



# Resilienzförderung

Wie Sie mit alltäglichen, (beruflichen)  
Belastungen umgehen können

[www.gfs-institut.de](http://www.gfs-institut.de)

# Mit wem sind Sie heute hier?



**Bianca Ionescu**

M. Sc. Psychologin

Gründerin GFS Institut für Gesundheitsförderung und  
Stressprävention

# Gliederung

- Was ist Resilienz?
  - Definition
  - Forschung zu Resilienz
  
- Was ist Stress?
  - Stressreaktion
  - Stressbewältigung
  
- Was macht uns widerstandsfähig?
  - Resilienzstrategien + Übungen
  - Fragen aus dem Plenum

# Was ist Resilienz?

# Was ist Resilienz?

- Def. (Physik): Abprallen, Zurückspringen
- psychische **Widerstandsfähigkeit** zur Bewältigung von Krisen oder bei schweren Aufgaben, um gesund zu bleiben
- **dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess**

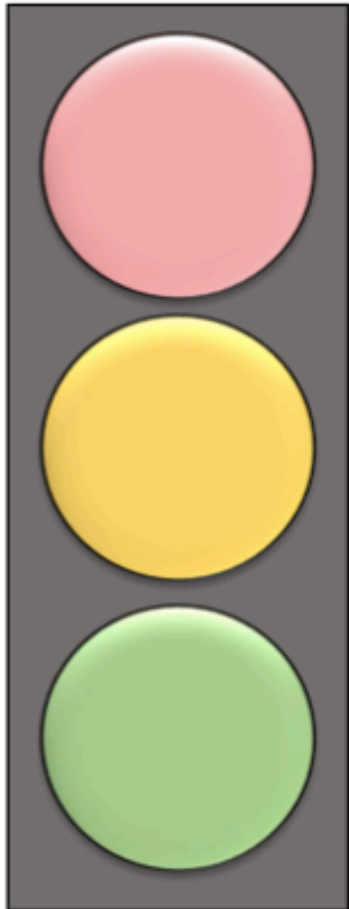


# Was ist Resilienz?

- **Unterschiedliche Ausprägung** der Resilienz als Veranlagung.
- Resilienz kann man lernen
- Dafür notwendig ist ein fortwährendes, **bewusstes Trainieren** und stärken unseres „Immunsystems der Seele“!

# Was ist Stress?

# Stressampel (nach Gert Kaluza)



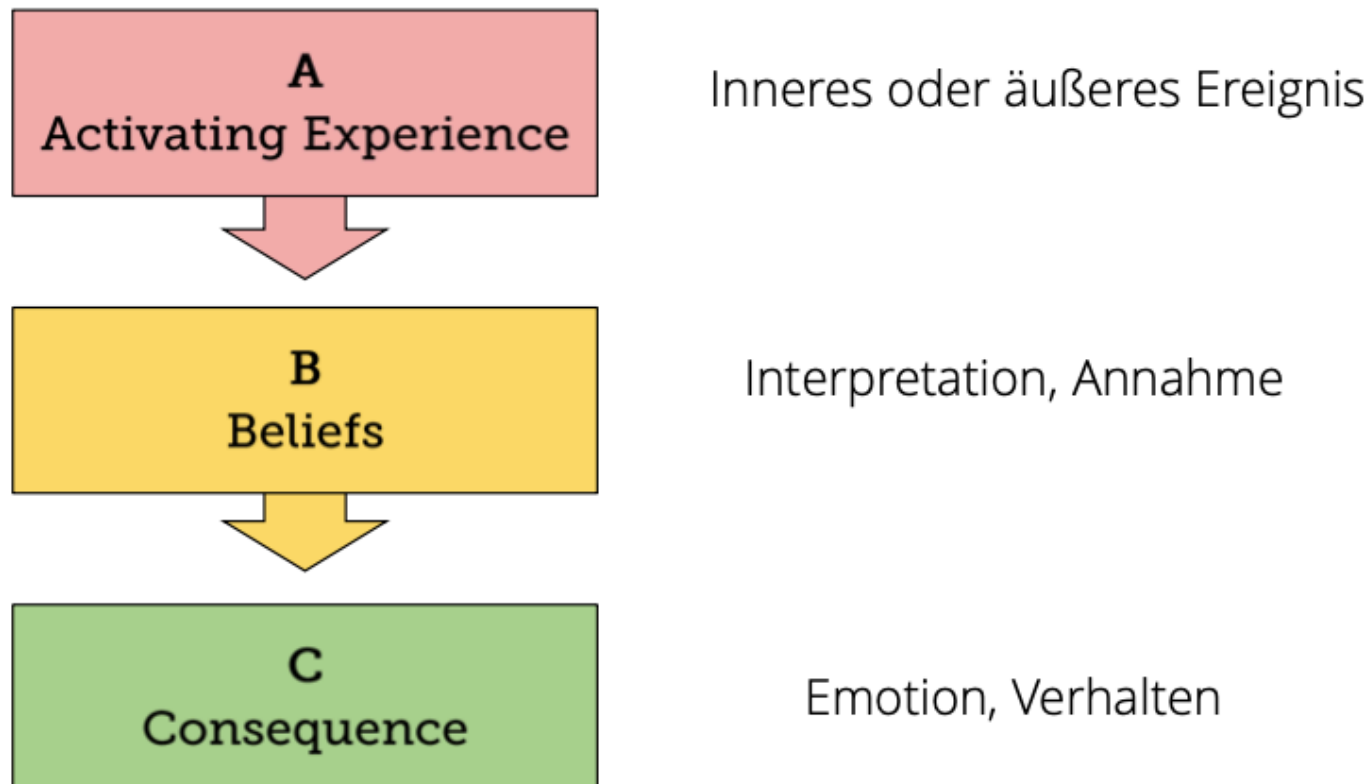
Ich gerate in Stress, wenn ...

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

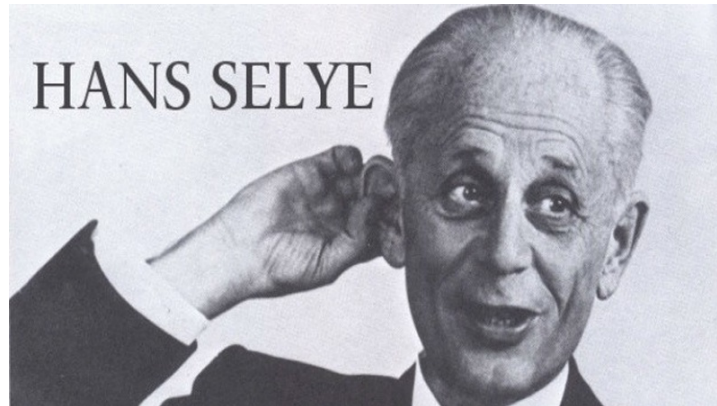
Wenn ich im Stress bin, dann ...

# Wie entsteht Stress?

## ABC-Modell nach Albert Ellis



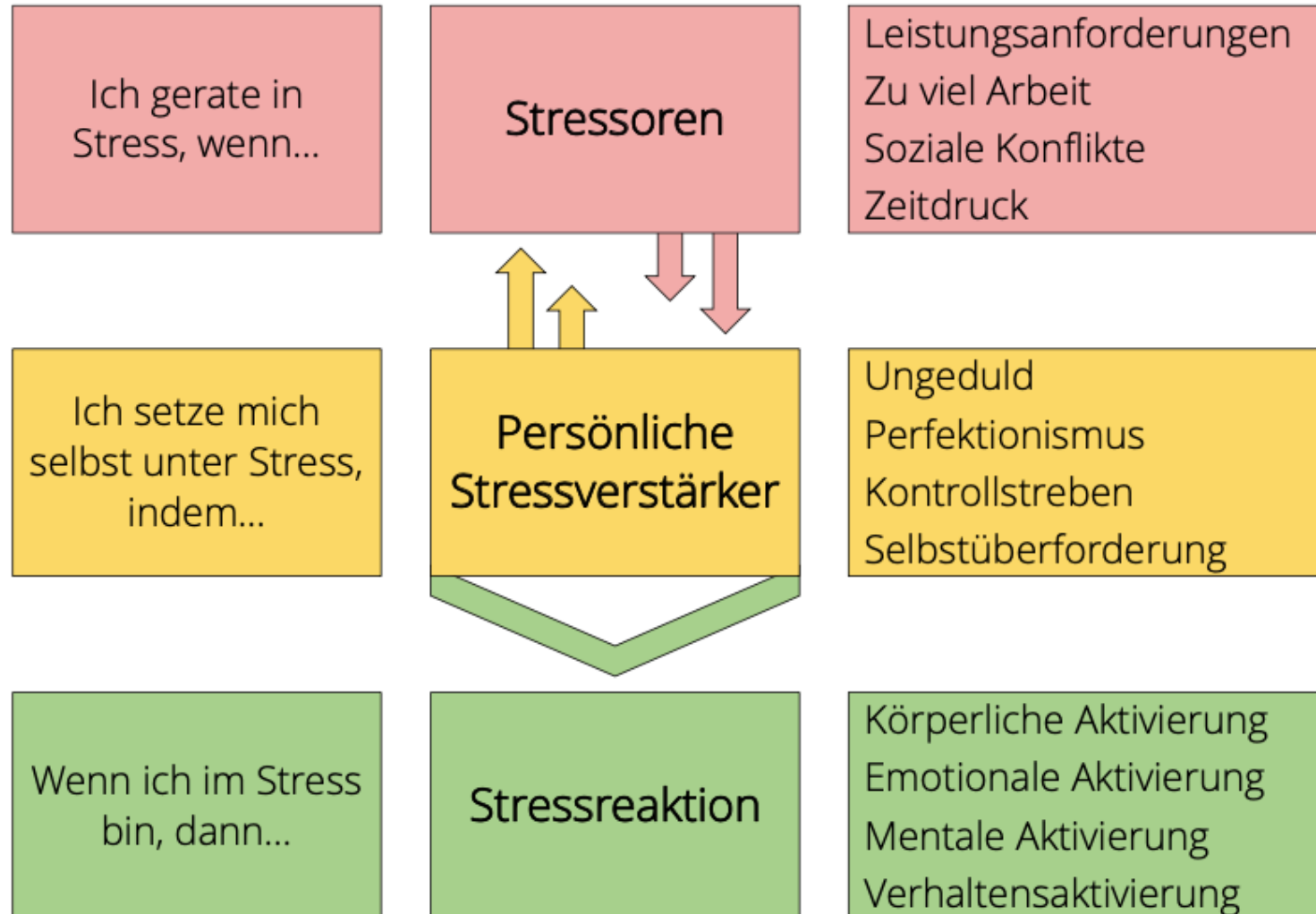
# Was ist Stress?



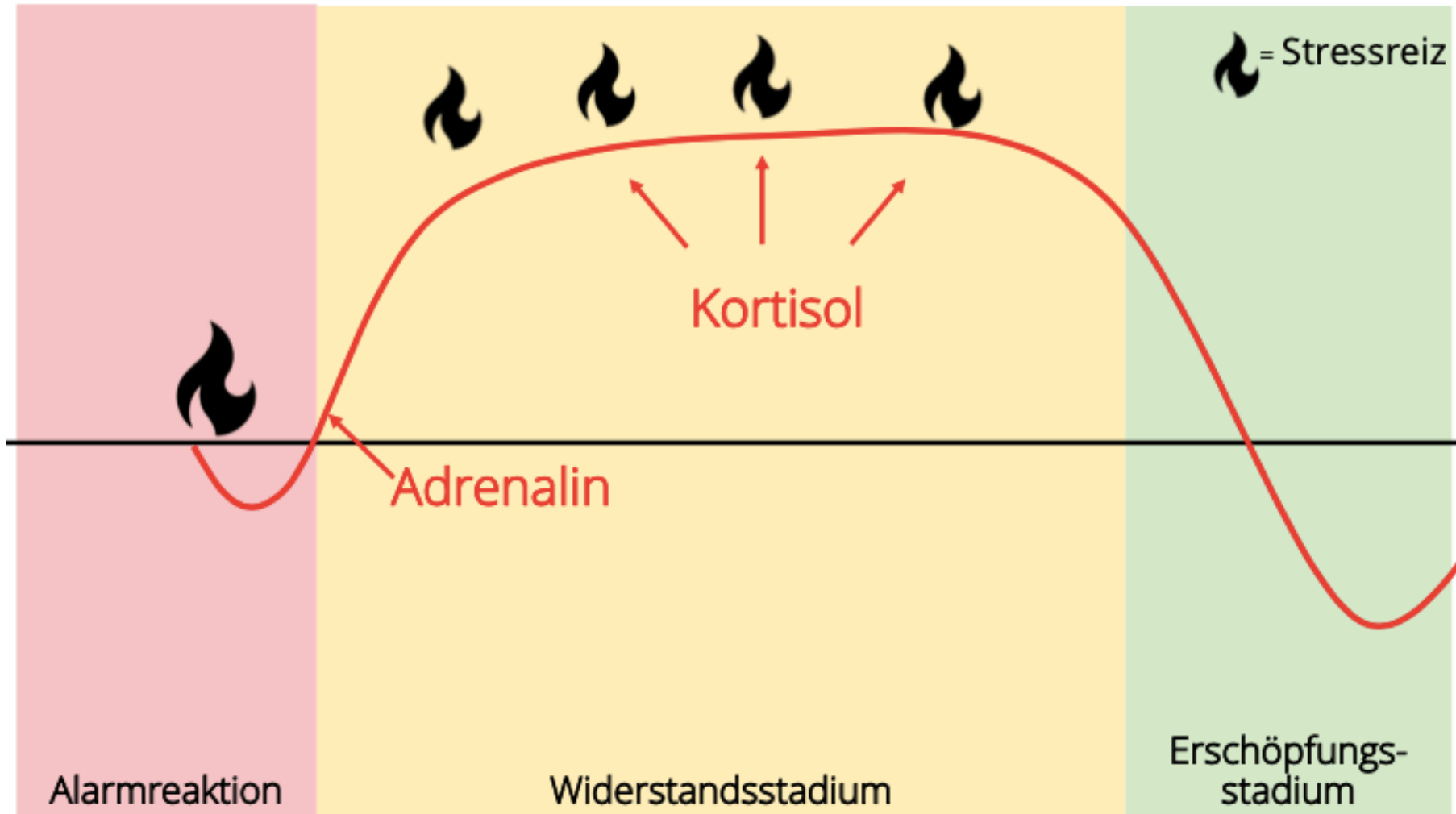
Die Würze des Lebens!

- Unangenehmer Zustand, der als bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich **erlebt wird**.
- Stress mobilisiert kurzfristig Energiereserven um Zustand zu verändern, ist aber **langfristig ungesund**.

# Stressampel



# Stressreaktion



Stressreaktion = sinnvoll



Fight,  
Flight  
or Freeze

# Chronische Stressreaktion

Dauernde  
Alarmbereitschaft

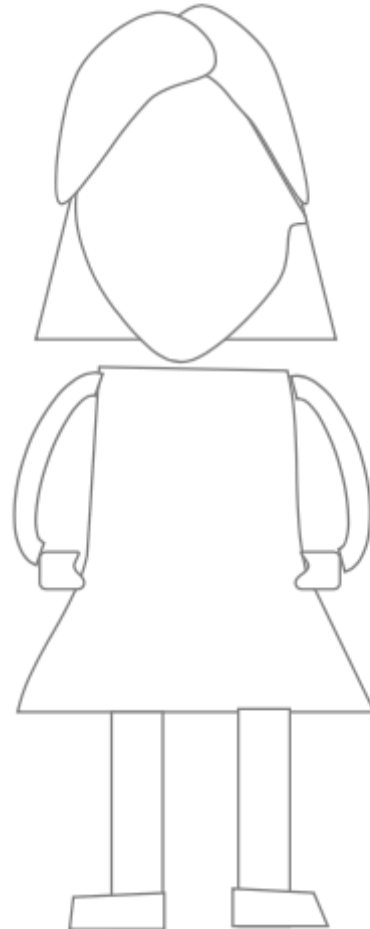
Erhöhtes gesundheitliches  
Risikoverhalten

Bluthochdruck

Stoffwechselstörungen,  
Durchfall, Verstopfung

Schlafstörungen

Schwindende  
Muskelmasse



Kopf- und  
Rückenschmerzen

Erhöhte Blutfette,  
erhöhtes Diabetesrisiko

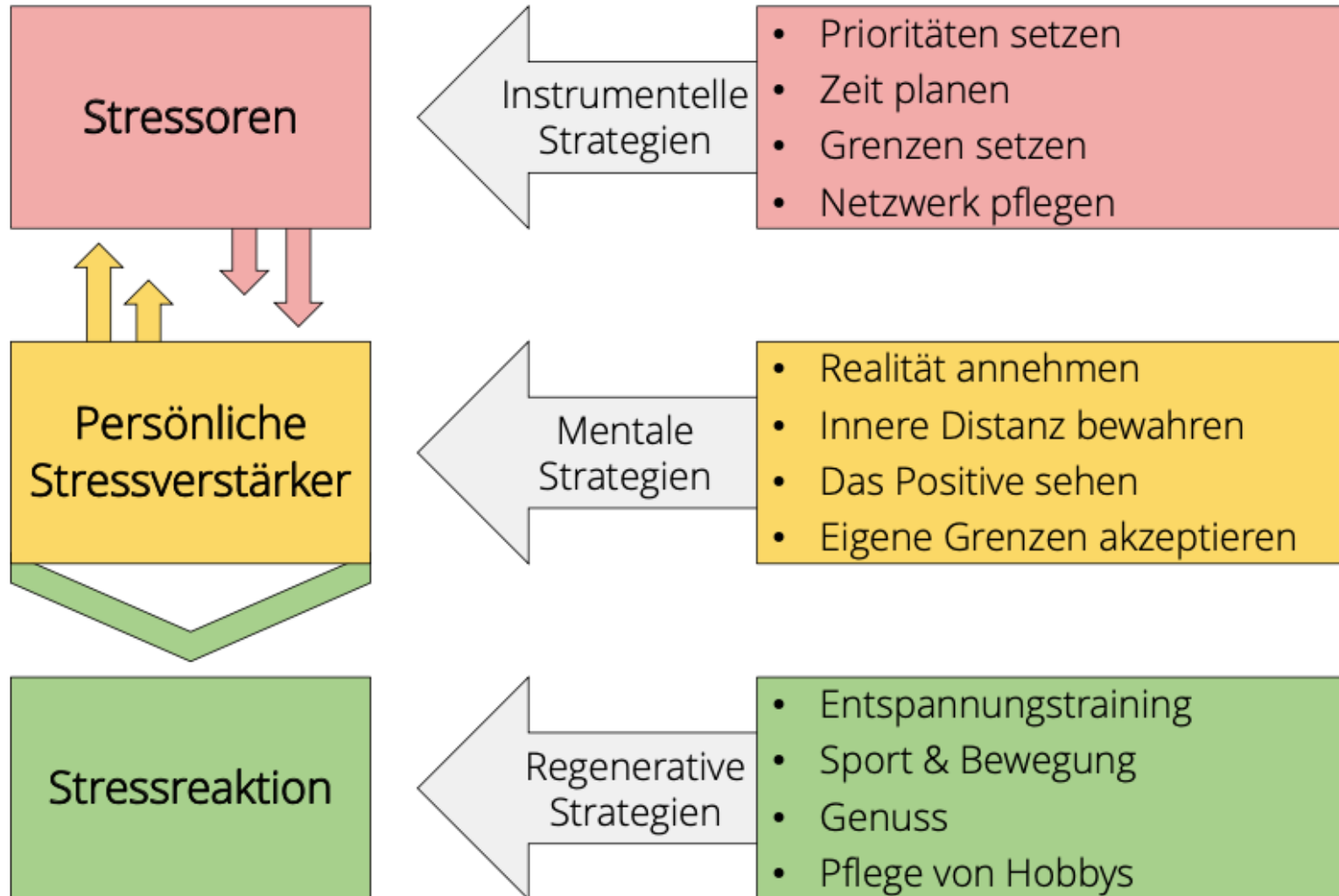
Eingeschränkte  
Leistungsfähigkeit

Potenzstörungen,  
Zyklusstörungen

Erhöhte Infektanfälligkeit,  
verzögerte Wundheilung

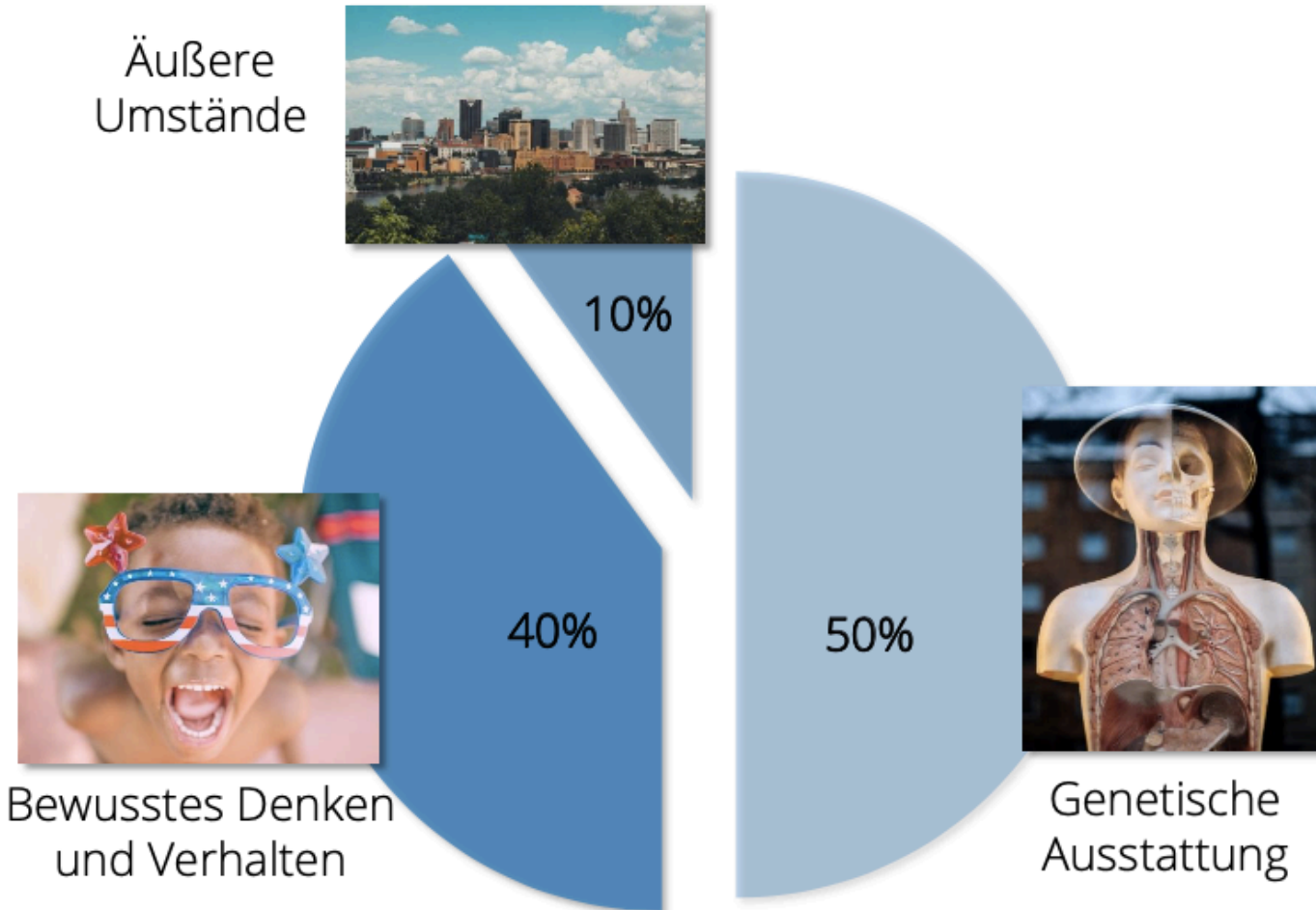
Totale Erschöpfung

# Kompetenz in der Stressbewältigung



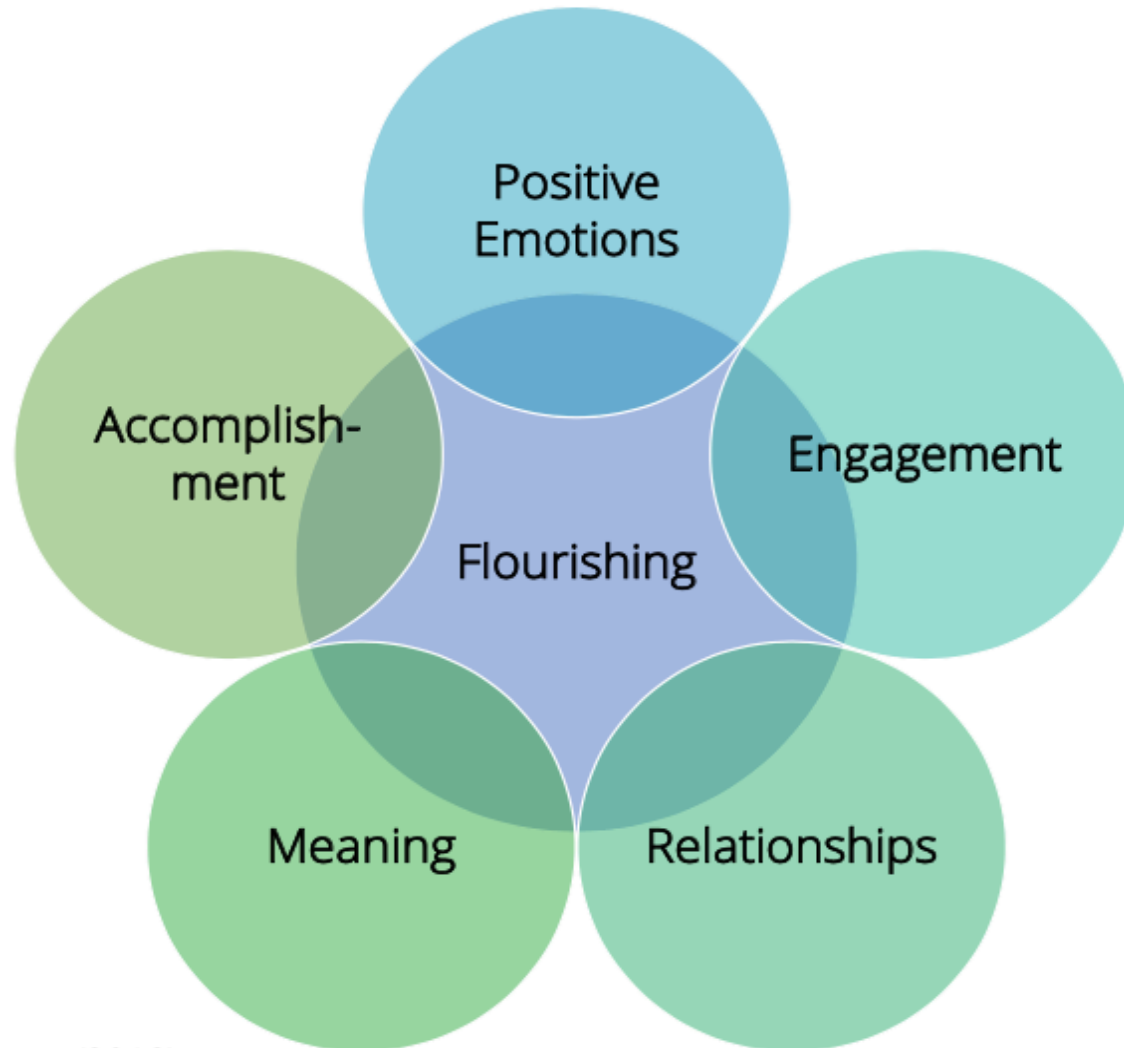
Was macht uns  
widerstandsfähig?

# Determinanten des Wohlbefindens

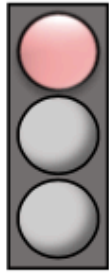


Quelle: Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005)

# PERMA-Modell von Martin Seligman



Quelle: Seligman (2012)



# Rot: Stressoren



# Stressoren

Kritische Lebensereignisse



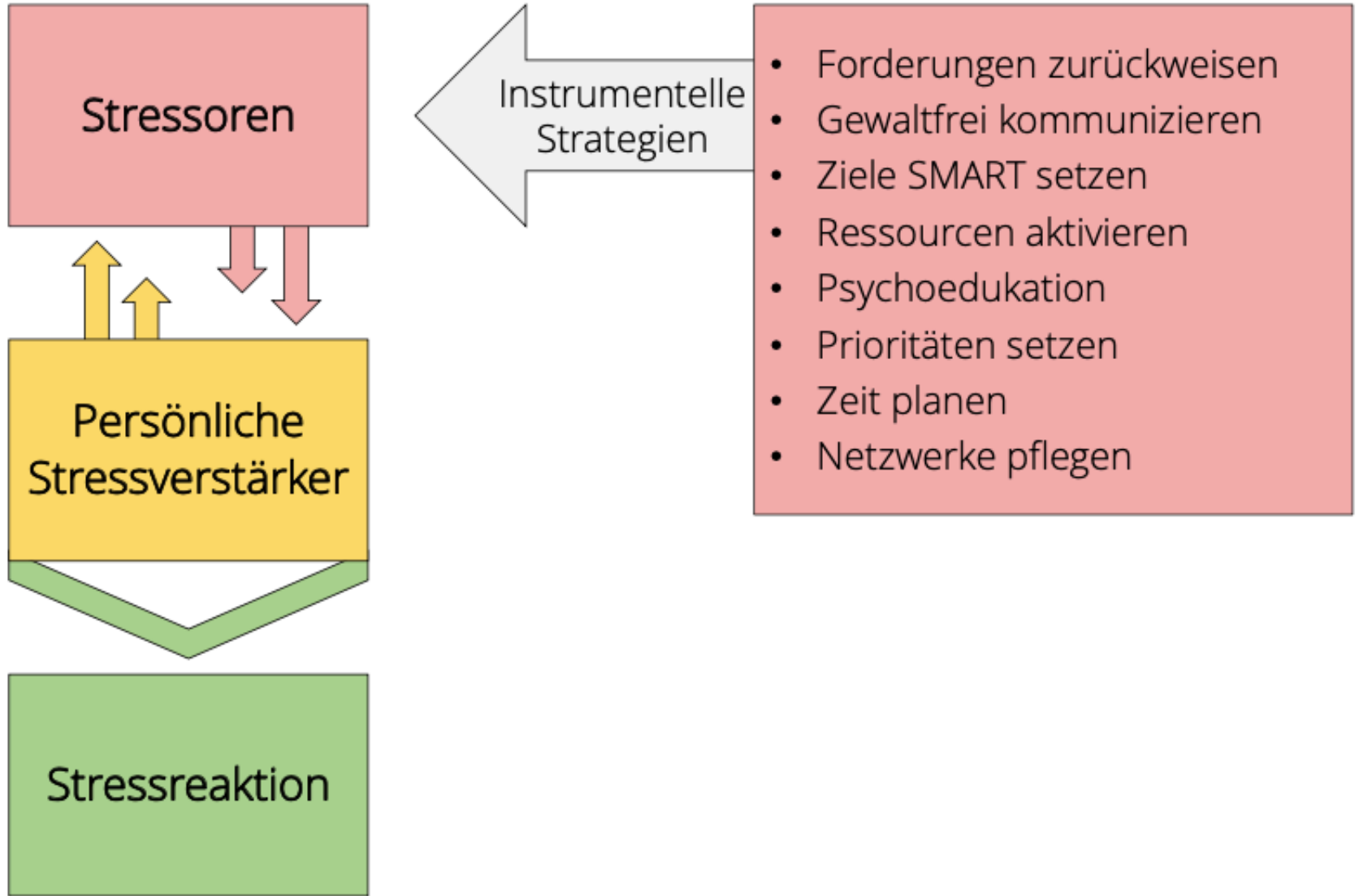
- Auswirkungen von einschneidenden Lebensereignissen
- Sind gravierend und erfordern meist eine soziale Neuorientierung
- Können auch eine post-traumatische Belastungsstörung auslösen

Alltagsstress



- Irritierende, frustrierende Anforderungen und schwierige Beziehungen, die täglich wirken
- Haben u.U. eine größere Bedeutung für die Gesundheit als kritische Lebensereignisse

# Anforderungen aktiv angehen



# Gewaltfreie Kommunikation (GFK)



# Gewaltfreie Kommunikation

→ Kommunikations- & Konfliktlösungsmethode

## Grundannahme

- Menschen haben Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, damit sie glücklich sind
- Negative Emotionen entstehen, wenn dies nicht geschieht



## Ziele

- Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung
- Ansprechen, was einem wichtig ist
- Bewertung, Beschuldigung, Kritik oder Angriff vermeiden
- Risiko einer Eskalation verringern

# Rosenbergs Sprachbild

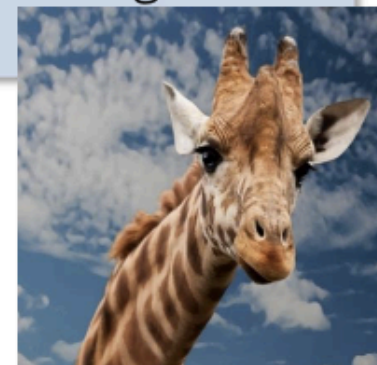
## Wolfssprache

- **Subjektiv bewertend**  
„Meine Wirklichkeit ist die Wahrheit!“
- **Recht haben**  
„Du bist Schuld!“
- **Effekt:** Gegenüber fühlt sich schlecht, wehrt sich oder weicht aus.



## Giraffensprache

- **Objektiv beschreibend**  
„Ich beobachte durch eine Videokamera.“
- **Verstehen und Verstanden werden**  
„Jeder trägt seinen Teil der Verantwortung.“
- **Effekt:** Abwehr unnötig



## 4 Schritte der GFK

### Beobachtung

Was habe ich wahrgenommen, z. B. gehört und gesehen?



### Gefühl

Wie geht es mir mit der Situation?



### Bedürfnis

Welches Bedürfnis kommt zu kurz?



### Bitte

Welche Bitte habe ich an mein Gegenüber?

# Beliebte Stolpersteine

Beobachtung



Bewertung



Gefühl



Gedanke

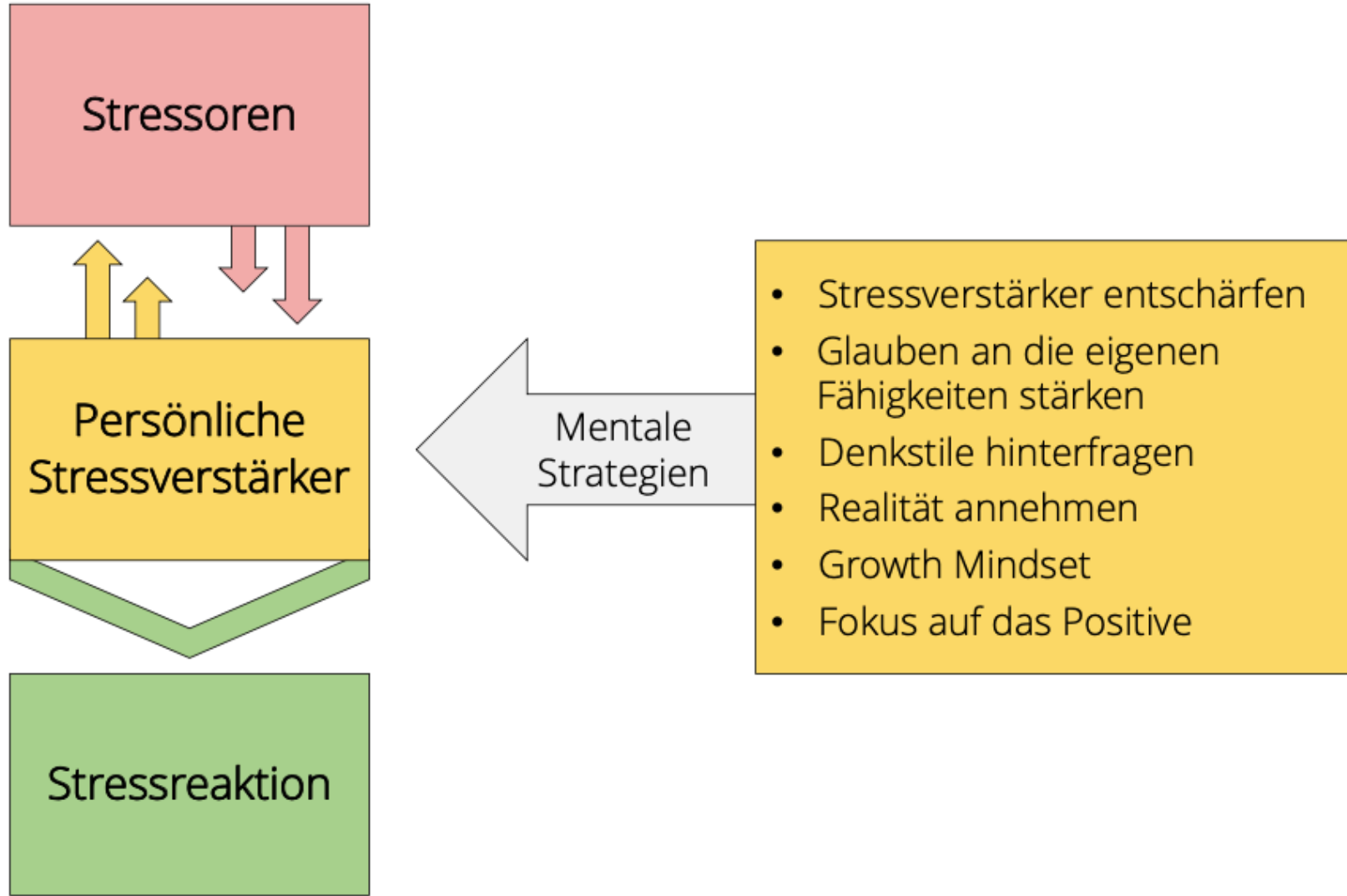




# Gelb: Persönliche Stressverstärker



# Förderliche Einstellungen entwickeln





# Denkstile (nach G. Kaluza)

## Stressverschärfend

1. „Das gibt’s doch nicht“-Denken
2. Dem Negativen zu viel Aufmerksamkeit geben
3. Mangel-Denken
4. Neg. Konsequenzen-Denken
5. Personalisieren

## Förderlich

1. Annehmen der Realität
2. Blick auf das Positive
3. Kompetenz-Denken
4. Pos. Konsequenzen-Denken
5. Relativieren und Distanzieren

# Innere Antreiber



# Den Kopf auf andere Gedanken bringen I : Lösungsorientierte Fragen

Welche 3 guten  
Gründe könnte mein  
Gegenüber für sein  
Verhalten haben?

Wie habe ich solche Situationen in  
der Vergangenheit gemeistert?

Was wäre das  
Schlimmste?  
Und wie schlimm  
wäre das wirklich?



Welche Chancen  
ergeben sich für mich?

Wie werde ich in  
einem Monat / Jahr  
darüber denken?

Was würde ich meiner  
besten Freundin in  
dieser Situation raten?

Was kann ich  
hier lernen?

Wenn ich wohlwollend und  
wertschätzend von oben auf  
mich herabschaue, welchen  
Rat würde ich mich geben?

# Den Kopf auf andere Gedanken bringen II: Kognitionsanalyse

Gedanke, z. B. Ich darf mich nicht blamieren.

Was sind die Vorteile, so zu denken?

Was sind die Nachteile, so zu denken?

Was ist die langfristige Folge, wenn ich stets so denke?

Wie lautet der extreme Gegenpol zu meinem Gedanken?

Eine Alternative, mit der ich mich besser fühle, lautet...

# Positive Selbstinstruktion

## Hilfreiche Merkmale

- ✓ Gegenwartsbezogen
- ✓ Realistisch
- ✓ Persönlich (ich, mir, mich, mein)
- ✓ Aktiv

## Verankerungsstrategien

- ✓ Bilder, Metaphern, Symbole
- ✓ Lied
- ✓ Post-Ist, Stolperer im Alltag
- ✓ Erinnerungen im Handy
- ✓ Klebepunkt auf dem Handy
- ✓ und und und ...

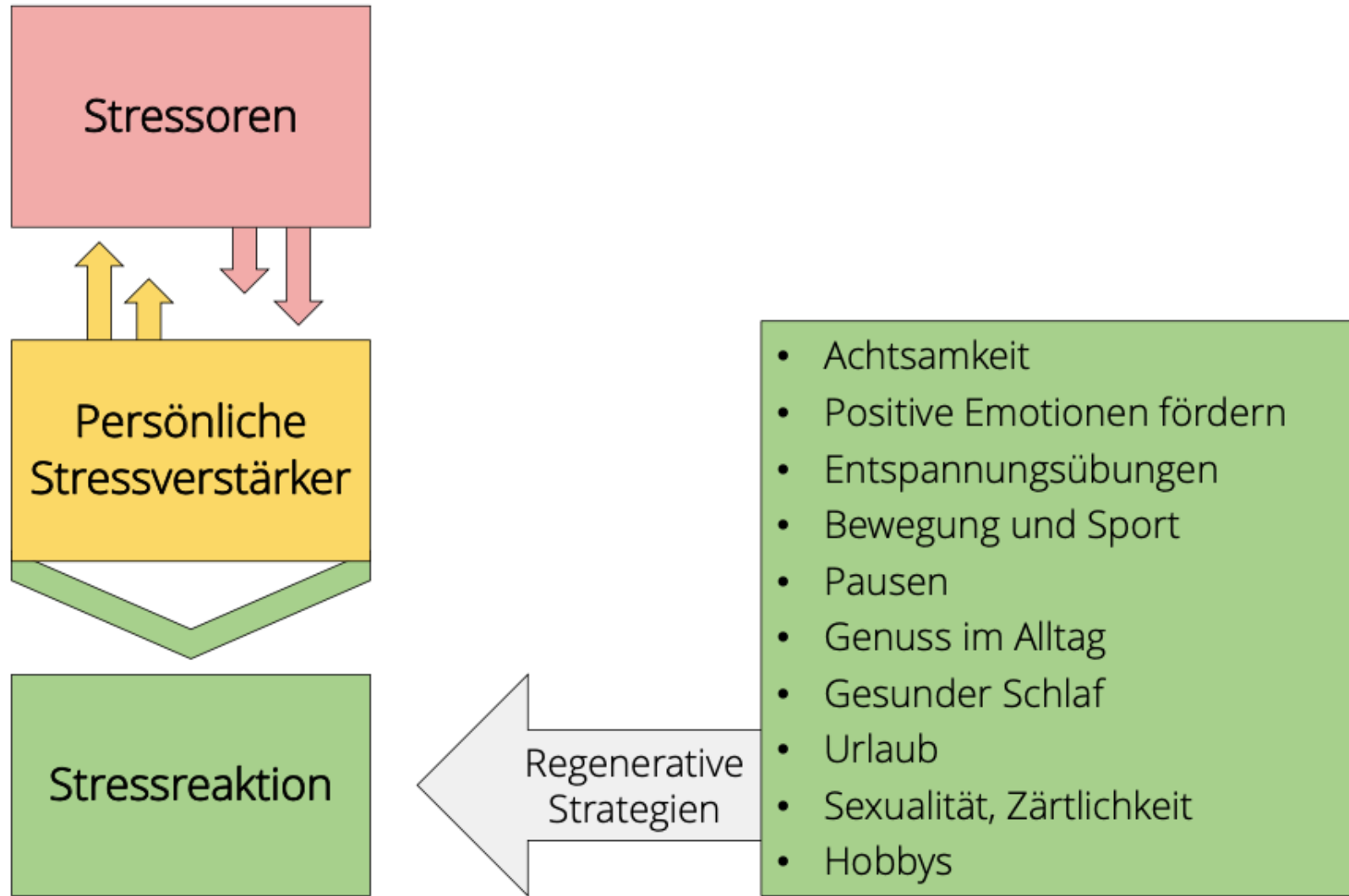




# Grün: Die Stressreaktion



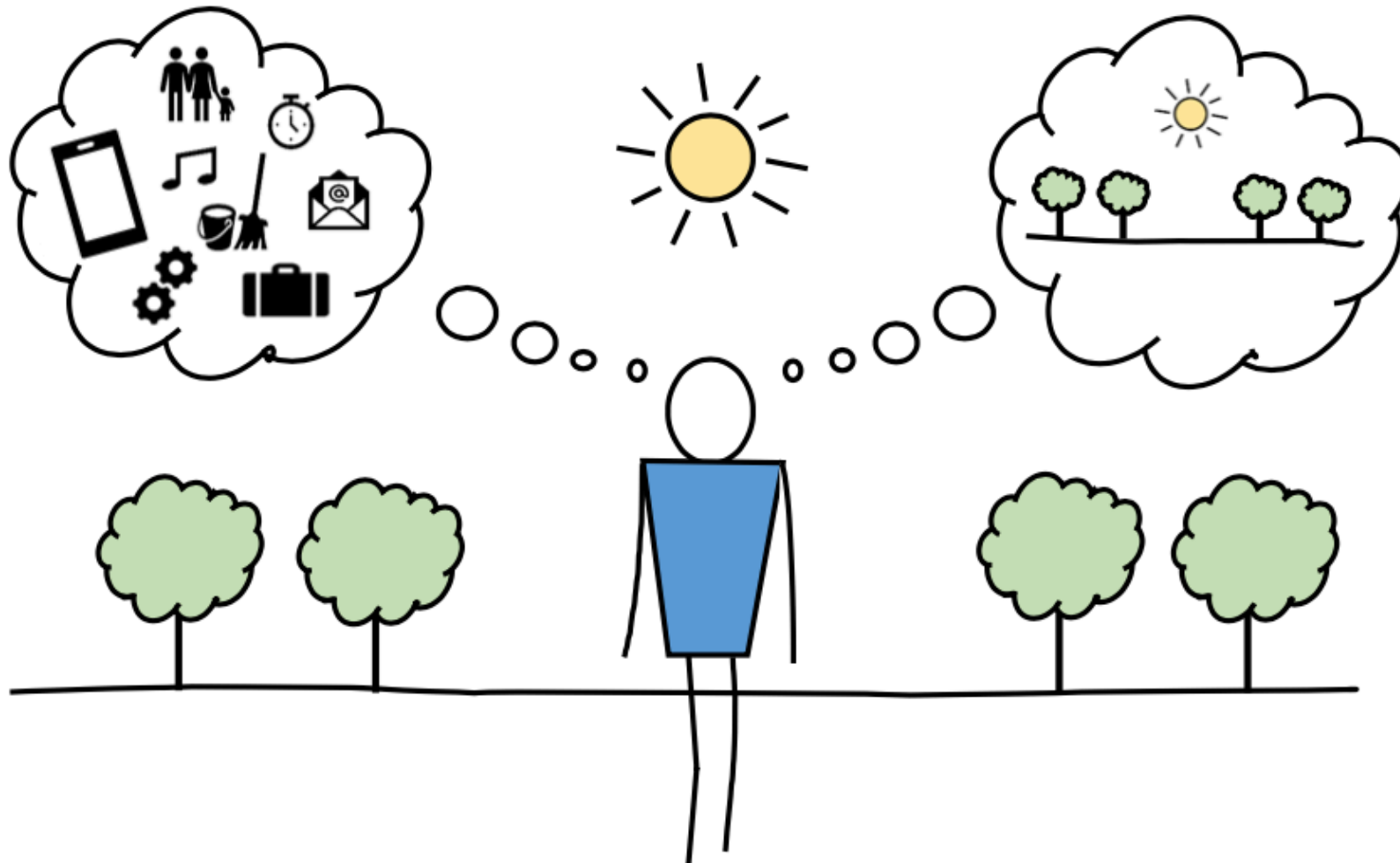
# Erholen und Entspannung



# Achtsamkeit



# Full mind oder mindful?



# Achtsamkeit ist wie...

ein Muskel



ein innerer Scheinwerfer



# Formen der Achtsamkeitspraxis

## Formelle Übungen

- Atembeobachtung
- Bodyscan
- Gehmeditation
- USW.

## Informelle Übungen

- Alltagshandlungen
- z. B. Geschirr spülen
- z. B. Spazieren gehen

# Achtsamkeit versus Genuss

## Achtsamkeit

- Sinneseindrücke wahrnehmen
- Gedanken beobachten
- Keine Wertung
- Kann sich auch auf unangenehmes Erleben beziehen

## Genuss

- Den Augenblick genießen
- Angenehme Erfahrung maximieren
- Fokus auf positive Erlebnisse

Sandwich bewusst  
schmecken  
Konsistenzen spüren  
Innere Reaktionen  
wahrnehmen



Ungeliebtes Salatblatt  
entfernen  
Sich über die  
Mayonnaise freuen

Fragen oder Anmerkungen?

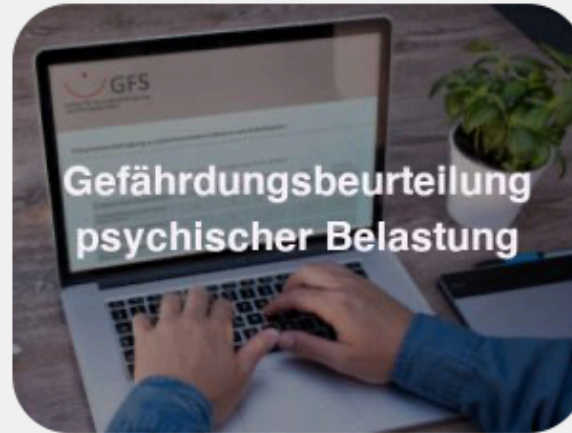
# Unsere Leistungen



Institut für Gesundheitsförderung  
und Stressprävention



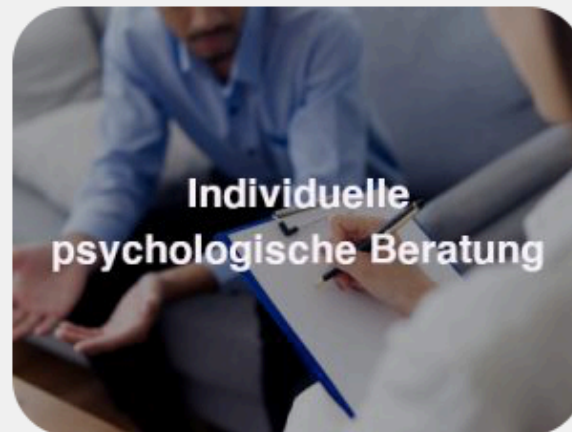
**Trainings**



**Gefährdungsbeurteilung  
psychischer Belastung**



**Impulsvorträge  
&  
Workshops**



**Individuelle  
psychologische Beratung**

[www.gfs-institut.de](http://www.gfs-institut.de)

# Quellenverzeichnis

## 1) Zur Wirksamkeit von multimodalen Stressmanagementinterventionen

- Kaluza (1997). Evaluation von Stressbewältigungstrainings in der primären Prävention - eine Metaanalyse (quasi-)experimenteller Feldstudien. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 5, 149-169
- Kaluza, G. (2006). Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention im Erwachsenenalter: Eine Sammlung empirisch evaluierter Interventionsprogramme. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 14(4), 171–196.
- Kaspers, F. A., & Scholz, O. B. (2002). Stressbewältigung in der Verhaltensmedizin. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 23(4), 437–462.
- van der Klink, J. J. L., Blonk, R. W. B., Schene, A. H. & van Dijk, F. J. H. (2001). The Benefits of Interventions for Work-Related Stress. *American Journal of Public Health*, 91(2), 270–276.
- Pieter, A., & Wolf, G. (2014). Effekte betrieblicher Interventionen zur Stressreduktion auf das Wohlbefinden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 9(2), 144–150.
- Pracht, G. (2013). *Stressbewältigung durch Blended Training: Entwicklung und Evaluation eines ressourcenorientierten Online-Coachings*. Münster: Monsenstein und Vannerdat.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 69–93.

## 2) Zur Wirksamkeit einzelner Komponenten des Kurses

- Achtsamkeit:
  - Hülshager, U. R., Feinholdt, A. & Nübold, A. (2015). A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 464-489.
  - Luken, M. & Sammons, A. (2016). Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70 (2), 1-10.
  - Michel, A., Bosch, C. & Rexroth, M. (2014). Mindfulness as a cognitive-emotional segmentation strategy: An intervention promoting work-life balance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87, 733-754.

# Gesundheit fördern. Psyche stärken.

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Weitergabe oder Verwendung ohne Zustimmung des GFS Instituts ist unzulässig. Die Inhalte dieser Präsentation sind vertraulich zu behandeln. Die Weitergabe von Informationen und Inhalten an Dritte ist unzulässig.

Koblenz, 20.04.2021