

ALUMNI

PHBern

RESILIENZ

GLIEDERUNG

- ▶ DEFINITION RESILIENZ
- ▶ RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN DER RESILIENZ
- ▶ 7 SÄULEN DER RESILIENZ / RESILIENZRAD
- ▶ ÜBUNGEN FÜR SICH SELBST
- ▶ RESILIENZSCHATZKISTE
- ▶ RESILIENZ-PROGRAMME FÜR DIE SCHULE
- ▶ BÜCHER FÜR SICH UND MATERIAL FÜR DEN UNTERRICHT
- ▶ NOCH FRAGEN?
- ▶ LITERATURHINWEISE

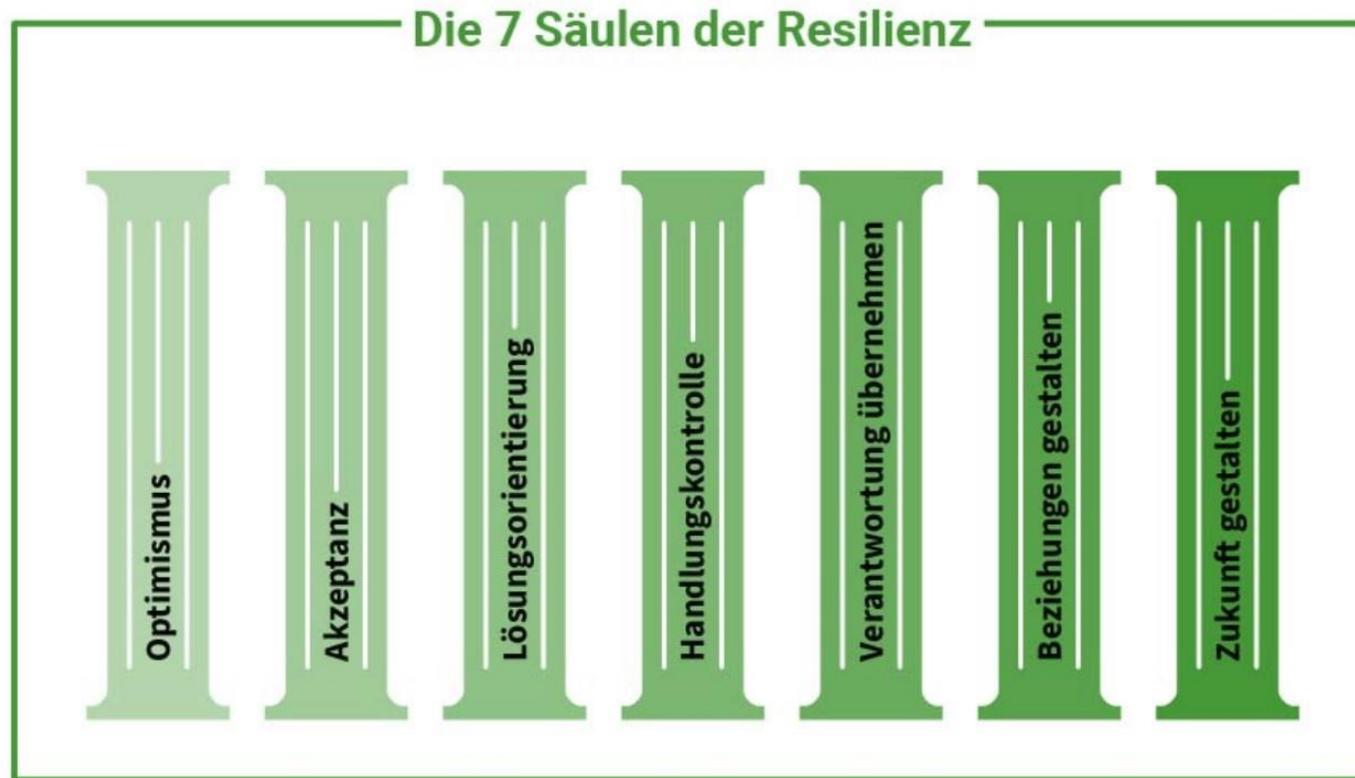
DEFINITION RESILIENZ

- ▶ „Resilienz bezieht sich auf die **Fähigkeit einer Person**, sich an widrige Umstände anzupassen, **Stress zu bewältigen** und sich trotz herausfordernder Lebensereignisse **positiv zu entwickeln**“ - George Bonanno, Loss, Trauma, and Human Resilience
- ▶ „Resilienz ist die Aufrechterhaltung, bzw. schnelle **Wiederherstellung psychischer Gesundheit** während oder nach Widrigkeiten (Stressor Exposition)“ - Raffael Kalisch, Der resiliente Mensch
- ▶ „Resilienz ist ein **lebenslanger, dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess**, der **positiv beeinflussbar ist**. Er besteht aus **Resistenz, Regeneration und Rekonfiguration**.“ - Lepore und Revenson (2006)

RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN DER RESILIENZ

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
Genetische Disposition	Familiärer Zusammenhalt und sichere Bindung
Emotionale Instabilität	Stabiles soziales Umfeld
Problemfokussierung	Positives Selbstwertgefühl
Armut und schlechte Bildung	Materielle Zufriedenheit
Psychische Erkrankung oder z. B. Alkoholmissbrauch bei den Eltern	Gute Stressbewältigungskompetenz
Gewalt	Fähigkeit, Probleme zu lösen
(Sexueller) Missbrauch	Kreativität
Diskriminierung	Kontaktfreudigkeit
Verlust von nahestehenden Menschen	Gutes Immunsystem
Einsamkeit	Gesunde Ernährung
Traumatische Erlebnisse, z. B. Krieg	

7 SÄULEN DER RESILIENZ



Unsere Standorte: Erfurt | Leipzig | Dresden | Suhl | Chemnitz | Berlin | Teneriffa

MIFW Mitteldeutsches Institut
für Weiterbildung

RESILIENZRAD



ÜBUNGEN FÜR SICH SELBST

- ▶ Resilienzübung 1: Kraft entsteht durch Krisen
- ▶ Resilienzübung 2: Triff Entscheidungen
- ▶ Resilienzübung 3: Lächle
- ▶ Resilienzübung 4: Umgib dich mit lieben Menschen
- ▶ Resilienzübung 5: Hab ein tägliches Ziel
- ▶ Resilienzübung 6: Pausen sind ein Teil der Arbeit, ja des Lebens!
- ▶ Resilienzübung 7: Der Zaubersatz

SEI DER GESTALTER DEINES LEBENS

RESILIENZSCHATZKISTE

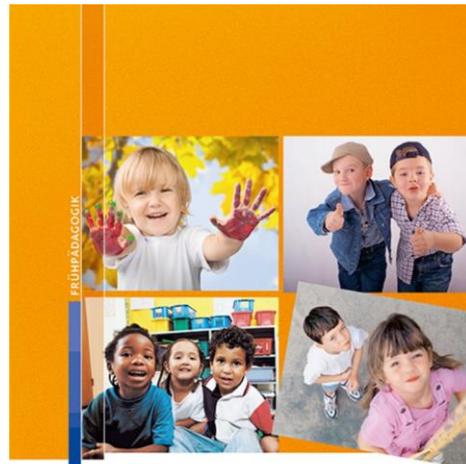


© Psychologische Beratungsstelle – Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen e.V.
O 6. 9; 68161 Mannheim

Resilienz-Schatzkiste

R	Ressourcen – Welche Kraftquellen habe ich?
E	Entspannung – Welche Möglichkeiten der Entspannung kenne und nutze ich?
S	Soziale Kontakte – Wer oder was fällt mir dazu ein?
I	Imagination – Welche stärkenden inneren Bilder fallen mir ein?
L	Liebe / Selbstliebe – Mit wem oder was fühle ich mich verbunden? Was mag ich an mir?
I	Innehalten – Welche Momente oder Rituale schenken mir im Alltag kleine Auszeiten?
E	Energie – Womit tanke ich auf? Was gibt mir Energie?
N	Natur – Welche schönen Naturerfahrungen fallen mir ein?
Z	Zeit – Wofür nehme ich mir Zeit? Welche stärkenden Lebenszeiten gab es?

RESILIENZ-PROGRAMME FÜR DIE SCHULE



Fröhlich-Gildhoff • Dörner • Rönau-Böse
**Prävention und Resilienzförderung
in Kindertageseinrichtungen – PRiK**
Ein Förderprogramm

reinhardt

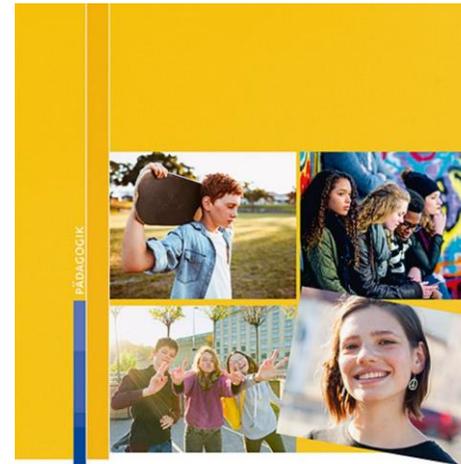
5.
Auflage



Fröhlich-Gildhoff • Kerscher-Becker • Fischer
**Prävention und Resilienzförderung
in Grundschulen – PRiGS**
Ein Förderprogramm

reinhardt

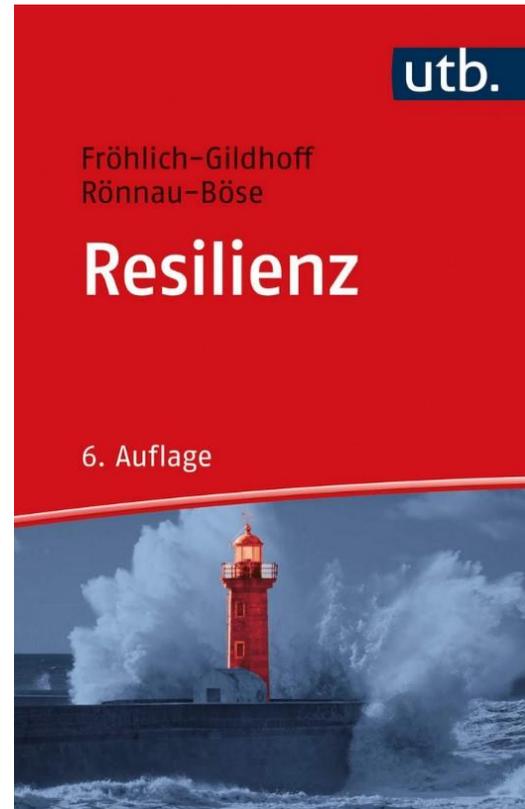
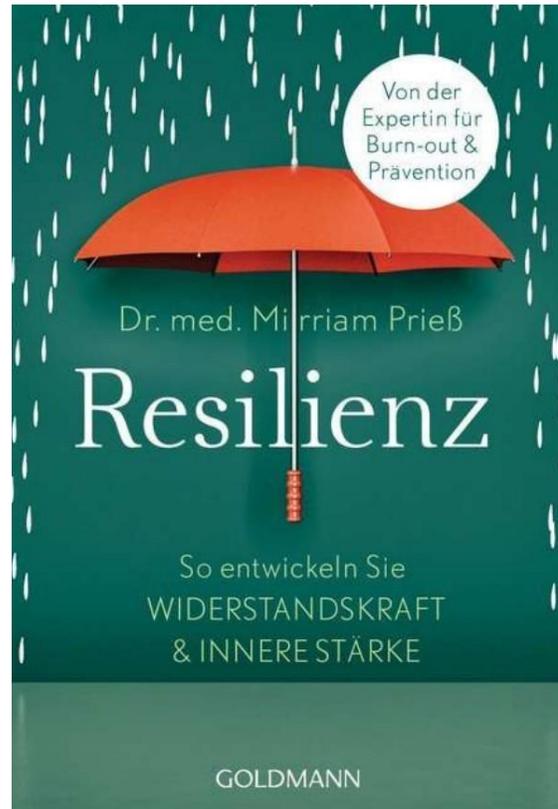
2.
Auflage



Fröhlich-Gildhoff • Reutter • Schopp
**Prävention und Resilienzförderung
in der Sekundarstufe I – PRiS**
Ein Förderprogramm

reinhardt

BÜCHER FÜR SICH ...



... UND MATERIAL FÜR DEN UNTERRICHT



NOCH FRAGEN ?

LITERATURHINWEISE

- ▶ Resilienz Akademie (2023): Definition Resilienz: URL: <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz/> [Stand: 28.09.23]
- ▶ PraxisVita (2023): Risiko- und Schutzfaktoren der Resilienz. URL: https://www.praxisvita.de/resilienz-staerken-warum-ist-es-wichtig-und-wie-gehts-21973.html?gclid=CjwKCAjwyNSoBhA9EiwA5aYlbxDD_fl636cahAbySYohtxGE0F5_RUpRsmkgPLNQWzjrD0RdpeflrBoCqLsQAvD_BwE [Stand: 28.09.23]
- ▶ Mitteldeutsches Institut für Weiterbildung (2021): Die 7 Säulen der Resilienz. URL: <https://mifw.de/blog/resilienz/> [Stand: 28.09.23]
- ▶ RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ (2023): Resilienzrad. URL: <https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/product-page/kopie-von-resilienz-rad> [Stand: 28.09.23]
- ▶ 7mind (2023): 7 Übungen, die das psychische Immunsystem stärken. URL: <https://www.7mind.de/magazin/resilienz-uebungen-innere-staerke-tipps> [Stand: 28.09.23]
- ▶ Psychologische Beratungsstelle - Notruf und Beratung für sexuell misshandelte Frauen und Mädchen e.V. 06..9; 68161 Mannheim
- ▶ Fröhlich-Gildhoff/Dörner/Rönnau-Böse (2021)⁵: Prävention und Resilienzförderung in Kindertageseinrichtungen - PRiK. URL: https://www.reinhardt-verlag.de/54968_froehlich_praevention_und_resilienzfoerderung_prik/ [Stand: 28.09.23]
- ▶ Fröhlich-Gildhoff/Reutter/ Schopp (2020): Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen - PRIG. https://www.reinhardt-verlag.de/54588_froehlich_gildhoff_praevention_und_resilienzfoerderung_in_grundschulen_prigs/ [Stand: 28.09.23]
- ▶ Fröhlich-Gildhoff/Reutter/ Schopp (2021): Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I - PRIS. URL: https://www.reinhardt-verlag.de/54953_froehlich-gildhoff_praevention_resilienzfoerderung_sekundarstufe_pris/ [Stand: 28.09.23]

- ▶ Prieß (2019)⁵: Resilienz. So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke. URL: <https://euniverse.ch/buecher/ratgeber-sachbuecher/ratgeber/207330/resilienz-so-entwickeln-sie-widerstandskraft-und-innere-staerke.-von-der-expertin-fuer-burn-out-und-p> [Stand: 28.09.23]
- ▶ UTB (2022)⁶: Resilienz. URL: <https://www.utb.de/doi/book/10.36198/9783838558615> [Stand: 28.09.23]
- ▶ Baisch-Zimmer (2011): Bärenstarke Gedanken für Kinder. BELTZ
- ▶ Heller (2023): Resilienz für Unternehmen. URL: <https://juttaheller.de/wp-content/uploads/2023/05/kartenset-so-bleib-ich-stark.jpg> [Stand: 28.09.23]
- ▶ BETZOLD (2020): Gefühlssteine. URL: https://www.betzold.ch/prod/E_757398/ [Stand: 28.09.23]
- ▶ BETZOLD (2018): Das Farbmonster. URL: https://www.betzold.ch/prod/E_759176/?gclid=CjwKCAjwyNSoBhA9EiwA5aYlb8j4W6J8XVFnQ4Olze-6-kPHiOgS0NBPbcDSoVg4ZxkFBD6zeFPkohoCta4QAvD_BwE [Stand: 28.09.23]
- ▶ Grubhofer/ Eder/ Weingartshofer(2022): Was brauchst du? URL: https://nalda.ch/products/isbn/9783990820223?country=CH&gclid=CjwKCAjwyNSoBhA9EiwA5aYlbxs1CXWHMoRcl0j9awyYuAoKAvEUZn2ngjrhSllfn09wGNUynjwVyhoC-6gQAvD_BwE [Stand: 28.09.23]
- ▶ Przemyslav Wechterowicz/ Emilia Dzubak (2016): Der achtsame Tiger. Mentor Verlag
- ▶ van Hout (2011): Heute bin ich. aracari Verlag
- ▶ van Hout (2023): Heute bin ich. Stickerbuch. URL: <https://www.lovelybooks.de/autor/Mies-van-Hout/Heute-bin-ich-Stickerbuch-9387740631-w/>[Stand: 28.09.23]