

# **Jour Fixe im „regionalen BGM“**

**mit der Heilbad GmbH:**

**„Resilienz: Wie geht das und wann macht es Sinn?“**

**13.8. 2018 - Dr. med. Marius Poersch**

Bilder von [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

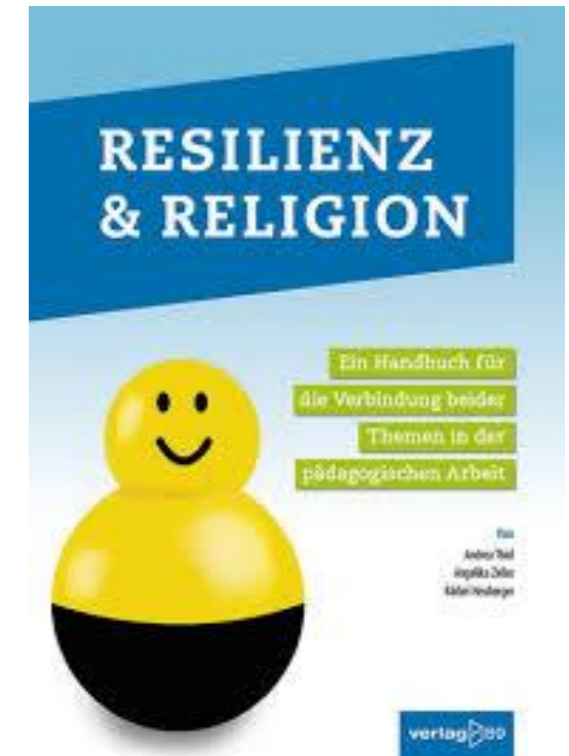
- „Resilienz“ → mehr dynamische als statische Einflussfaktoren
- Das Gegenteil → „Vulnerabilität“, psychische Verletzbarkeit unter Stress
- Je mehr Einflussfaktoren bekannt wurden, umso deutlicher & häufiger wurden „Resilienzmodelle“ entwickelt.

# Die klassischen 7 Säulen der Resilienz



1. Optimismus als Grundeinstellung
2. Akzeptanz des Jetzt, damit es anders werden kann
3. Lösungsorientierung
4. Opferrolle verlassen und neue Wege suchen
5. Verantwortung übernehmen für das eigene Leben
6. Vernetzung mit Anderen, insbesondere mit ähnlich Denkenden
7. Hoffnungsvoll die Zukunft planen

# Viele Bücher ...



... viele Seminare & Vorträge!

→ Warum?

- Wenn „man“ mit erhöhter psychischer Widerstandsfähigkeit private & berufliche Stressoren „besser“ „meistern“, könnte ...
  - ... wäre das doch gut!

- Wenn „man“ mit erhöhter psychischer Widerstandsfähigkeit private & berufliche Stressoren „besser“ „meistern“, könnte ...

- ... wäre das doch gut!

? einzelne Personen, Gruppen, die Gesellschaft?

? was heißt besser?

? was bedeutet meistern?

? für wen?

Wer hätte den Ergebnisnutzen?

Egal welches Resilienzmodell  
zugrunde gelegt wird,  
warum sollte sich ein Mensch  
unter erheblichem Stress  
hierfür\* entscheiden?



1. Optimismus als Grundeinstellung
2. Akzeptanz des Jetzt, damit es anders werden kann
3. Lösungsorientierung
4. Opferrolle verlassen und neue Wege suchen
5. Verantwortung übernehmen für das eigene Leben
6. Vernetzung mit Anderen, insbesondere mit ähnlich Denkenden
7. Hoffnungsvoll die Zukunft planen

- **Ca. seit den 1970'iger Jahren an „Hochrisikogruppen“ von Kindern ...**
  - ... knapp 30% entwickeln sich besser, als erwartet.
  - • „Resilienz“ erscheint „lernbar“
  - • Variablen der Resilienz erscheinen identifizierbar



- **Ca. seit den 1970'iger Jahren an „Hochrisikogruppen“ von Kindern ...**
  - ... knapp 30% entwickeln sich besser, als erwartet.
    - „Resilienz“ erscheint „lernbar“
    - Variablen der Resilienz erscheinen identifizierbar
- Emotional stabile, gebildete Flüchtlingsfamilien → +
- Unterstützung der Geschwister → +
- Unterstützung sonstiger Familienmitglieder → +
- Unterstützung durch Vertrauenspersonen → +
- Aktiver Kontakt mit Gleichgesinnten → +
- Positive Vorbilder im sozialen Engagement → +

- **Ca. seit den 1990'iger Jahren an der Rolle der organisierten Religion bzw. organisierter sinn- & haltgebender Netzwerke spezieller Gruppen**
  - Zusammenhalt sozialer Netzwerke mit hoher Wertebasis „shared values“
- **Bei privilegierten Mittelschichtskindern ca. 2000 ...**
  - geringere R-Entwicklung infolge Überbehütung und geringerer Wertevermittlung

# Ergebnisse der Resilienzforschung ...

- **In den Armeen, seit ca. 2009 US-Army und ca. 2011 Bundeswehr**
  - Resilienztraining über private Maßnahmenanbieter über 100 Millionen US \$\*
  - je höher die persönliche Resilienz, desto geringer Ausprägung an PTBS ...

Dazu die unzähligen „Resilienztrainings“ in der Wirtschaft & BGM ...

# Ergebnisse der Resilienzforschung\* ...

- **Resiliente Gesellschaften ab ca. 2006, z.B. im Zusammenhang mit**
  - Katastrophensoziologie ...
- **und Kritik am Resilienzansatz ab ca. 1999 ..**
  - Überwertung resilienter Menschen, z.B. bei wirtschaftlichen Dauerkrisen („Great Depression nach 1929 ...)
- **Auch Warnung vor Missbrauchsgefahr im BGM seit ca. 2010\*\***

\* Nach Wikipedia Resilienz (Psychologie) vom 27.8.2018

\*\* nach A. Franke: Modelle von Gesundheit & Krankheit. Huber 2010

Egal welches Resilienzmodell  
zugrunde gelegt wird,  
warum sollte sich ein Mensch  
unter erheblichem Stress  
hierfür\* entscheiden?

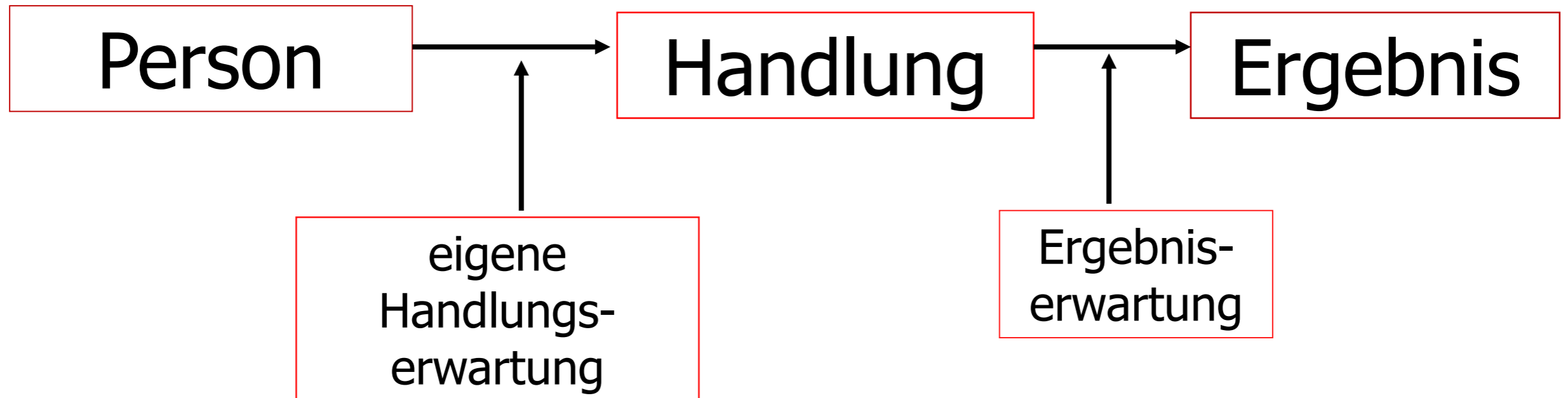


- Gegen eigenes Ohnmachtserleben!
- Für eigene sinnvolle Haltungen und Handlungen
- In Gemeinschaft mit ähnlich denkenden & fühlenden Menschen
- → Jetzt erst recht!

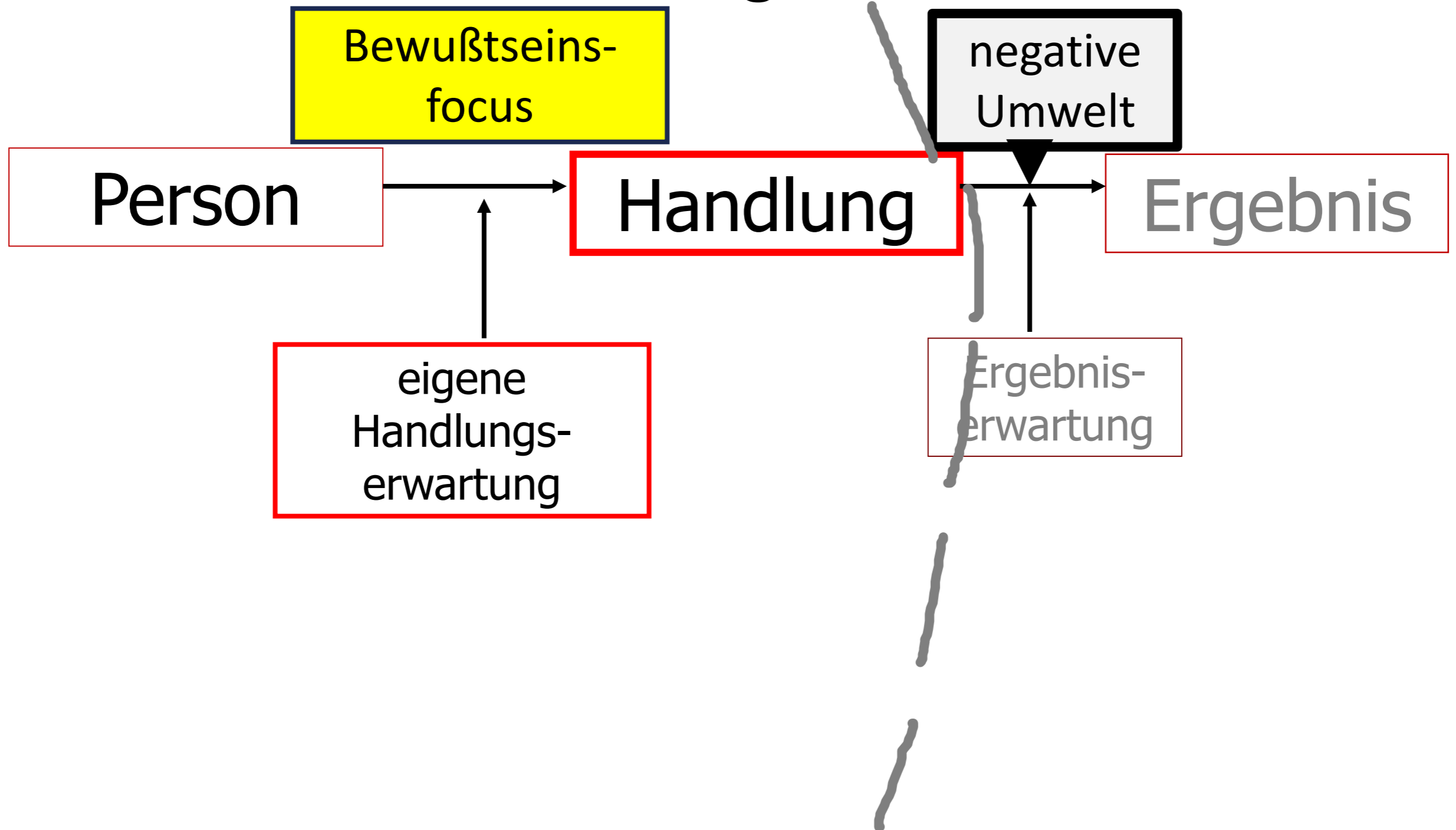
# Ein Transfer zur Motivationspsychologie

Wie kann  
**Selbstwirksamkeitserwartung**  
in einem Resilienzkonzept  
positiv  
gefördert werden?

# Selbstwirksamkeits- erwartung

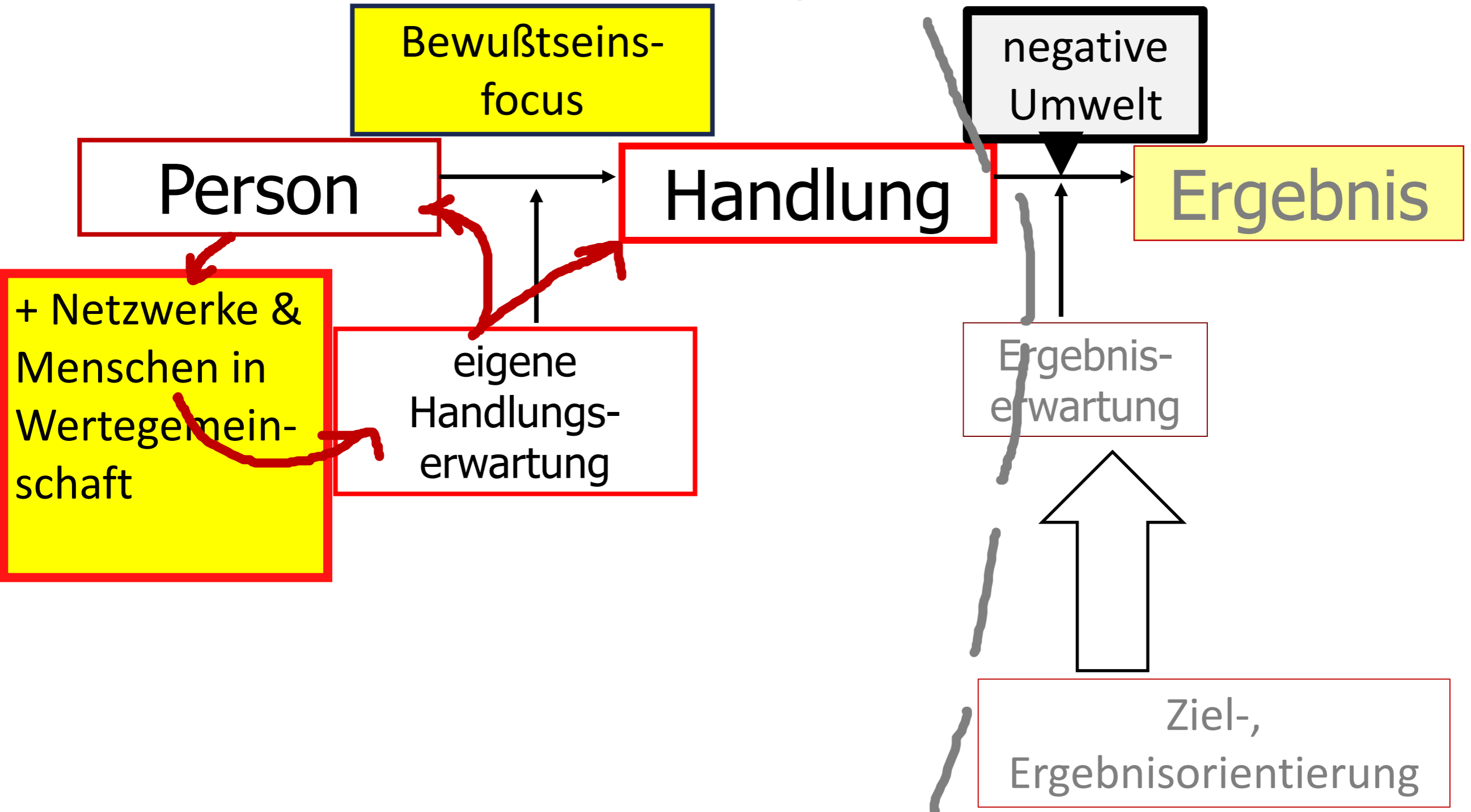


# Selbstwirksamkeits- erwartung als R-Faktor

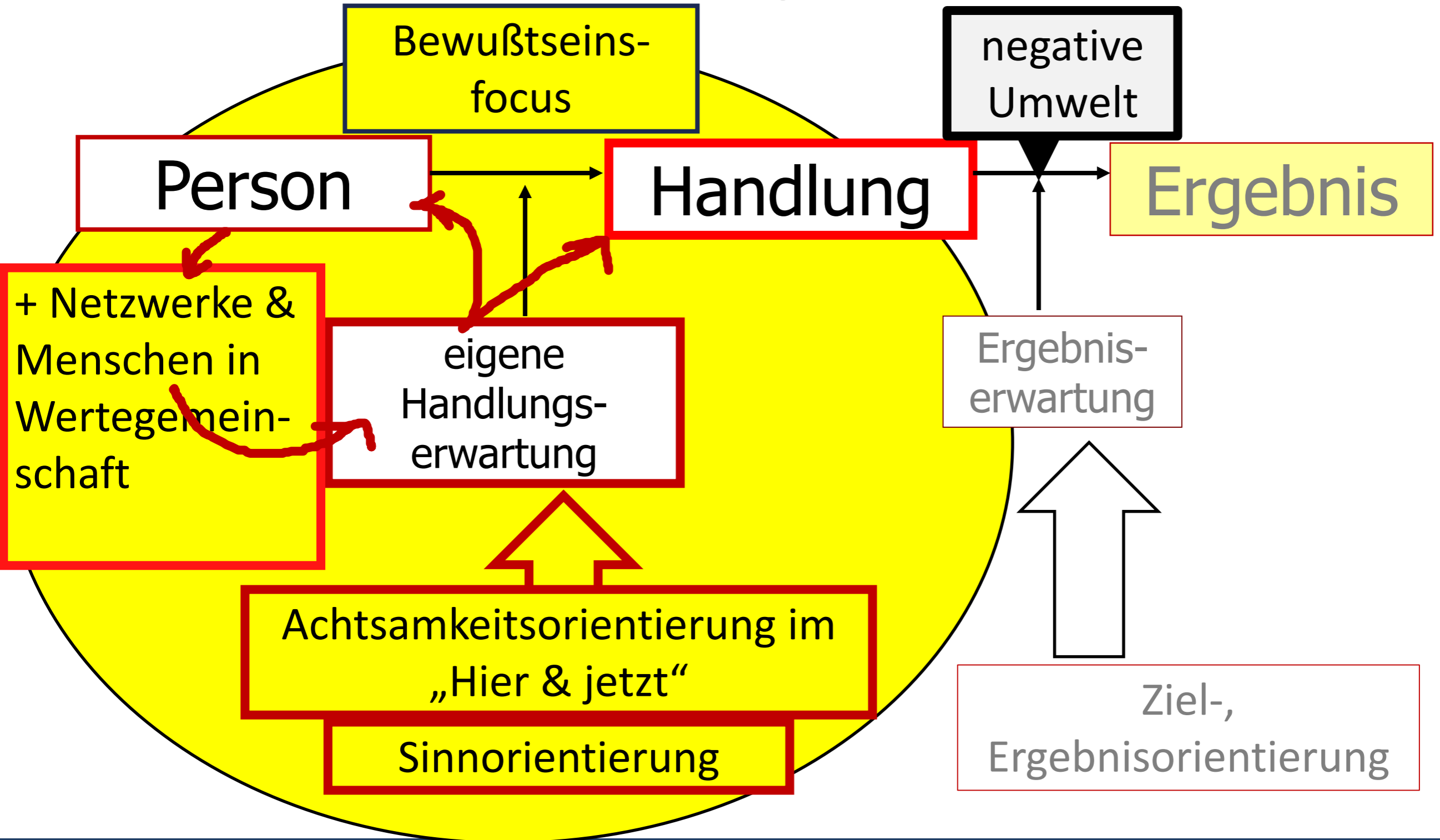




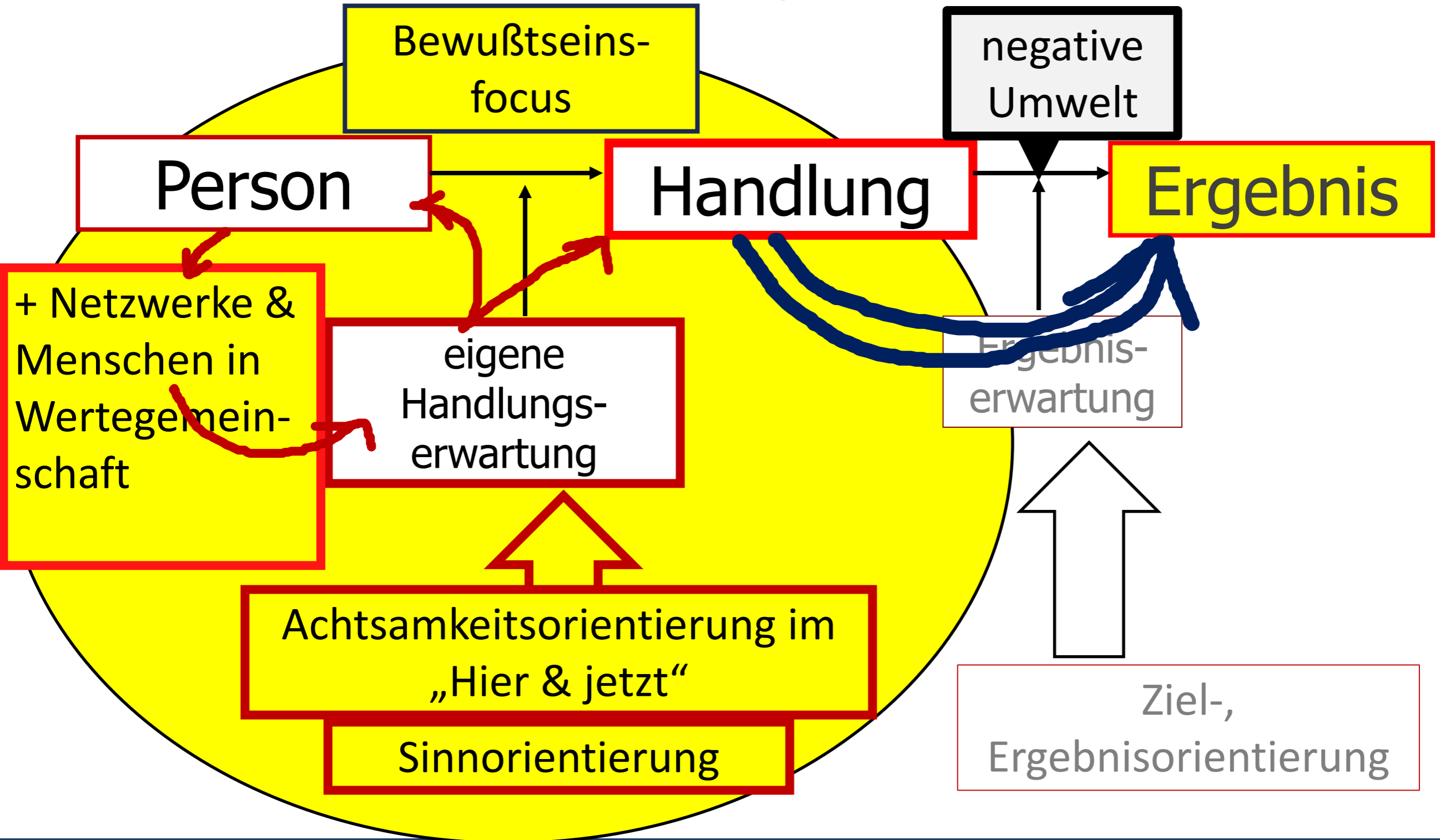
# Selbstwirksamkeits- erwartung als R-Faktor



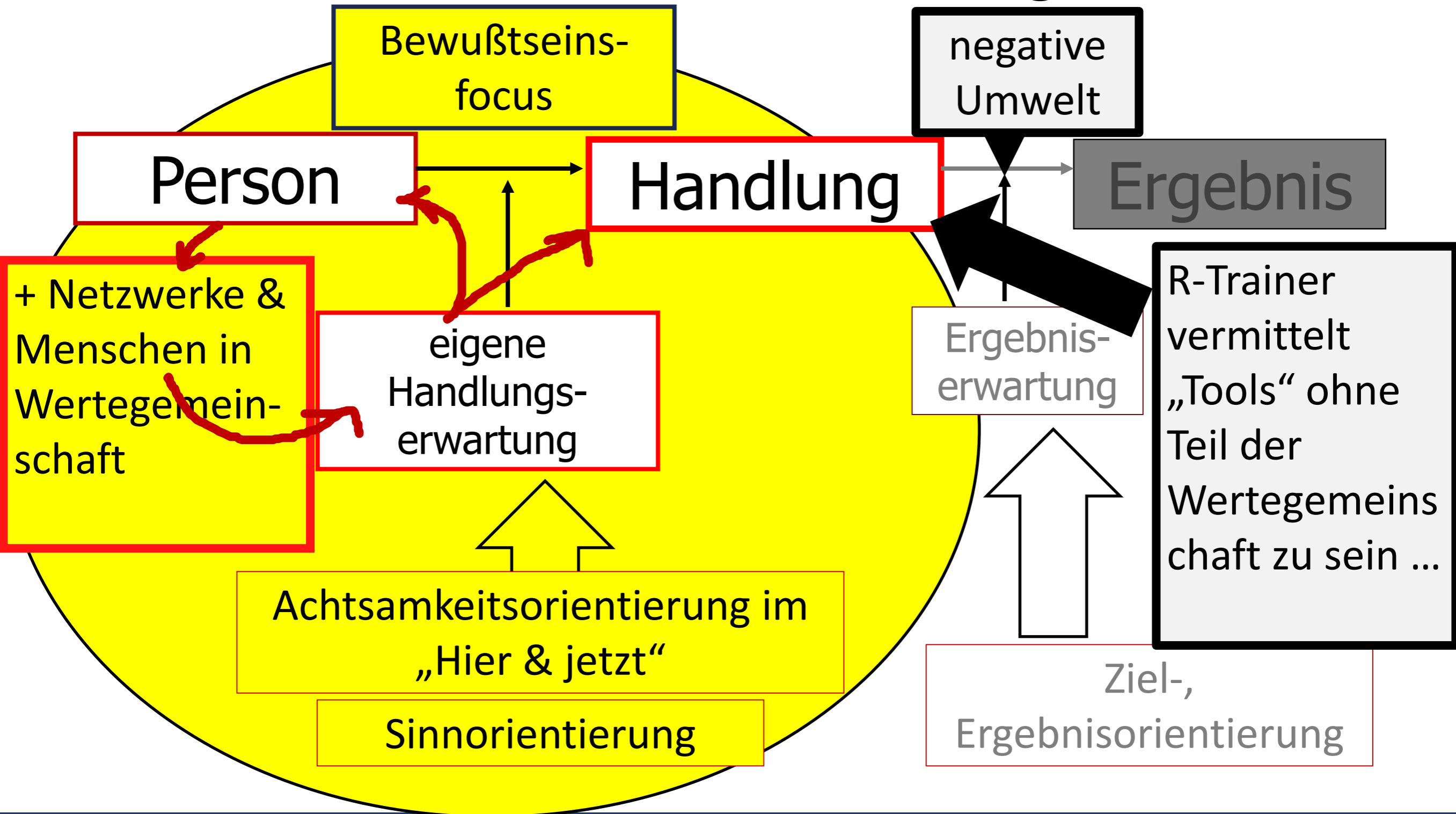
# Selbstwirksamkeits- erwartung als R-Faktor




# Selbstwirksamkeits- erwartung als R-Faktor



# Achillesferse im R-Training ...




# R-“Training“: Wie geht es?



**BAD NEUENAHR**

- Begleiten & Ermutigen in der bewußten & freiwilligen Entwicklung der bekannten R-Faktoren.

# R-“Training“: Wie geht es?



BAD NEUENAHR

- Begleiten & Ermutigen in der bewußten & freiwilligen Entwicklung der bekannten R-Faktoren.

Wann macht es Sinn?

Für den  
Gestressten!

- Begleiten & Ermutigen in der bewußten & freiwilligen Entwicklung der bekannten R-Faktoren.

Wann macht es Sinn?

Für den  
Gestressten!

- Wenn der Gestresste im eigenen Handeln aufgehen kann (Sinnfindung)
- Wenn der Gestresste eine hohe Wertegemeinschaft im Begleiter finden kann.

# Einladung zum nächsten Jour Fixe:

Thema	<b>Partizipations- &amp; Begegnungskompetenz: nur soft skills?</b>
Wann	8.10.2018 ab 17:00
Wo	Dr. von Ehrenwall'sche Klinik
Info's	Folien können nachher unter <a href="mailto:info@erwerbscoaching.de">info@erwerbscoaching.de</a> angefordert werden.
Konditionen	kostenlos