



Resilienz im Berufsalltag – Mit Belastungen gelassener umgehen

Referent: Dr. Henry Kauffeldt,
Verhaltens- und Organisationspsychologe,
Gesundheitswissenschaftler



Mental Health Week

Okt 12	Psychische Gesundheit stärken – Strategien für ein positives Mindset	
Okt 13	Schlaf und Regeneration – Erholung als Leistungsvoraussetzung	
Okt 14	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung- rechtssicher umsetzen	
Okt 15	Resilienz im Berufsalltag – Mit Belastungen gelassener umgehen	
Okt 16	Mental Load – Woran merke ich, dass die mentale Belastung zu hoch ist?	



AGENDA für heute

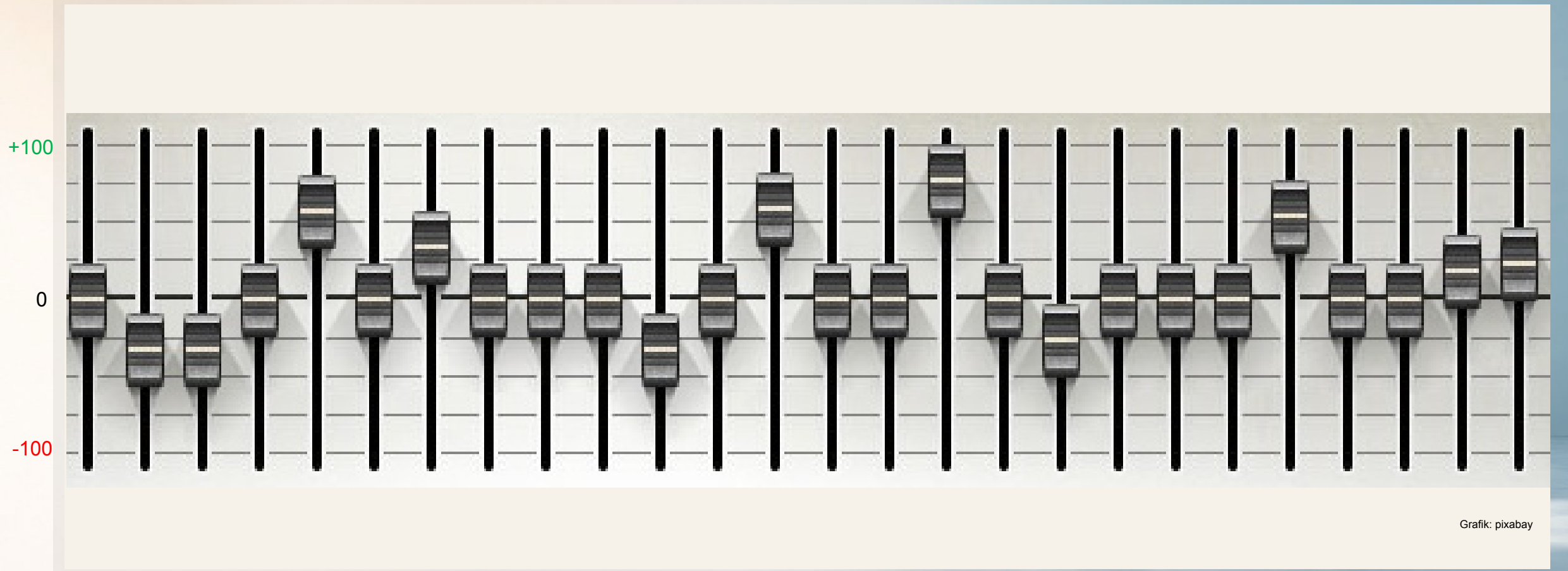
- Was ist Resilienz – und kann man sie trainieren?
- Warum Mitgefühl, Konflikte und Stress Energie kosten
- Die eigenen Gründe für Belastungsgrenzen erkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen und herausfordernden Gesprächen
- Übungen zur Stärkung der individuellen Resilienz
 - Optimismus gezielt stärken
 - Akzeptanz entwickeln
 - Die Opferrolle verlassen
- Konkrete Impulse für den direkten Transfer in den Berufsalltag
- Umsetzung professioneller Resilienztrainings im beruflichen Alltag

**Resilienz und
Psychische
Gesundheit**

**Resilienz-
Faktoren
trainieren**

**Resilienz-
trainings
am Arbeits-
platz**

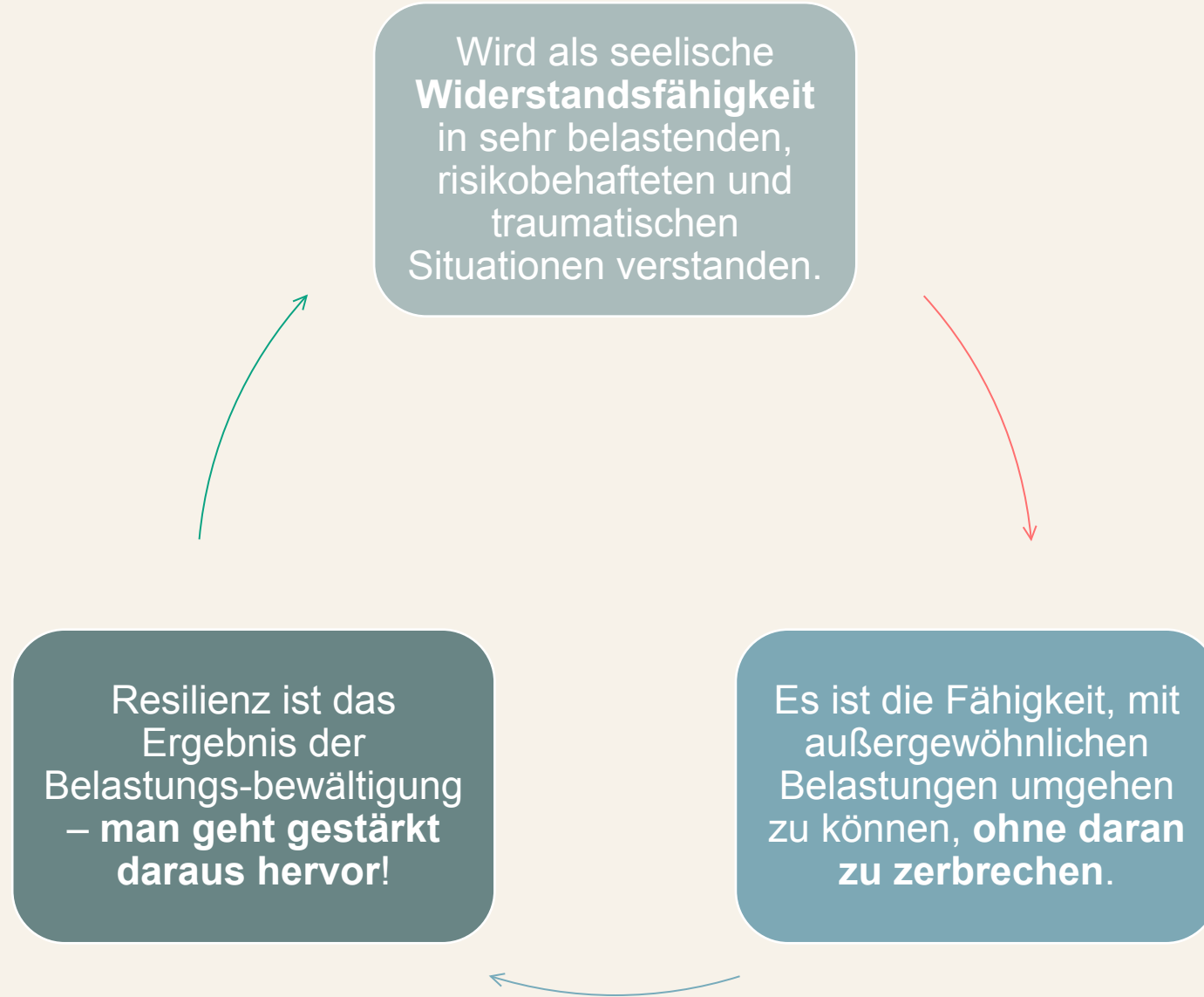
Unsere mentalen Fähigkeiten (unser Verhaltensrepertoire)





Was ist Resilienz?

Was wird unter dem Begriff Resilienz verstanden?





Wie ist man zu den
Erkenntnissen gekommen?



Resilienzforschung

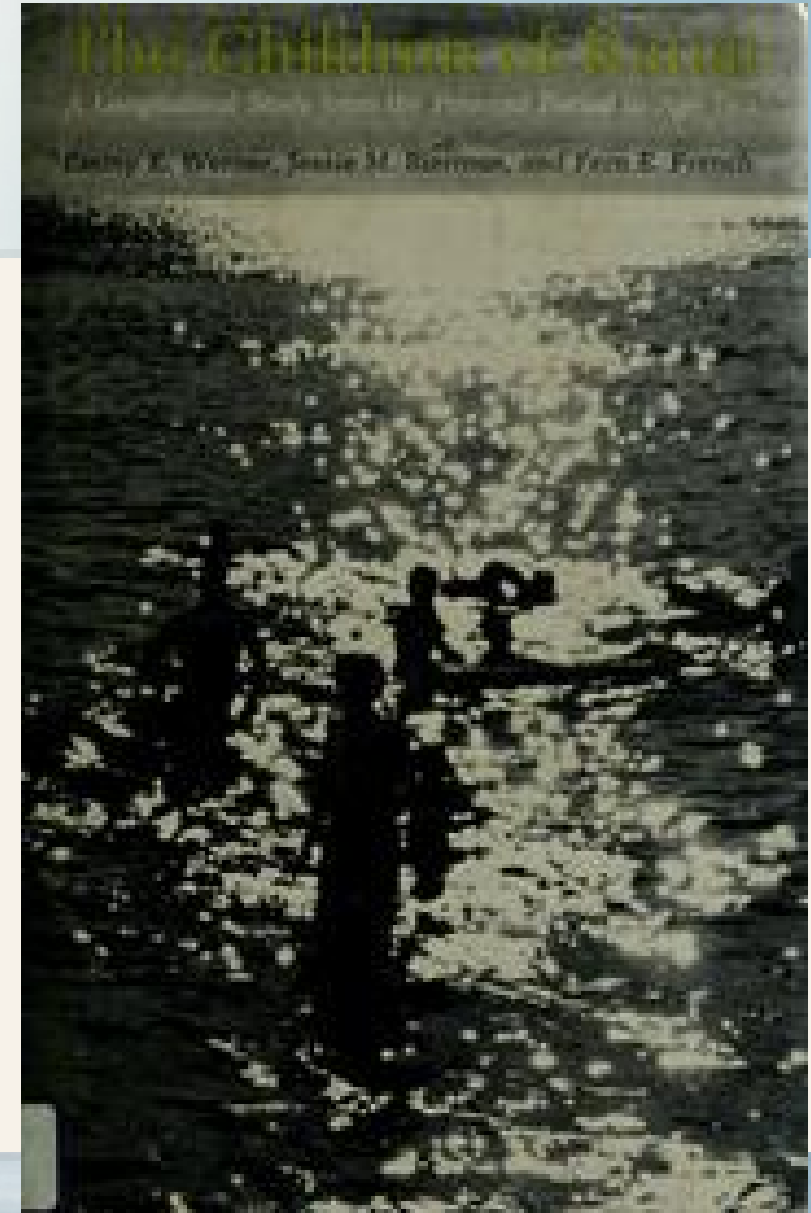
„Kauai- Studie“ (Werner & Smith, 1955)

Untersuchung auf der Insel Kauai, 698 Kinder über 40 Jahre lang

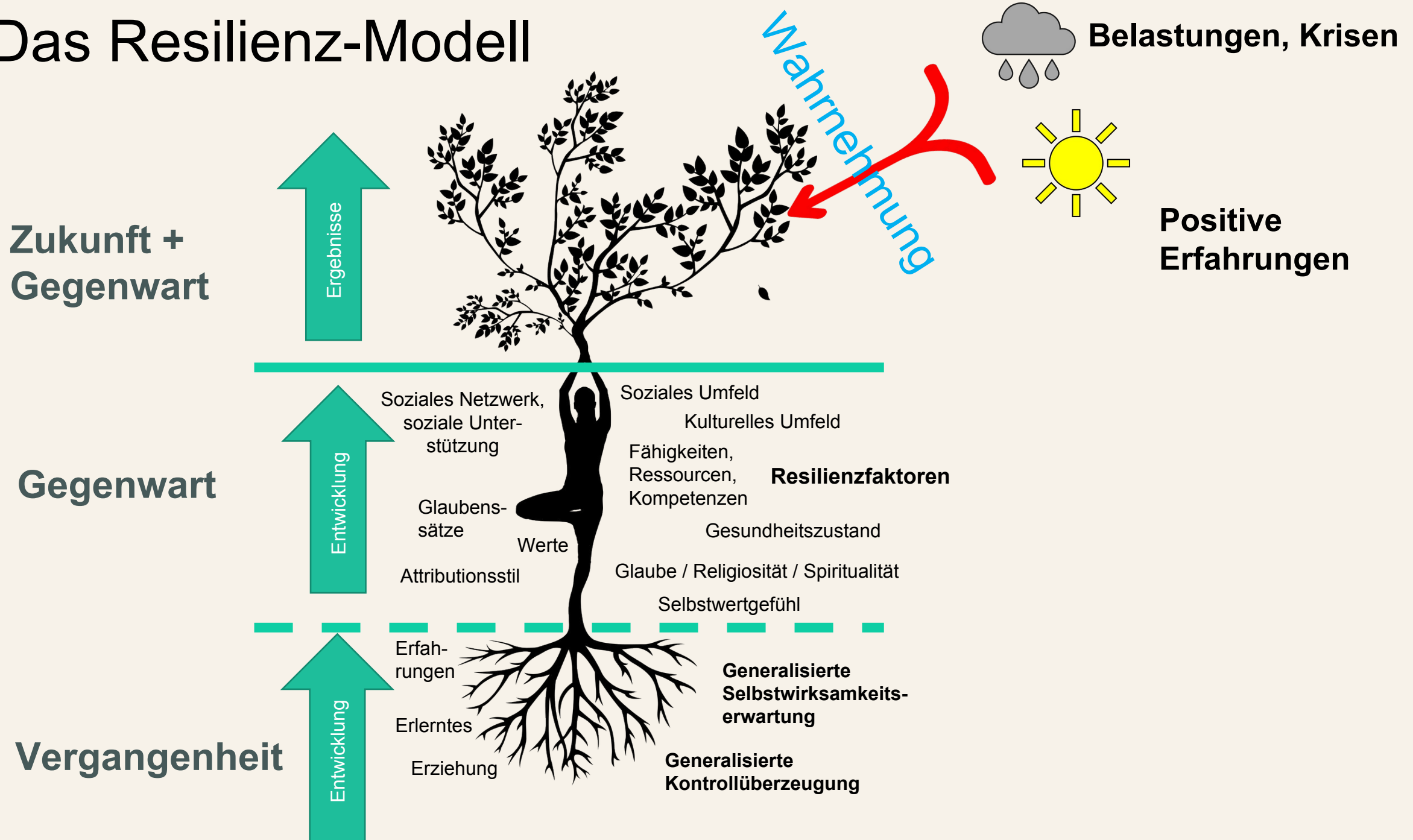
- 1/3 der Gesamtkinder zählte zur Risikogruppe (Armut, Erkrankungen der Eltern, Vernachlässigung, schwierige Familienverhältnisse, Scheidung)
- Bei 2/3 der Risikogruppe traten schwere Lern- und Verhaltensstörungen, psych. Probleme ein
- Bei 1/3 der Risikogruppe hatte außerordentlich positive Entwicklungsverläufe (resiliente Erwachsene)

Dadurch entstand die Identifikation von Resilienzfaktoren

- à Generell kann festgestellt werden: die Annahme, dass ein Kind aus einer Hochrisikofamilie sich zwangsläufig schlecht entwickelt, kann durch die Resilienzforschung widerlegt werden!



Das Resilienz-Modell



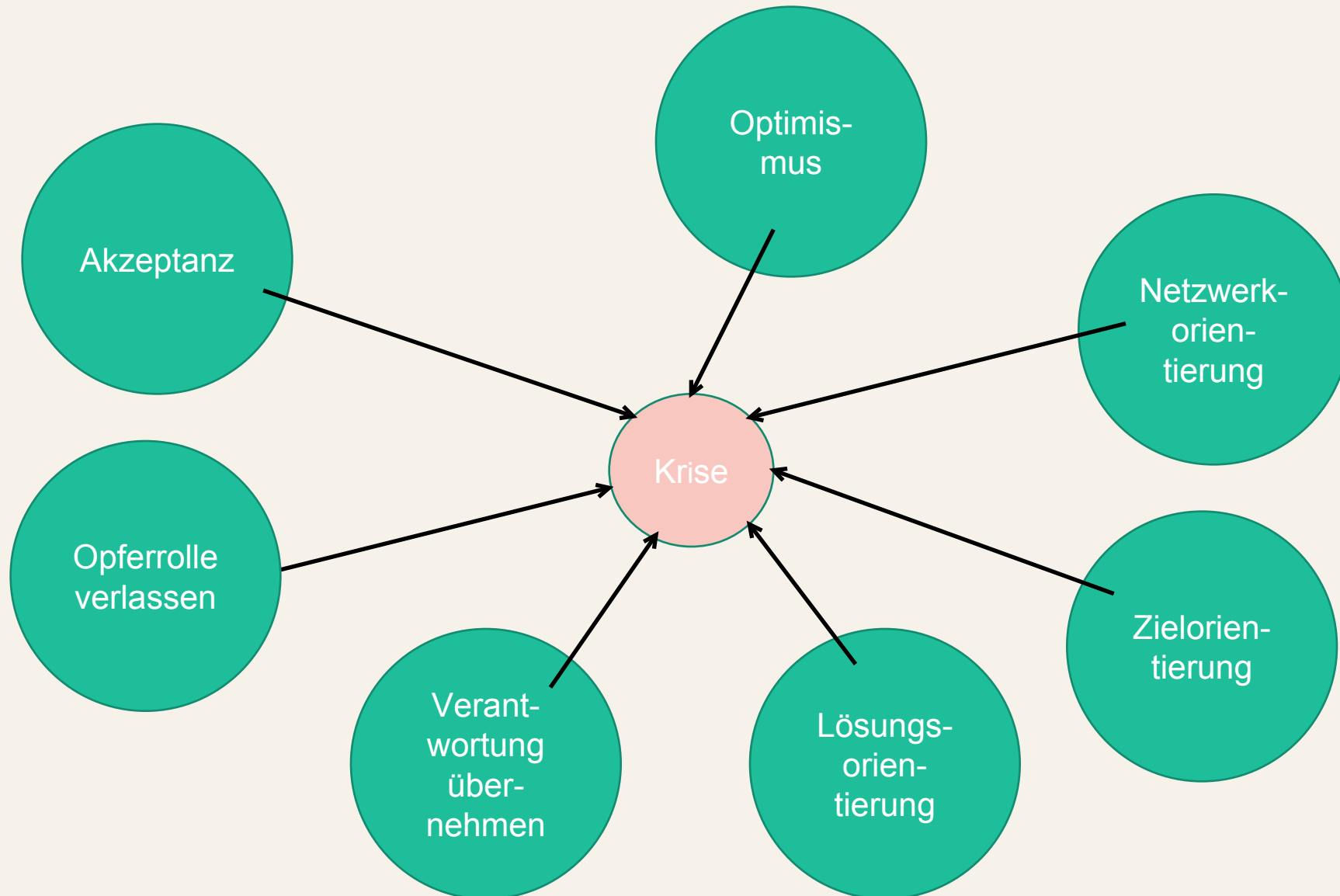


Ein Beispiel

Wichtiger Mitarbeiter verlässt das Unternehmen (ohne Angabe von Gründen)

- **Akzeptanz** (wieso, weshalb, warum helfen nicht; die Entscheidung steht, die Arbeit verändert sich)
- **Opferrolle verlassen** (Ich habe nun mehr Arbeit als ich schaffen kann. Dem MA xy scheint es egal. Was habe ich getan, damit mir das angetan wird?)
- **Verantwortung übernehmen** (Mir ist es nicht egal! Ich muss Lösungen finden – für mich, fürs Team).
- **Lösungsorientierung** (Was kann ich tun?)
- **Zielorientierung** (Ich brauche eine schnelle Lösung. Wen jemand aus dem bestehenden Team entlasten soll, braucht es Entlastung für diese Person.)
- **Netzwerkorientierung** (Wer kann mir helfen? Wen kenn ich, der die Funktion des ausscheidenden MA übernehmen könnte?)
- **Optimismus** (Die gefundene Lösung wird klappen. Das wird besser als vorher. In jeder Krise steckt eine Chance.)

Resilienzfaktoren





Zusammenfassung

Resilienz ist die **seelische Widerstandsfähigkeit in Krisen**.

Resilienz entwickelt sich im Laufe des Lebens.

Resilienz zeigt sich in Krisen.

An Krisen kann man wachsen.

Resilienzfaktoren können auch ohne Krisen trainiert werden.

Ziel des Resilienztraining: Mehr Gelassenheit und Erfolg bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben.

Nutzen: Man wird erfolgreicher und bleibt gesund.



Resilienz messen: Der Resilienztest RS 34

DGPG
Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Gesundheitsförderung

Resilienzfragebogen rs34

Auswertung der Resilienzfaktoren

Bitte addieren Sie die Punkte (links neben den Kästchen in der Aussage hinterlegt) und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Fragen, die Sie in der jeweiligen Kategorie beantwortet haben.

Lösungsorientierung	Frage 1-5	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	2,5
Optimismus	Frage 6-11	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	4,0
Opferrolle verlassen	Frage 12-15	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	2,25
Verantwortung	Frage 16-20	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,5
Akzeptanz	Frage 21-25	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	1,5
Netzwerkorientierung	Frage 26-29	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,75
Zukunftsplanung/ Zielorientierung	Frage 30-34	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,25

Hinweise zur Auswertung:

- geringe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 1-2,5)
- mittlere Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 2,51-3,5)
- hohe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 3,51-5)

4

© DGPG - Deutsche Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung

DGPG
Deutsche Gesellschaft für
Prävention und Gesundheitsförderung

Resilienzfragebogen rs34

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...	Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:				
	trifft überhaupt nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft eher zu	trifft voll und ganz zu	
1	☐	☐	☐	☐	☐	Skala: Lösungsorientierung
2	☐	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	☐	Skala: Optimismus
7	☐	☐	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	☐	

1

© DGPG - Deutsche Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung

Lösungsorientierung	Frage 1-5	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	2,5
Optimismus	Frage 6-11	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	4,0
Opferrolle verlassen	Frage 12-15	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	2,25
Verantwortung	Frage 16-20	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,5
Akzeptanz	Frage 21-25	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	1,5
Netzwerkorientierung	Frage 26-29	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,75
Zukunftsplanung/ Zielorientierung	Frage 30-34	Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	3,25



Das Resilienztraining der AHAB-Akademie

- **Resilienztraining** 10 x 90 min oder 2x6h (Kompakt)
- **Resilienzfaktorenttraining:** je Resilienzfaktor 3 Workshops a 90 min
- Resilienztraining für Kinder: (LÖWENKIDS, 8 x 60min)
- Teamresilienztraining (ZUGKRAFT, 2 Tage)
- Resiliente Führung (DIALOG, 2 Tage)
- Organisationale Resilienz (ACTION, 12 Monate)



Resilienzfaktorentaining

Inhaltlicher Rahmen

- 1 Lösungsorientiertes Denken und Handeln
- 2 Optimismus als Lebenskonzept
- 3 Opferrolle/Defizitmodus verlassen
- 4 Verantwortung übernehmen und tragen
- 5 Akzeptanz - die neue Kraft
- 6 Netzwerkorientierung – Hilfe organisieren
- 7 Zukunftsplanung/Zielorientierung

Zeitliches und inhaltliches Konzept

Resilienztest

Trainingsaufgaben

Trainingsaufgaben

Einführungsvortrag

2-4
Wochen

UE 1

1-2
Wochen

UE 2

1-2
Wochen

UE 3

Was ist
Resilienz?

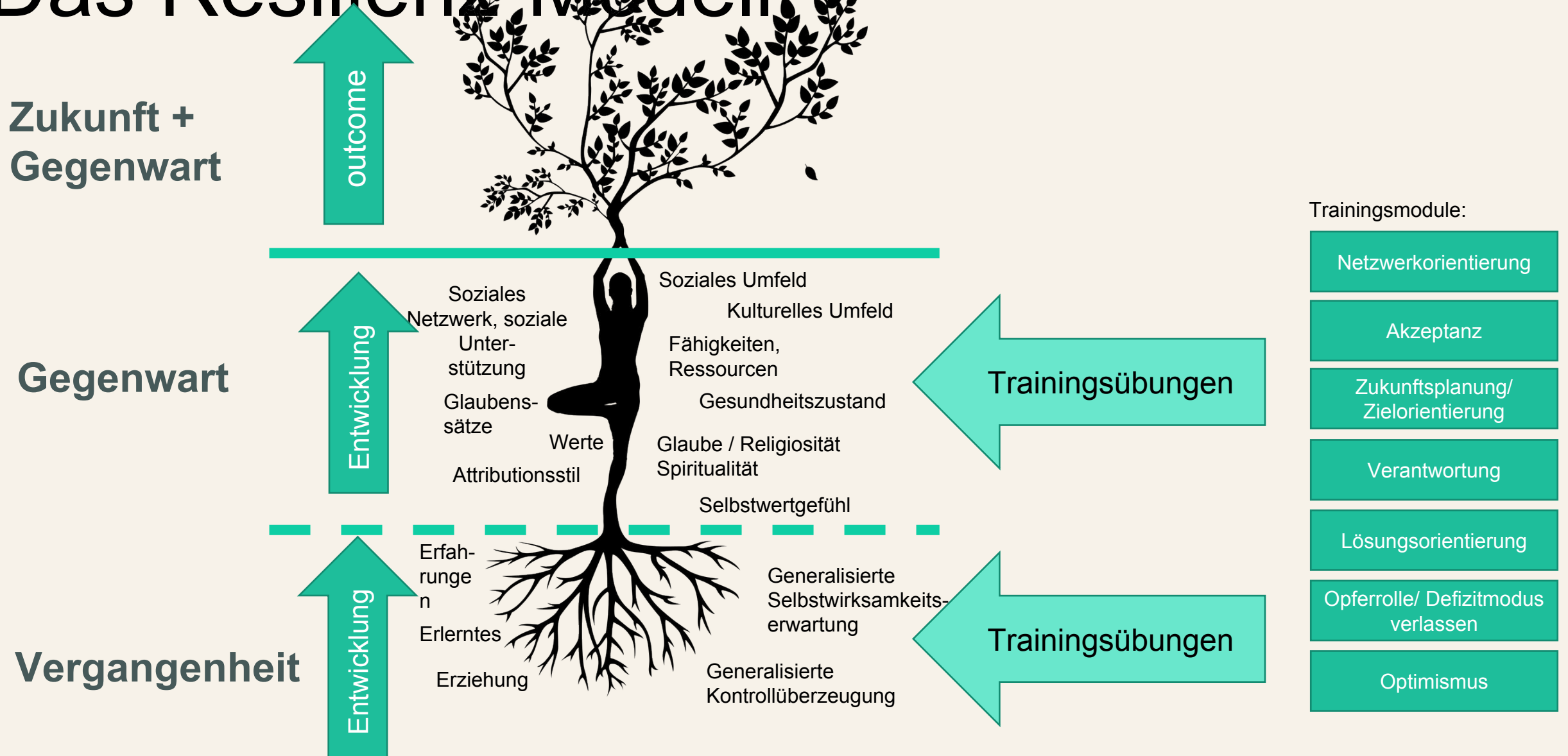
Resilienzfaktor
durch Übungen
verständlicher
machen

Neue Übungen
und Reflexion
**Transfer in den
Alltag**

Neue Übungen
und Reflexion
**Transfer in den
Alltag**

Ablauf eines Moduls (Training EINES Resilienzfaktors)

Das Resilienz-Modell



Mental Health Week



Praxisimpulse

Umgang mit schwierigen Situationen/Gesprächen



- **Schwierige Lebenssituationen benötigen starke Menschen, keine Schwachen.**
- **Man wird nur stark durch Training.**
- **Man kann Fehler vermeiden, indem man nichts tut oder genau weiß, was zu Fehlern führt. Das bedeutet, man kann Fehler machen, um zu lernen.**

Umgang mit schwierigen Situationen/Gesprächen



Schwierige Lebenssituationen benötigen starke Menschen, keine Schwachen.

Ziel 1: Minimiere gedanklich die Schwere/Tragweite der Situation sofern möglich.

- *„Solange niemand stirbt, ist es auch nicht schlimm.“*

Ziel 2: Bringe Dich in einem „Ich schaffe das!“-Modus

- *„Ich kann alles schaffen, wenn ich will.“*

Ziel 3: Sei fokussiert. Lass Dich nicht von eigenen oder fremden störenden Emotionen/Gedanken ablenken.

- *„Ich ziehe das jetzt durch.“*
- *„Man kommt auch nur ans andere Ende, wenn man ins Wasser springt.“*



Umgang mit schwierigen Situationen und herausfordernden Gesprächen

Bsp.: Du hast ein Meeting und musst „beichten“, dass Du Deine Aufgabe nicht geschafft hast. Dein fehlender Beitrag ist ein wichtiges Puzzleteil zum Gelingen eines Gesamtprojektes.

Lösungs-orientierung	Optimismus	Opferrolle verlassen	Verantwortung übernehmen	Akzeptanz	Netzwerk-orientierung	Zielorientierung Zukunftsplanung
Wie kann ich den anderen die Situation begreiflich machen, dass es nicht meine Schuld ist.	Alle werden mich hassen. Ich werde den Job verlieren.	Ich konnte gar nichts dafür, ich war schließlich 3 Wochen krank. Die erwartbare Kritik ist nicht fair.	Ich kann nichts dafür. Es ist nicht meine Schuld. Mein Chef hätte die Deadline verschieben müssen.	Es gibt immer wieder diese Situationen auf Arbeit. Die Organisation ist ein echter Sauhaufen.	Ich muss alles alleine machen.	
Welche Möglichkeiten gibt es, den Kunden um eine Verschiebung zu bitten.	Die Welt geht davon nicht unter. Es wird sich ein anderer Weg finden, das Projekt erfolgreich abzuschließen.	Was kann ich daraus lernen? - Ich hätte viel früher darauf hinweisen müssen, dass der Termin nicht gehalten werden kann.	Ich werde aktiv werden und offensiv Alternativen prüfen und im Team Flagge zeigen, dass ich helfen will.	Unangenehme Situationen gehören dazu.		

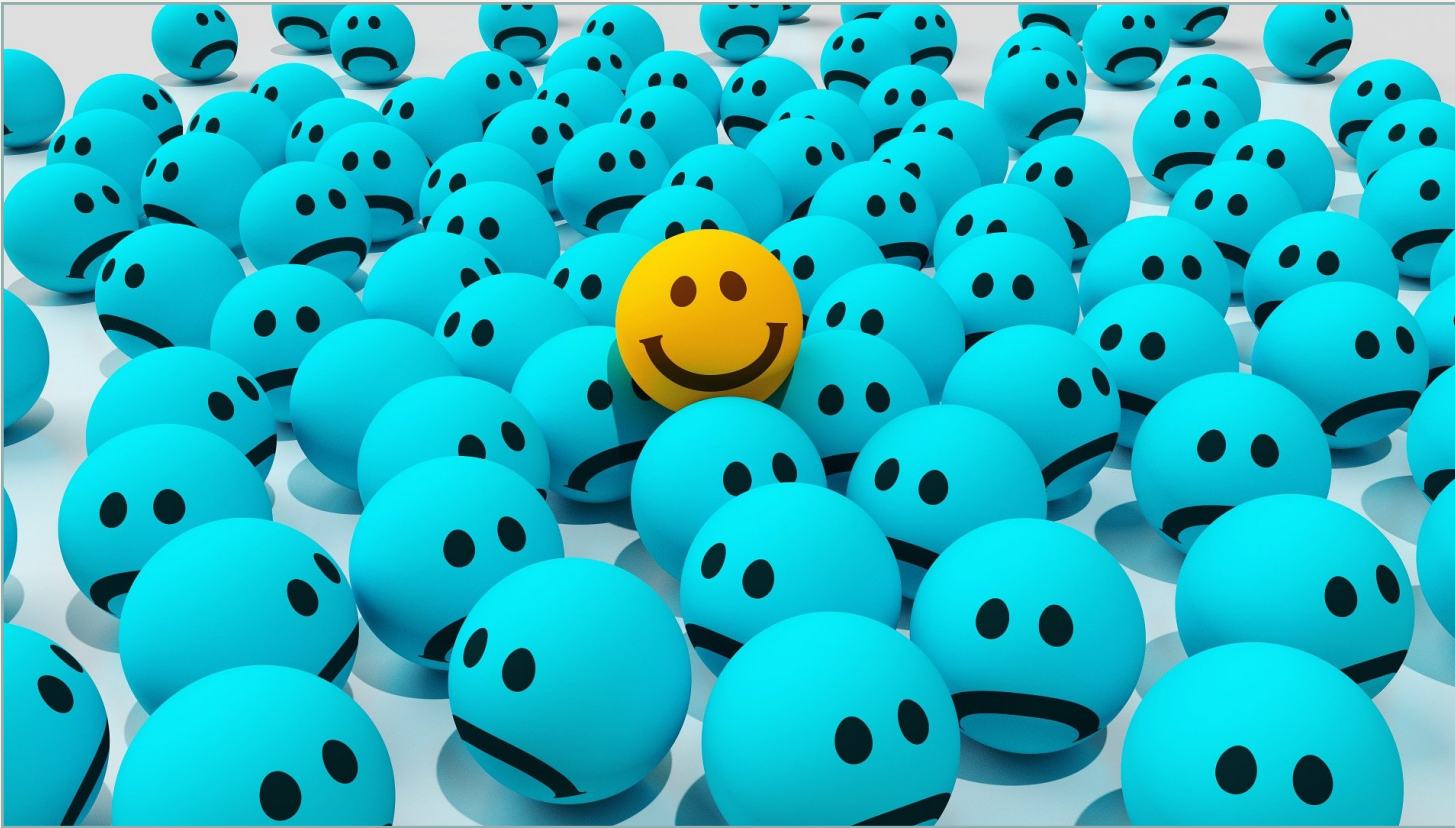
Übungen zur Stärkung der Individuellen Resilienz



- Optimismus gezielt stärken
- Akzeptanz entwickeln
- Die Opferrolle verlassen

Modul

Optimus als Lebenskonzept



*„Positives Denken ist
schlimmstenfalls eine
Nullnummer.“ (Ernst Ferstl)*

Grafik: pixabay



Positive Erlebnisse sammeln



Stecke Dir morgens Kugeln (o.ä.) in die linke Hosentasche bzw. woanders hin.

Immer wenn Du eine angenehme Erfahrung am Tag machst (z.B. der Busfahrer hat extra auf Dich gewartet), Stecke Dir eine der Kugeln in die rechte Hosentasche bzw. an einen anderen Ort.

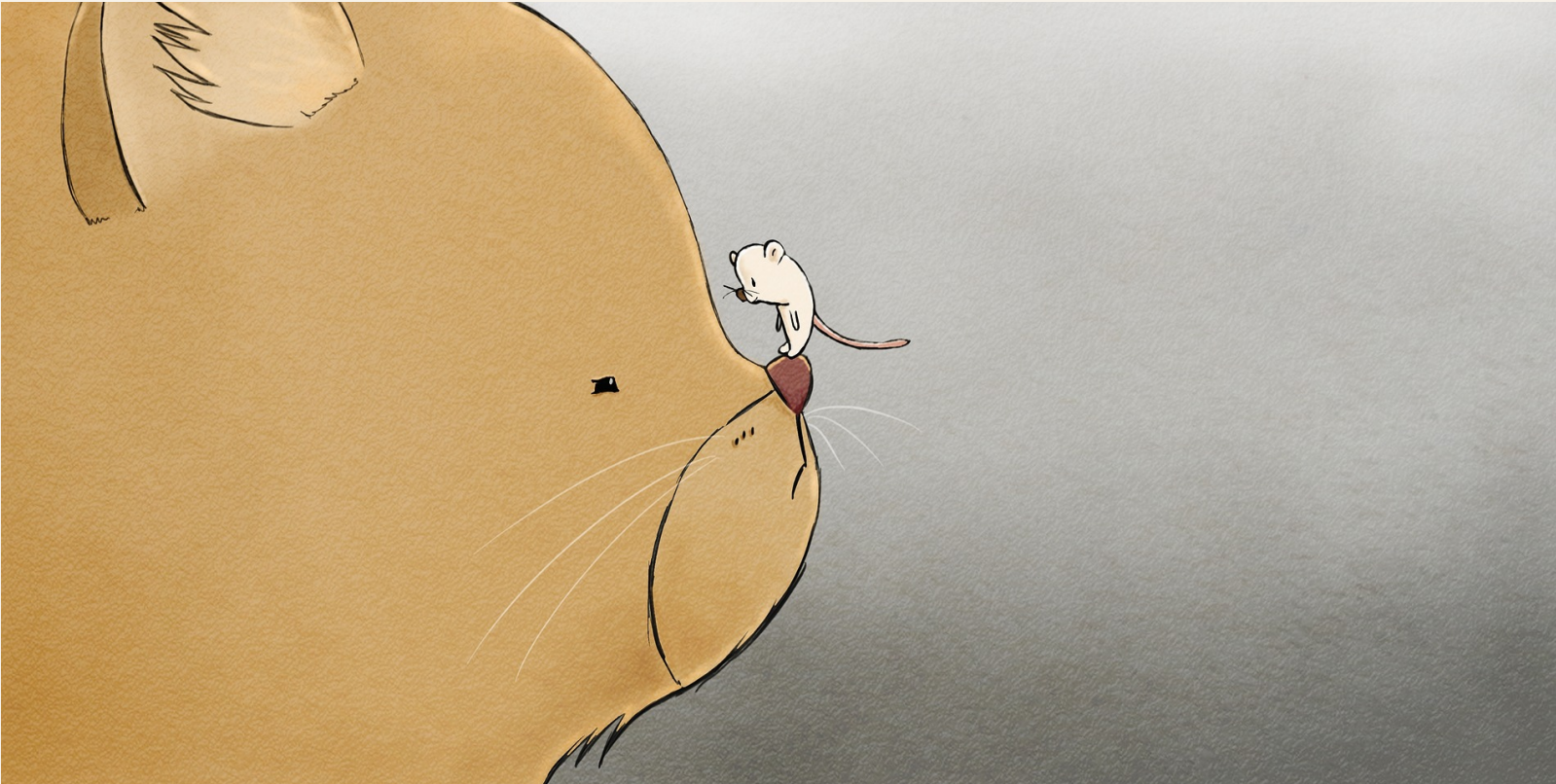
Abends vor dem Schlafengehen holst Du die 3 Kugeln aus der Tasche und rekapitulierst, für welche angenehme Erfahrung diese stand.

Dabei trainierst Du Deine Wahrnehmung auf positive Dinge im Leben und verlierst die Fokussierung auf negative Erlebnisse.

In vielen Fällen steigert sich damit langfristig die Ausprägung optimistischen Denkens!



Modul Opferrolle/Defizitmodus verlassen



„Es gibt mehr Leute die kapitulieren, als solche die scheitern.“ (Henry Ford)

Grafik: pixabay



Perspektivwechsel



Trainingsaufgabe 02 – Perspektivwechsel



Zielstellung

Das Ziel der Übung besteht darin, durch die regelmäßige Anwendung eine neue Sicht auf die belastende Situation einzunehmen, um damit aus der Opferrolle herauszukommen.

Ablauf der Methode

Schritt 1

Machen Sie sich bewusst, dass Sie sich in einer Ihnen unangenehmen Rolle befinden.



Schritt 2

Welche Aspekte des Problems / der Situation erscheinen Ihnen besonders ausweglos? Wie bedeutend ist das Problem für Sie im Alltag und generell in Ihrem Leben?

Unlösbarkeit (Faktor 1 = einfach zu lösen Faktor 10 = nicht zu lösen)	Bedeutung (Faktor 1 = für Sie unbedeutend Faktor 10 = für Sie besonders bedeutend)

Schritt 3

Schauen Sie sich Ihr Problem nun als ~~Astronaut:in~~ aus dem Weltall an. Nehmen Sie somit eine objektive Haltung ein, in der Sie sich von der subjektiven Sichtweise distanzieren. Wie unlösbar bzw. wie bedeutsam erscheint Ihre Situation nun?



Unlösbarkeit (Faktor 1 = einfach zu lösen Faktor 10 = nicht zu lösen)	Bedeutung (Faktor 1 = für Sie unbedeutend Faktor 10 = für Sie besonders bedeutend)

Schritt 4

Nehmen Sie eine positive Einstellung ein und denken Sie in (Auf-)Lösungen, bzw. setzen Sie einen Haken an Ihr Problem, sobald Sie sich lösen können (akzeptieren sie es).





Perspektivwechsel



Grafik: pixabay



Quellen

- DAMASIO, Antonio (1995): Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn, München (List) 1995. – deutsche Übersetzung
- Dunayevska, E., Weirich, M., Schaub, R., Oberschlep, S-U., Oschmann, V., Sartori, A. (2010) Resilienz. Unterlagen zur Seminarvorlesung im Studiengang Bachelor of Science. Universität Freiburg. Verfügbar unter: <http://www.psychologie.uni-freiburg.de/studium.lehre/bachelor.of.science/skripte/frueheresem.html/lpm/lpmlinster/Resilienz> (Zugriff 12.10.2014)
- Bengel, J., Lyssenko, L. (2012). Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung - Heft 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Kant, I. (1995). Kritik der reinen Vernunft. Könnemann, Köln 1995
- Reivich, K.; Shatté, A. (2003): The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles.
- Schwarzer, R., & Scholz, U. (2000). Cross-Cultural Assessment of Coping Resources: The General Perceived Self-Efficacy Scale. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.
- Wolter, B. (2005). „Resilienzforschung“ – das Geheimnis der inneren Stärke ... *systema* 3/2005, 19. Jahrgang, Seite 299-304
- Zander, Prof. Dr. M. (2009). Resilienz: Seelische Widerstandsfähigkeit. *Sozial Extra* 11|12, S.12-13
- Zander, Prof. Dr. M. (2011). Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag