

# Herzlich Willkommen

zum Vortrag  
„Resilienz“

Vorgetragen von Marlies Lübker, Dipl. Psychologin

# Inhalt

## Erster Teil:

1. Definition „Resilienz“
2. Begriffsbestimmung „Krise“, „Stress“
3. Bewältigungsstrategien

## Zweiter Teil:

- Selbsterfahrung

# 1. Definition „Resilienz“

# RESILIENZ

# 1. Definition „Resilienz“

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch vorhandene **innere** (= Fähigkeiten) und **erlernte** (= Fertigkeiten) Ressourcen gesund zu bewältigen, und die Bewältigung für die persönliche Entwicklungen zu nutzen.

# 1. Definition „Resilienz“

Resilienz ist eine alltägliche Fähigkeit.

Resilienz beinhaltet Verhaltensmuster, Gedanken und aktive Handlungen, die erlernt und entwickelt werden können.

# 1. Definition „Resilienz“

## Resilienzfaktoren:

- Positive und stabile familiäre und/oder außer-familiäre soziale Beziehungen
- Fähigkeit, realistische Pläne zu schmieden
- Positives Selbstbild mit Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten...

# 1. Definition „Resilienz“

- ...Gute Kommunikations- und Problemlösefähigkeiten
- Die Fähigkeit, überwältigende Gefühle und Impulse ... kontrollieren zu können

## 2. Begriffsbestimmung „Krise“, „Stress“

# Krise



## 2. Begriffsbestimmung „Krise“, „Stress“

Stress = Wahrnehmung des Ungleichgewichtes zwischen Anforderungen (...Krise...) und den zur Verfügung stehenden Mitteln (...Ressourcen...), die mir zur Anforderungsbewältigung zur Verfügung stehen.

## 3. Bewältigungsstrategien

**Problemzentrierte  
Strategie:**  
sinnvoll bei  
***veränderbaren***  
Krisen

**Emotionszentrierte  
Strategie:**  
sinnvoll bei  
***nicht-  
veränderbaren***  
Krisen

## 3. Bewältigungsstrategien

**Problemzentrierte  
Strategie:**  
sinnvoll bei  
***veränderbaren***  
Krisen

Verringern

Flüchten

Entfernen

Zerstören

Verhandeln

## 3. Bewältigungsstrategien

**Emotionszentrierte  
Strategie:**  
sinnvoll bei  
***nicht-  
veränderbaren***  
Krisen

Sportlicher  
Ausgleich

Tagträume  
(Dwelling)

Geplante  
Ablenkung

Soziale  
Kontakte

Kognitive  
Neubewer-  
tung

## 3. Bewältigungsstrategien

# Bewältigungsstrategien

## Zweiter Teil

# Selbsterfahrung Resilienz

## 2. Teil Selbsterfahrung

*Spiegeln,  
Spiegeln an der  
Wand...*