreis: Pflegen Sie Ihre **Familie** (muss nicht biologische Familie sein – was man selbst als Familie definiert)
- Der äußere Kreis: **Vielseitige Kontakte pflegen**
  - Auf unterschiedlichste Netzwerke zurückgreifen
- **Wahrnehmung zwischenmenschlicher Interaktionen** verfeinern
  - Verbale und nonverbale Signale anderer entschlüsseln und verstehen können
- **Beziehungen differenziert gestalten**
  - Andere nehmen wie sie sind, „Energivampire“ meiden
- **Vergleiche meiden**
- **Engagement in Ehrenämtern** ohne sich selbst zu verausgaben



www.ibg.co.at

24

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Zukunft gestalten

- Zukunft **pro-aktiv** gestalten
  - Vorausdenken, vorausfühlen und die Initiative ergreifen
- Gibt dadurch ein Gefühl von Kontrolle und Entscheidungsgewalt
- Bewusstsein für **Prinzipien, Werte und Lebensträume**
- **Zielorientierung:** Von der Absicht zum Handeln
  - Klare Zielsetzung, Annäherungsziele keine Vermeidungsziele, Kriterien der Zielformulierung
- Sich über seine Werte klar werden, weshalb man Dinge tut, durchhält und verwirklicht

www.ibg.co.at

25

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Selbstwertschätzung

Sich um andere zu kümmern, setzt voraus, dass man sich um sich selbst kümmert. – Dalai Lama -



www.ibg.co.at

26

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Umgang mit Freund

- Denken Sie an eine Situation in letzter Zeit, in der ein guter Freund oder eine gute Freundin, die mit Schwierigkeiten zu kämpfen hat, einen Misserfolg erlebt hat oder andere Probleme.
- Was sagen Sie Ihrem Freund oder Ihrer Freundin in dieser unangenehmen Situation? Wie sprechen Sie mit dem Freund oder der Freundin, auch in welcher Stimmlage? Was tun Sie ?
- Wie gehen Sie selbst mit sich in solchen Situationen um? Was sagen Sie zu sich, wie denken Sie über sich? „Ich habe das Gefühl, dass...

www.ibg.co.at

27

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Leid = Schmerz x Widerstand

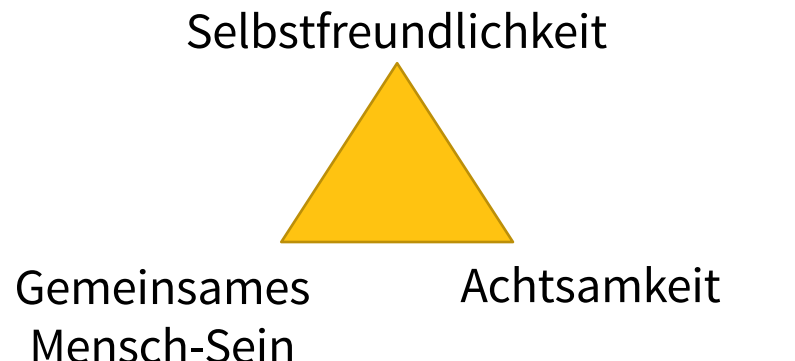
www.ibg.co.at

28

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Achtsames Selbstmitgefühl

Selbstfreundlichkeit



Gemeinsames  
Mensch-Sein

Achtsamkeit

Neff, 2003

www.ibg.co.at

29

**IBG**  
Innovatives Betriebliches  
Gesundheitsmanagement

## Autobiographie in 5 Kapiteln

**1. Kapitel**  
Ich gehe die Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren ... Ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

**2. Kapitel**  
Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

**3. Kapitel**  
Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Ich weiß, dass ich das selbst zu verantworten habe. Ich komme sofort heraus.

**4. Kapitel**  
Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.

**5. Kapitel**  
Ich gehe eine andere Straße.

www.ibg.co.at

30