

# Resilienz – so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

Ulrich Bestle

Psychologischer Psychotherapeut, Vorstandsmitglied der LPK RLP

1

## Emmy Werner

---

Entwicklungspsychologin

\* 26. Mai 1929 in **Eltville am  
Rhein**

📍 Johannes Gutenberg Universität

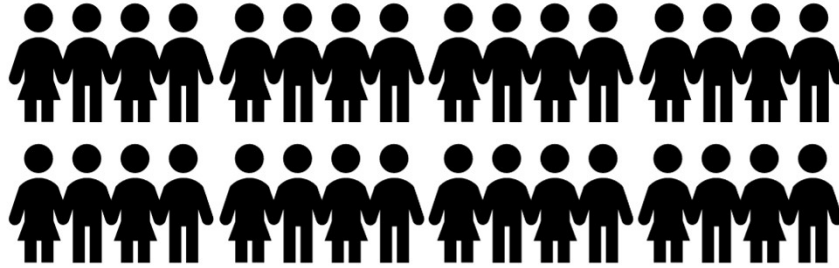
📍 Universität Nebraska

📍 Universität Berkeley

† 12. Oktober 2017

2

**1955 Kaua`i**



**698 Kinder**

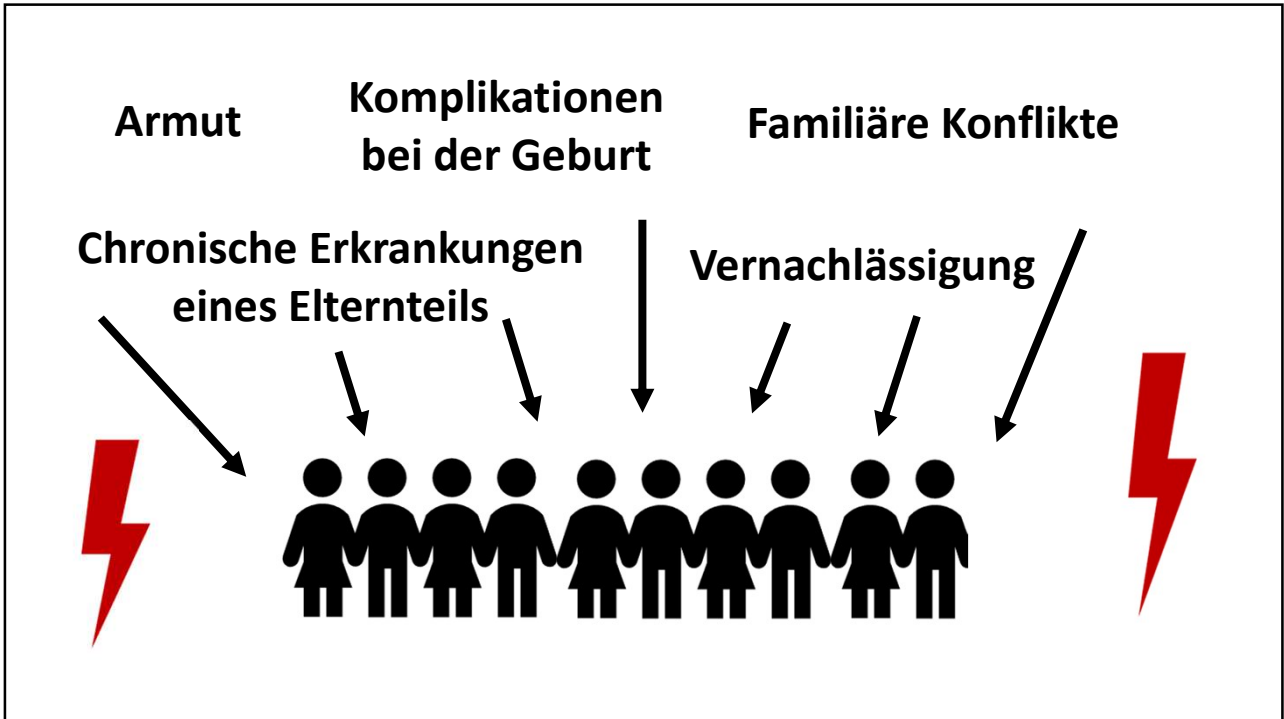
**40 Jahre**

3

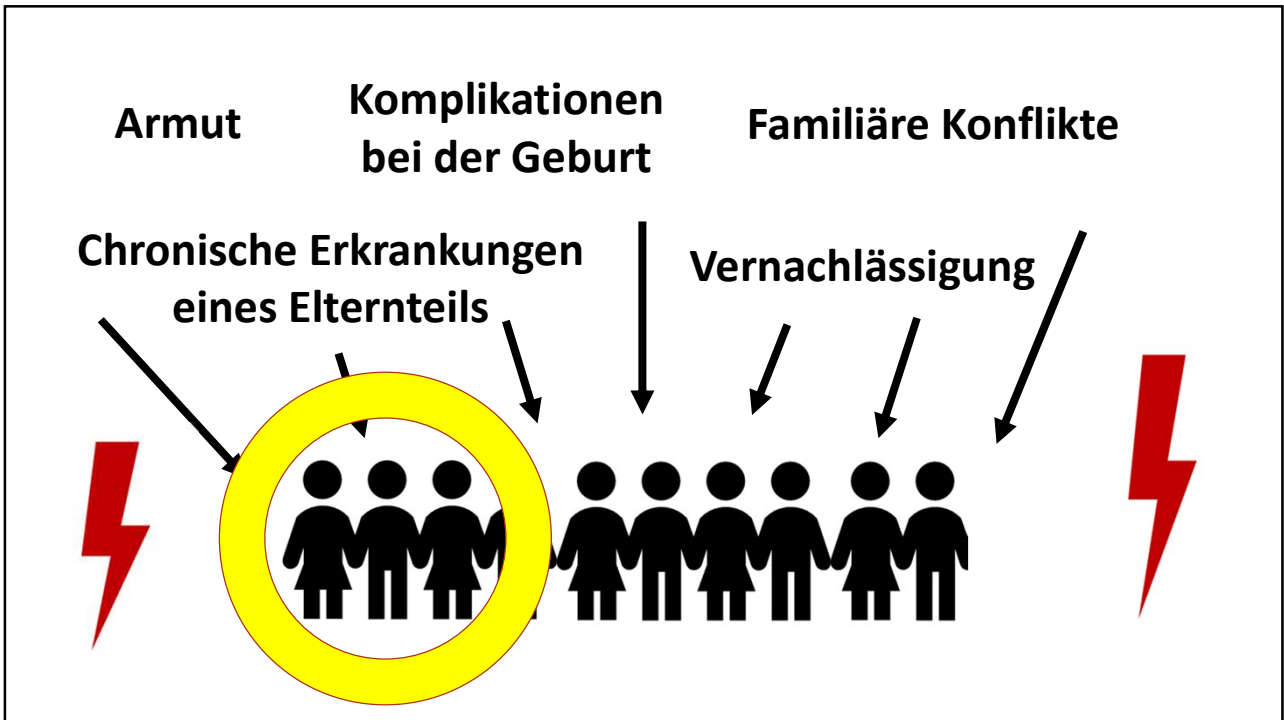


**Hohes Risiko**

4



5



6

- Autonomie
- Hilfe einfordern
- Lebten ihre Interessen
- Temperament das positive Reaktionen hervorruft
- mind. eine stabile Bezugsperson
- Umgänglich, aktiv, selbstständig
- Problemlösefähigkeiten
- Religiöse Überzeugung

7

## Resilienz




---

### **Psychische Widerstandsfähigkeit**

Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen.

- Gute Entwicklung trotz hoher Risikofaktoren
- Kompetenzerhalt bei Stress
- Erholung von Traumata

8

## Arten von Resilienz

- 
- **Resistenz**
  - **Regeneration**
  - **Rekonfiguration**

9

Kann man Resilienz lernen?

10

JA !

11

## Was kann ich tun?

---

- Resilienz ist ein Prozess
- Es gibt viele hilfreiche Strategien, die Resilienz fördern
- Resilienz ist eine individuelle Aufgabe
- Resilienz braucht Geduld
- Bewusstmachen und Üben

12

# Stressoren in der Pflege

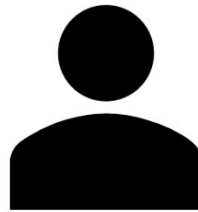
13

- Zeitdruck
- Schichtdienst oder 24/7
- Überforderung
- Rollenunklarheit
- widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- Zwischenmenschliche Konflikte
- fehlende Anerkennung



14

- Zeitdruck
- Schichtdienst oder 24/7
- Überforderung
- Rollenunklarheit
- widersprüchliche Arbeitsanweisungen
- Zwischenmenschliche Konflikte
- fehlende Anerkennung



**Individuelle  
Bewertungsprozesse**



15

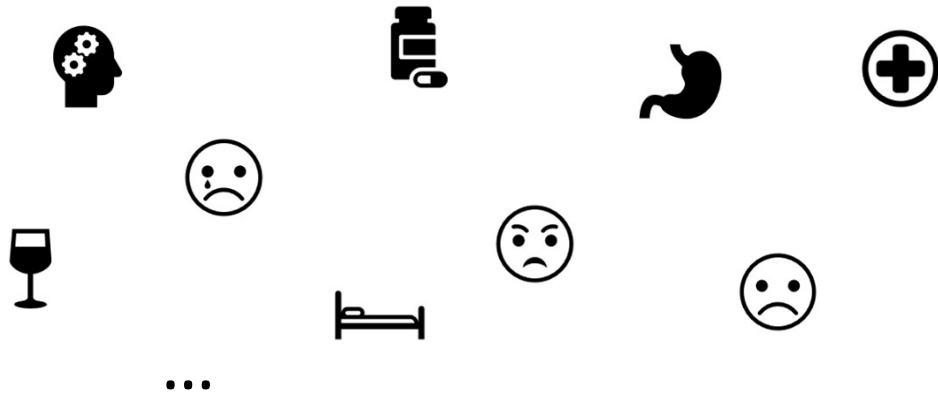
## Frühwarnzeichen



16



# Frühwarnzeichen



(individuell unterschiedlich)

17

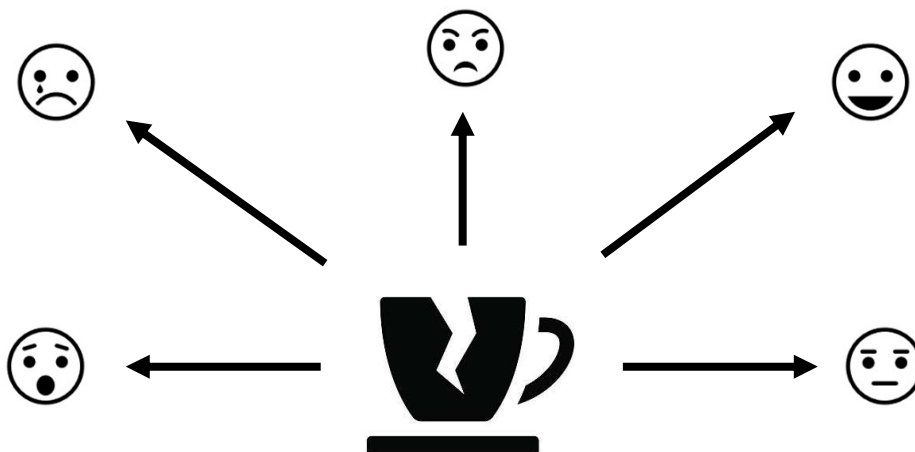
# Resilienzfaktoren

18

# Optimismus

- Think Positive ?
- Realitätsbezug schaffen
- Wahrnehmung für positive Erlebnisse schärfen

19



20

# Selbstwirksamkeit

---

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Kennen der eigenen Grenzen
- Aktiv statt Passiv
- Sehen Zusammenhang zwischen Erfolgen und eigenen Fähigkeiten
- Scheitern ist Lernen

21

# Problemlösefertigkeiten

---

- Aktives Coping
- Z.B. sich weiterbilden, Hilfe holen, Probleme ansprechen, etc.
  
- Aber auch: Stressabbau durch körperliche Aktivität oder Entspannung

22

## Positive Selbstwahrnehmung

---

- Den inneren Kritiker einschränken
- Fehler zulassen
- Sich selbst wertschätzend begegnen
- Angenehme Erinnerungen schaffen

23

## Soziale Unterstützung

---

- Kontakte pflegen
- Hilfe annehmen
- Sich Zeit nehmen
- Frustrationen akzeptieren

24

# Akzeptanz

---

- Eine aktive Entscheidung
- Keine einmalige Sache
- Leid = Schmerz + Nicht-Akzeptanz

25

# Sinnhaftigkeit

---

- Werteorientierung
- Was ist mir wichtig?
- Man kann nie alle Werte erfüllen
- Engagiertes Handeln
- Wahrnehmen, wenn man werteorientiert handelt

26

„Das ist mir wichtig!“

„Ich weiß, was ich kann!“

„Ich habe die Fähigkeiten dazu!“

„Ich bin okay, so wie ich bin!“

„Es wird Gut werden!“

„Ich habe Unterstützung und lasse mir helfen“



„Ich ändere das, was ich ändern kann.“

„Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.“

27

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

28