
Impulse zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Praktische Strategien für
Belastbarkeit und Balance



AndréReber
– SYSTEMISCHE BERATUNG –

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln.

Dorsch - Lexikon der Psychologie
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>



Was erlebt ihr zur Zeit als belastend?

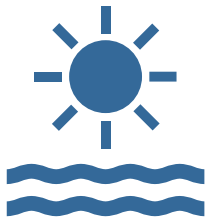
Was Menschen belastet:

- Scheidung
- Krieg
- Erkrankung
- Klimakrise
- Inflation
- Energiekrise
- Arbeitslosigkeit
- Schwierige Familienverhältnisse
- Arbeitsklima
- ...



Was uns resilient macht

Drei Grundhaltungen



Optimismus



Akzeptanz



Lösungs-
orientierung

Vier Fähigkeiten



Sich selbst
regulieren



Verantwortung
übernehmen



Beziehung
gestalten

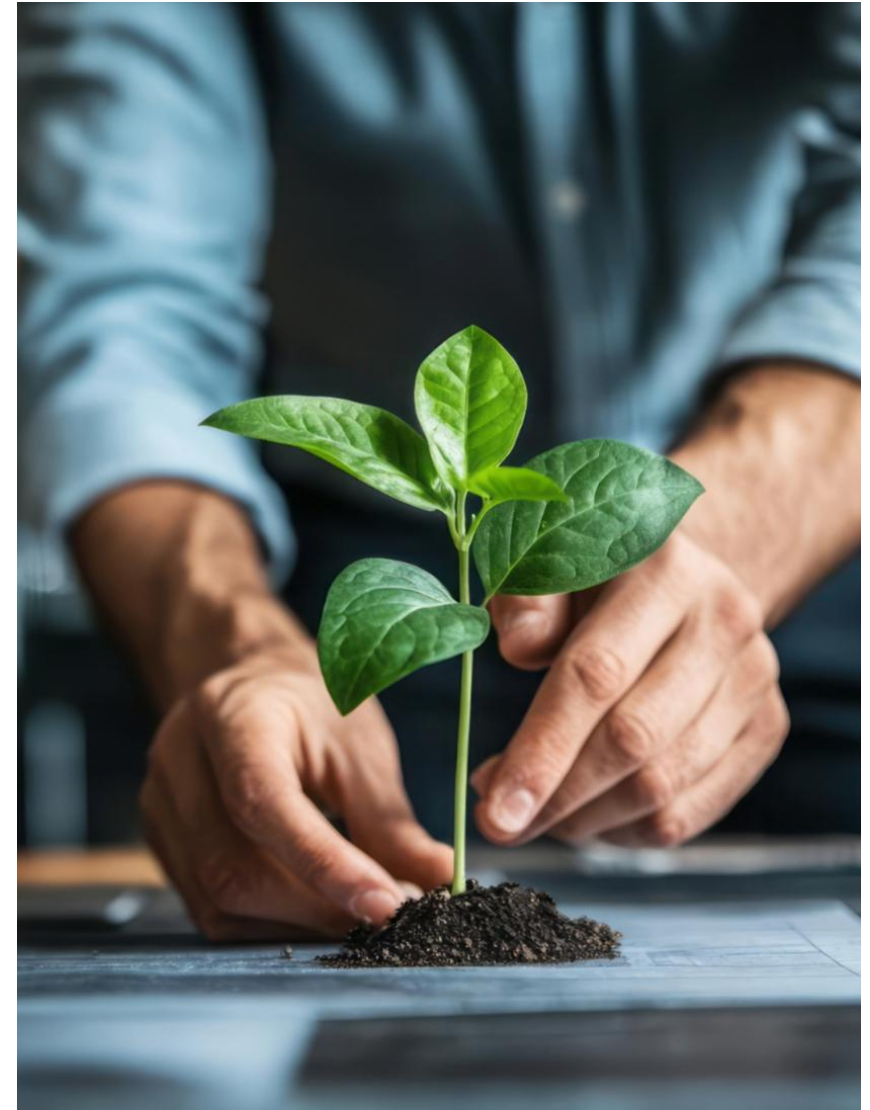


Zukunft
gestalten

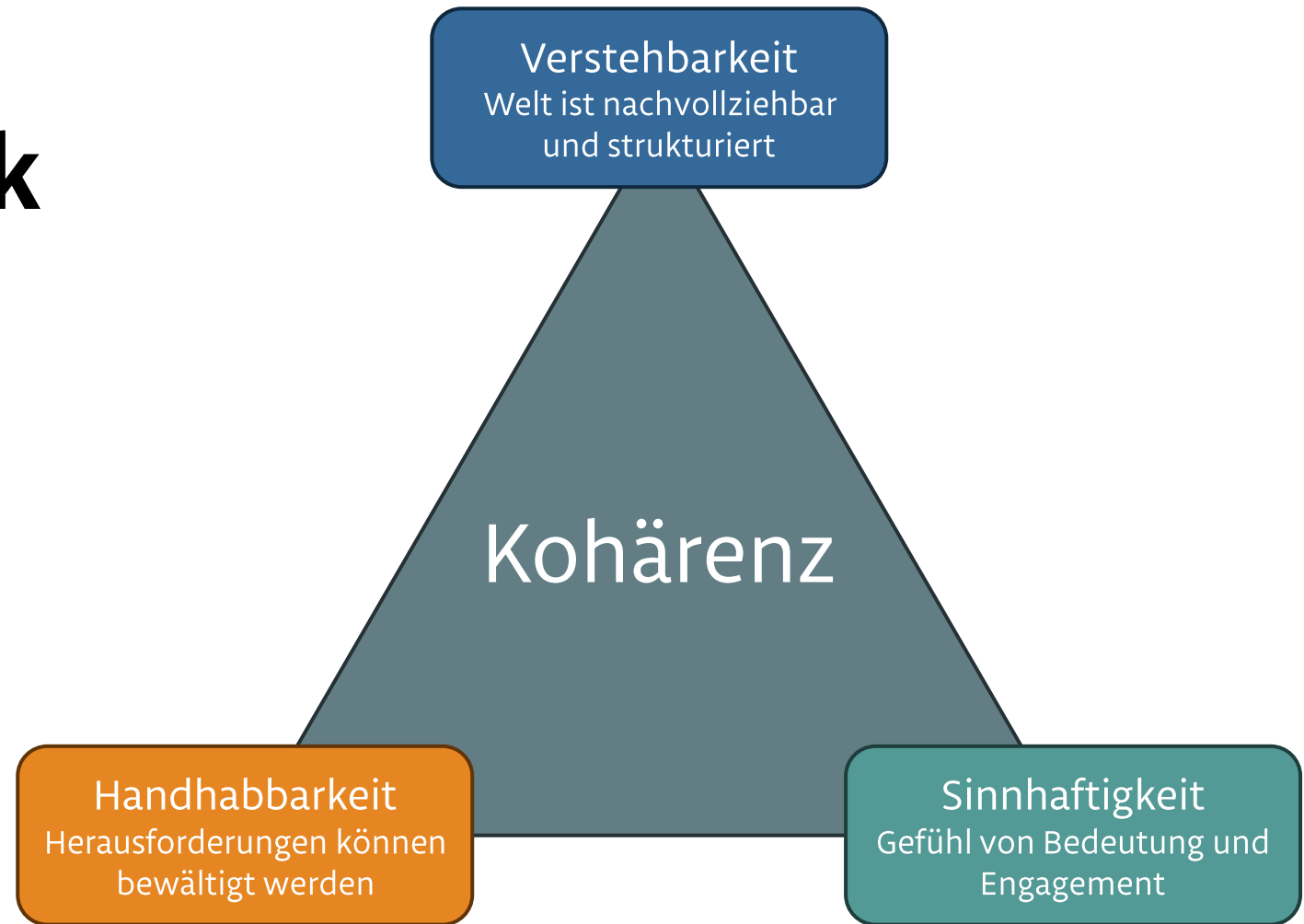
Aaron Antonovsky

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

- Salutogenese: Was hält Menschen gesund?



Kohärenzdreieck



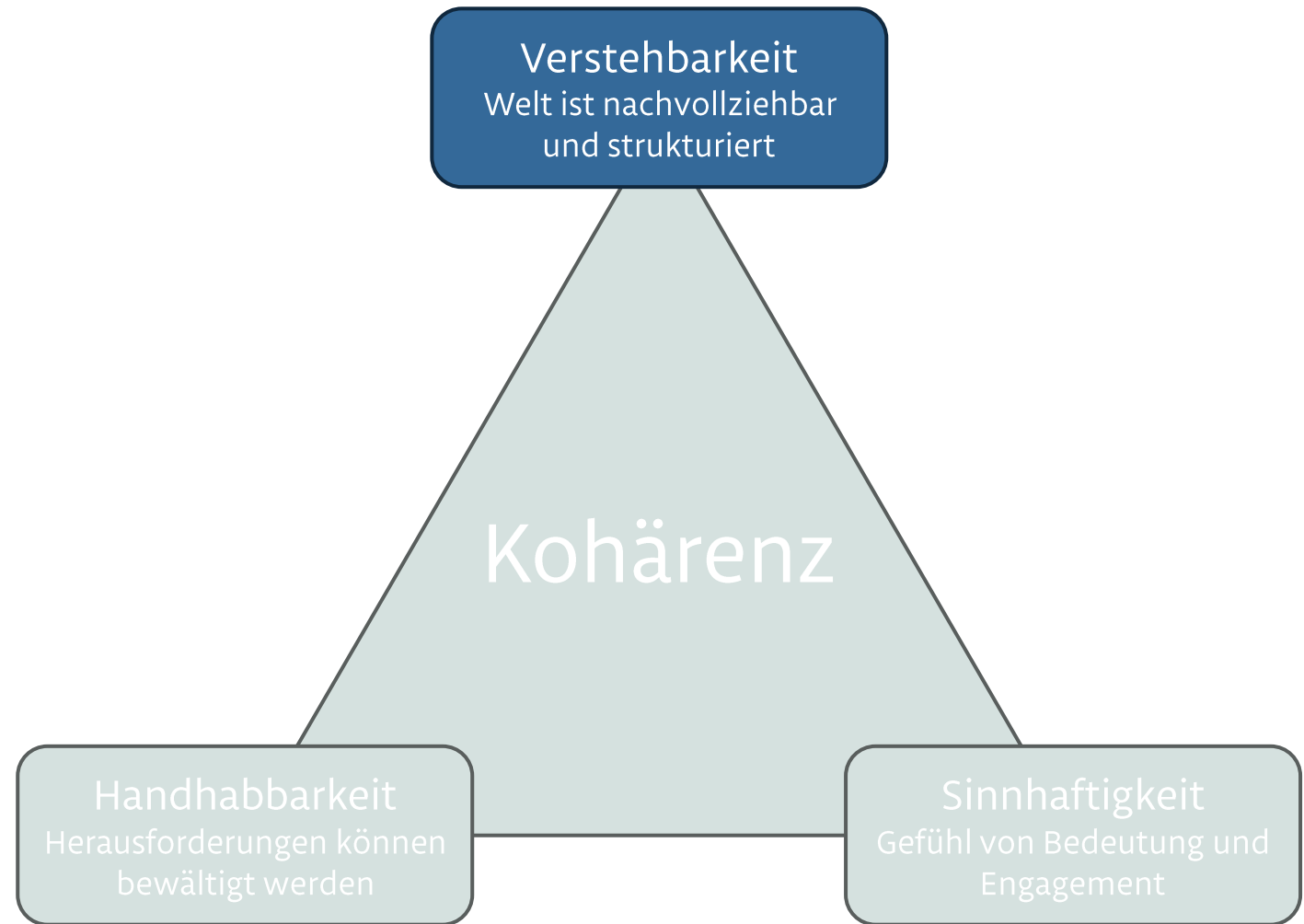
Übung: Eine persönliche Herausforderung

- Überlege: Was empfindest du zurzeit als herausfordernd?
Zum Beispiel:
 - Eine neue berufliche Aufgabe
 - Eine Person, die du im Umgang immer wieder als schwierig erlebst
 - Eine Verpflichtung, zu der du dich immer wieder überwinden musst
 - Eine Situation oder einen Umstand, den du als belastend empfindest
 - ...



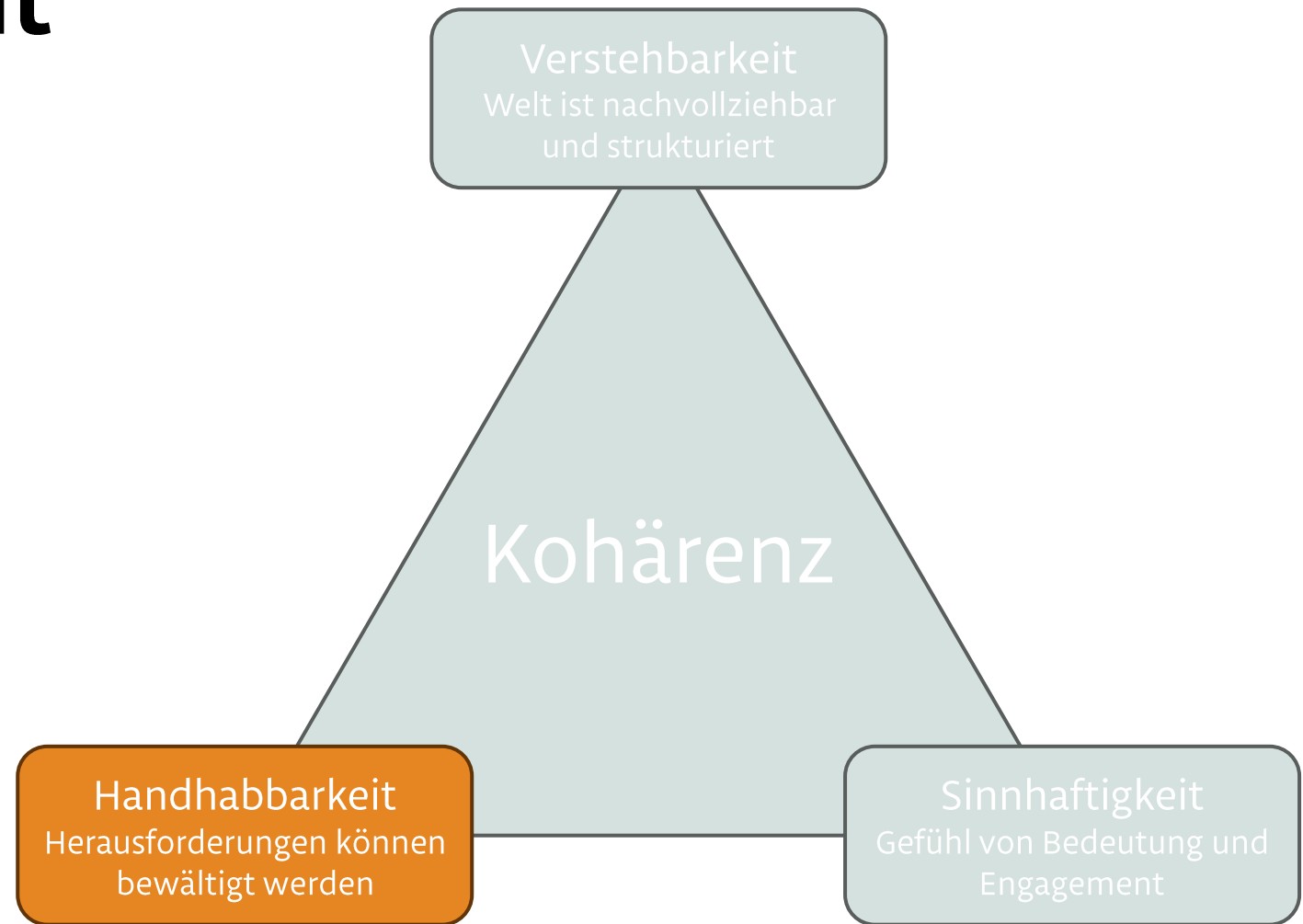
Verstehbarkeit

Trotz aller
Schwierigkeiten:
Welche
Anforderungen
kann ich angesichts
der Situation
irgendwie auch
nachvollziehen?



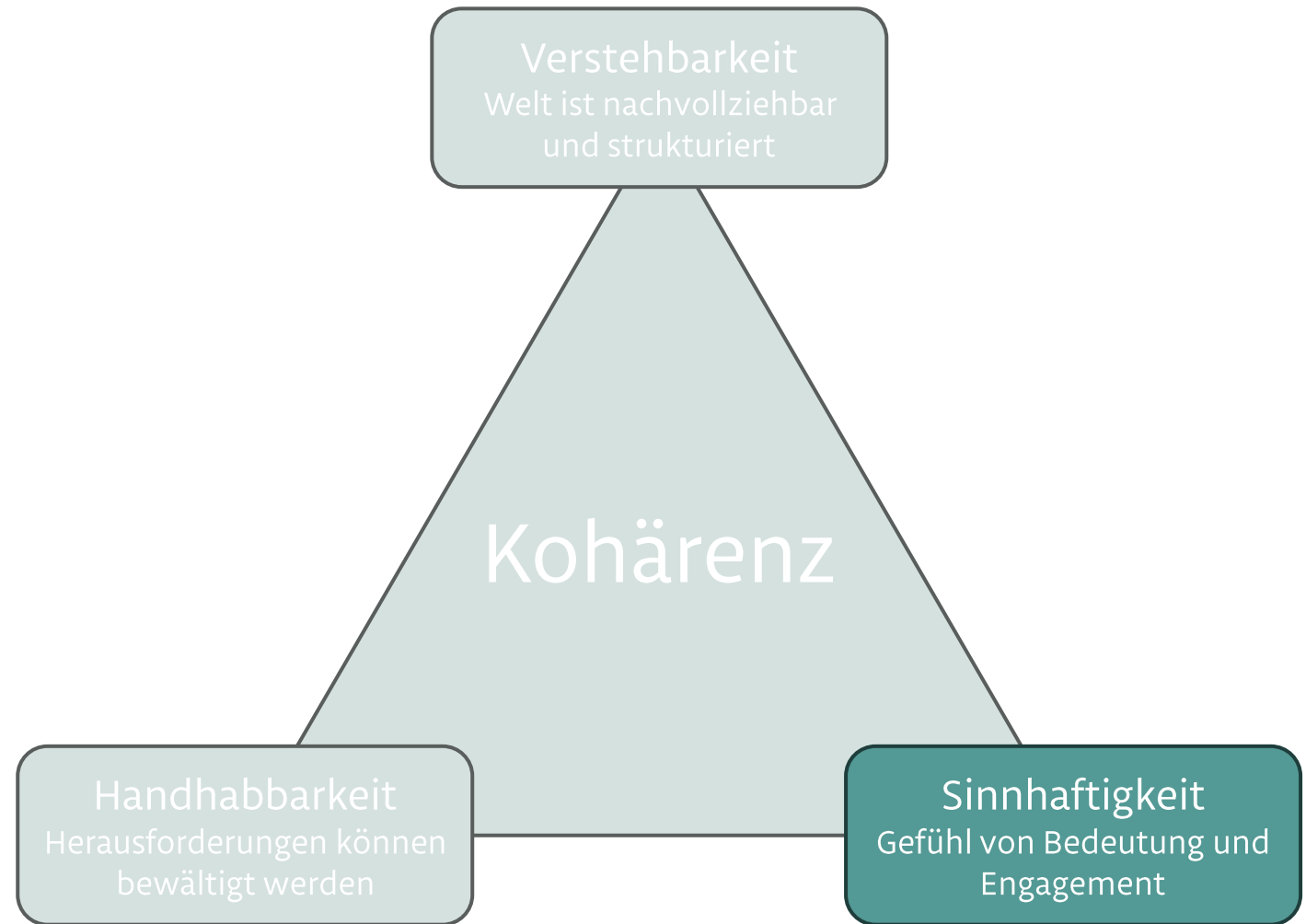
Handhabbarkeit

Welche
Gestaltungs-
möglichkeiten habe
ich dennoch und
was davon kann ich
„in den Griff
bekommen“?



Sinnhaftigkeit

Für wen oder was lohnt es sich, hier Kraft, Zeit und Mühe zu investieren?
Welche Bedeutung schreibe ich meinem Engagement zu?

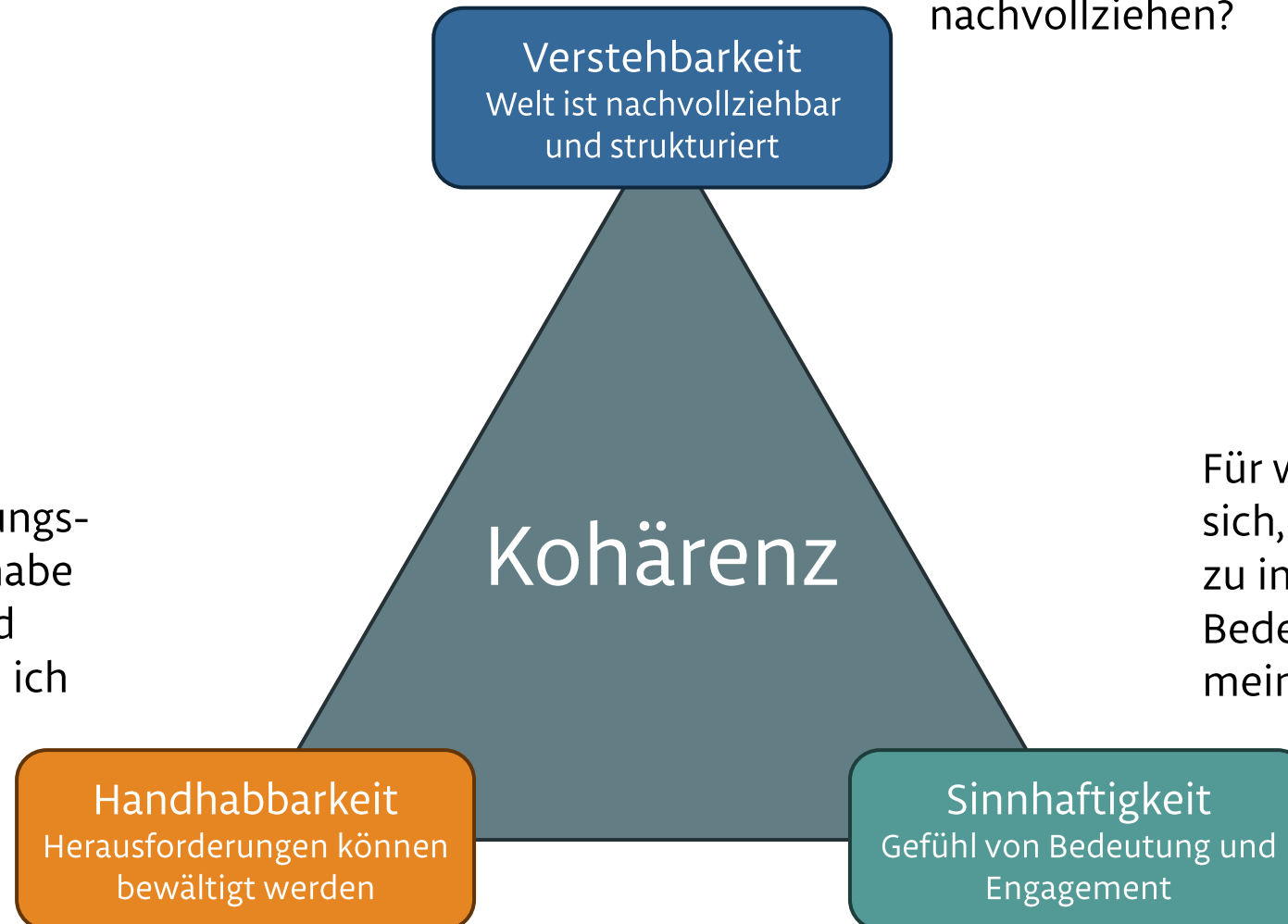


Im Breakout Room

Trotz aller Schwierigkeiten:
Welche Anforderungen
kann ich angesichts der
Situation irgendwie auch
nachvollziehen?

Welche Gestaltungs-
möglichkeiten habe
ich dennoch und
was davon kann ich
„in den Griff
bekommen“?

Für wen oder was lohnt es
sich, hier Kraft, Zeit und Mühe
zu investieren? Welche
Bedeutung schreibe ich
meinem Engagement zu?



Skalierung

