

# Resilienz – Kompetenz für heute und morgen

In gezielten Schritten zu innerer Stärke

Ein Impulsvortrag mit Sylvia Kéré Wellensiek

H.B.T. -Akademie, Beratung, Training und Ausbildung

[www.hbt-akademie.de](http://www.hbt-akademie.de)





Unsere Welt ist komplex geworden – sie ist schnell, global, vernetzt, mobil...



DAS LEBEN IST  
KOSTBAR;  
WERTE-VOLL.

WIE GEHT ES IHNEN  
MIT DEN  
VIELFÄLTIGEN  
MÖGLICHKEITEN  
UNSERER ZEIT?







## BESONDERE BELASTUNGEN von Bildungsverantwortlichen

- Vielfältige Rollenerwartungen
- Verlagerung Erziehungsaufgaben
- Reformeifer der Bildungspolitiker
- Diskrepanz Bildungsziele und Realität
- Wenig öffentliche Anerkennung
- Beruf mit wenig systematischer Personalentwicklung



## BESONDERE BELASTUNGEN von Bildungsverantwortlichen

- Fehlende Rückzugsmöglichkeit, kein Raum
- Vermischung Beruf- und Privatleben
- Fehlende Rhythmisierung im Tagesablauf und im Jahresverlauf
- Stundenzahl (Arbeitszeitmodell unpassend)
- Fülle der gleichzeitigen Anforderungen
- Geringe Kontrolle über die Lehrarbeit und die erzielten Effekte
- Zu wenige Sanktionsmöglichkeiten
- Klassengröße
- Lärm



VIELE  
MENSCHEN  
FÜHLEN SICH  
MIT IHREN  
TÄGLICHEN  
AUFGABEN WIE  
ÜBERLADENE  
PACKESEL





JEDER MENSCH IST  
AUFGEFORDERT,  
SICH AKTIV MIT  
DEM THEMA  
VERÄNDERUNG  
AUSEINANDER  
ZU SETZEN.

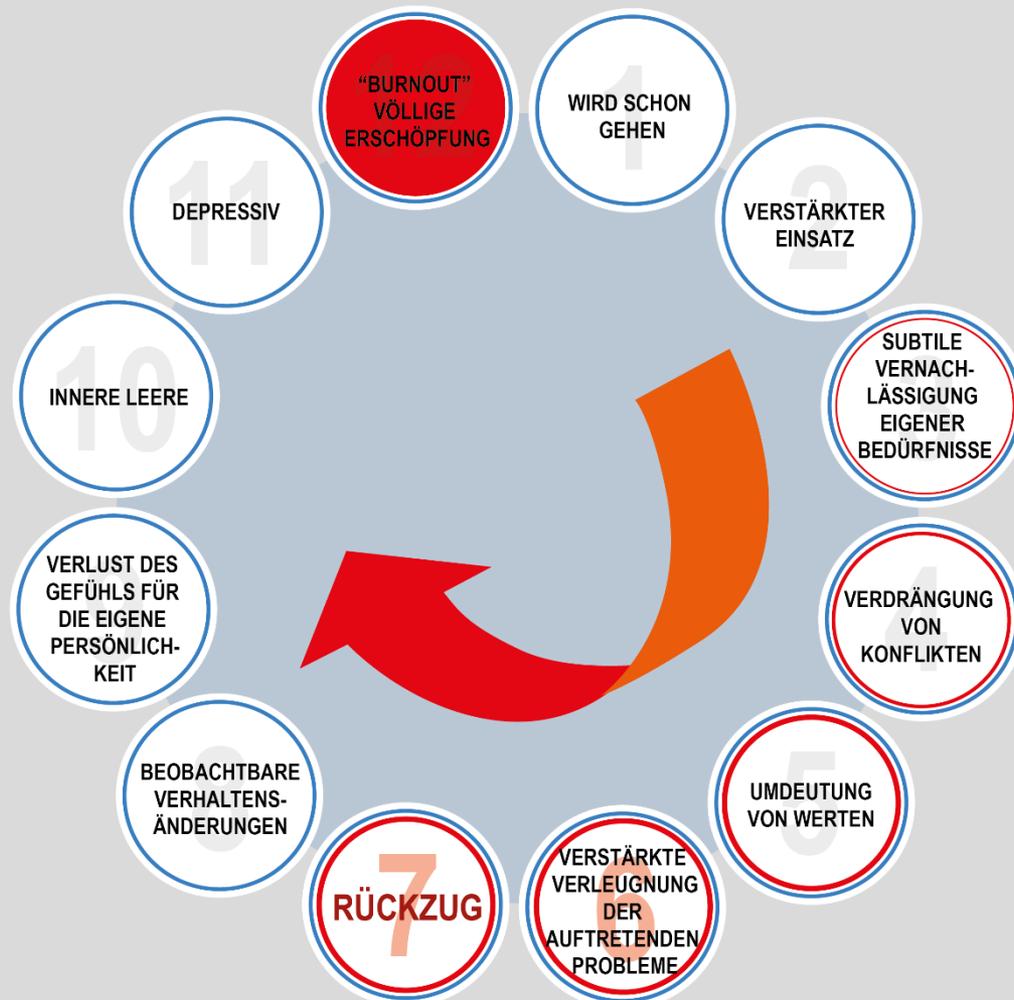




Es scheint, als hätten wir Menschen uns auf ein Wildwasser eingeschifft,  
mit dessen Turbulenzen wir erst lernen müssen umzugehen.



# ANPASSUNGSSTÖRUNG (“BURNOUT”) BELASTUNGS-ZYKLUS



## RESILIENZ BEDEUTET



- Widerstandskraft
- Belastbarkeit
- Flexibilität
- Spannkraft
- Anpassungsfähigkeit

UND KOMMT URSPRÜNGLICH AUS DER WERKSTOFFKUNDE



## EINE INNERE HALTUNG UM WIDERSTÄNDE ZU MEISTERN

Die Studie der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner deckte Einflussfaktoren auf, die das Risiko von psychosozialen Störungen bzw. Erkrankungen mildern, bzw. einschränken können:



- Angeborene Eigenschaften des Individuums
- Fähigkeiten, die der Einzelne in Interaktion mit seiner Umwelt erwirbt
- Umgebungsbezogene Faktoren



Im Kontext der persönlichen und organisationalen Resilienzentwicklung können diese drei Ebenen folgendermaßen bezeichnet werden:

**PERSÖNLICHE GRUNDHALTUNG**

**SOZIALE RESSOURCEN**

**ARBEITSBEZOGENE RESSOURCEN**



## Die 7 Säulen der Resilienz

OPTIMISMUS

AKZEPTANZ

LÖSUNGSORIENTIERUNG

OPFERROLLE VERLASSEN

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

NETZWERKORIENTIERUNG

ZUKUNFTSPLANUNG

nach Karen Reivich und Andrew Shatté





## RESILIENZ – EIN KOMPETENZBÜNDEL

Selbst – Bewusstheit

Selbst-Vertrauen

Veränderungsfreude

Lernen auch wenn´s eng wird

Stabilität in kritischen Zeiten

Verzicht auf Komfortzone

Verbundenheit zu sich und anderen

Vernetzungskompetenz

Kraft Ambivalenzen auszubalancieren

Bewusstsein und Achtsamkeit

Vertrauen ins Leben

.....eine INNERE HALTUNG



## CHARAKTERZÜGE RESILIENTER KINDER

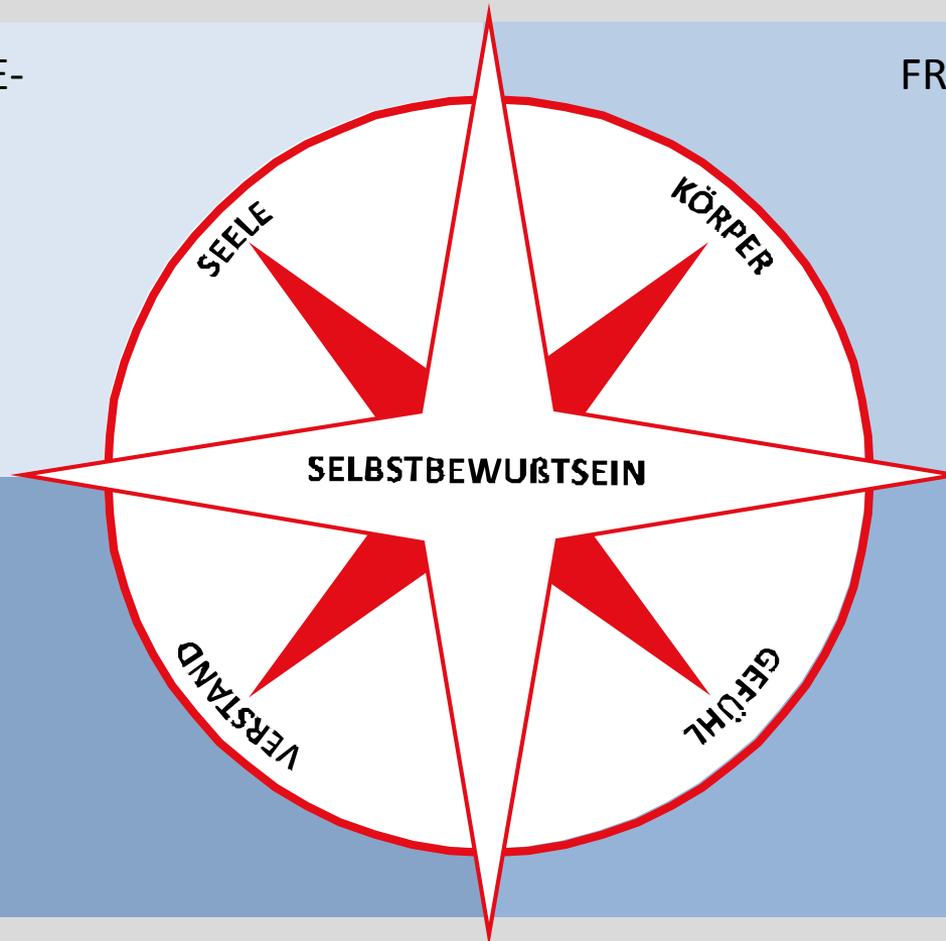
- offen, kontaktfreudig, kommunikativ
- aktiv Hilfe und Unterstützung suchend
- flexible Bewältigungsstrategien ausprobieren
- Überzeugung, das Schicksal selbst bestimmen zu können
- planend und vorausschauend
- Gefühl der Selbstwirksamkeit



## PERSÖNLICHE GRUNDHALTUNG

SINN- UND WERTE-  
VERSTÄNDNIS

FREUNDSCHAFT ZUM  
EIGENEN KÖRPER



MENTALE  
STÄRKE

EMOTIONALE  
BALANCE



## DIE GEZIELTE ENTWICKLUNG PERSÖNLICHER RESILIENZ

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Das Energiefass füllen
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Halt im Netzwerk
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Muster erkennen und aktiv steuern, Training des Achtsamkeitsmuskels
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe



## INNEHALTEN

Sich selbst spüren

Sich selbst hinterfragen

Eigene Bedürfnisse achten

Botschaften des Körpers  
ernst nehmen

Stehe still  
und sammle Dich



## INNERE HALTUNG



## KLARHEIT IN DEN ROLLEN



Wie viele Hüte habe ich auf? Wie fülle ich meine Rollen aus?



## DIE KERNFRAGEN DER RESILIENZ-FÖRDERUNG



- Was schenkt Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität?
- Was raubt Energie?
- Was kann ich aktiv tun?



## GRENZEN SETZEN – WAHREN - ACHTEN



## HALT IM NETZWERK

### GELUNGENE KOMMUNIKATION – EFFIZIENTE INTERAKTION

- Geklärte Beziehungen
- pro aktiv gelöste Konflikte
- ausgesprochene Erwartungen
- Nein sagen können
- Verstehen
- Verzeihen
- Respekt
- Achtung
- Selbstwertgefühl



## SINN- UND WERTEVERSTÄNDNIS

### MOTIVIEREN DURCH INSPIRIEREN

- Gelebte Werte
- Wertschätzung
- Fairness
- Authentizität
- Fühlen, Denken, Reden und Handeln in Übereinstimmung





KONKRETE AUSRICHTUNG  
AUF HANDLUNGSSPIEL-  
RÄUME

Aktiv gestalten  
**und**  
aktiv loslassen



## BURNOUT BEDEUTET

eine Situation, als unerträglich zu empfinden,  
und gleichzeitig zu meinen, sie nicht verlassen zu können.

Burnout ist deshalb die unmissverständliche  
Aufforderung, selbst zu Änderungen zu gelangen.

(Th. Bergner, Burnout-Prävention, 2011)

Was möchte mir das Leben durch diese „innere Enge“ beibringen?



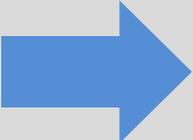
**ENERGIERAUBENDE UNZUFRIEDENHEIT  
AUFGRUND EINER BERUFLICHEN/ PRIVATEN SITUATION**

„Ich verändere mich so, dass ich es annehmen kann“

„Ich verändere die Situation“

„Ich muss die Situation verlassen“

„Ich halte aus und klage bewusst weiter“



**FOKUS DER EIGENEN ENERGIEN LENKEN**



DIE ERDE SCHENKT UNS MEHR SELBSTERKENNTNIS ALS ALLE BÜCHER,  
WEIL SIE UNS WIDERSTAND LEISTET.

*Antoine de Saint-Exupéry aus Wind, Sand und Sterne*



Wir sollten der zunehmenden Geschwindigkeit ein Gegenwicht von Ruhe setzen

**DIESE RUHE UND KRAFT KÖNNEN VON INNEN KOMMEN**



## KERNKOMPETENZ EINES RESILIENTEN MENSCHEN



- Den Blick immer wieder auf das Positive richten.
- Gemeinsam konstruktive Wege finden.
- Humor und Beharrlichkeit.
- **DANKBARKEIT** für das, was ist.



## MIT WITZ UND BISS DRANBLEIBEN

Wissen Sie um Ihren eigenen Wert, die eigenen Werte  
und lassen Sie nicht locker!!!



KLEINE, REALISTISCHE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL



VIKTOR FRANKL  
...TROTZDEM JA ZUM LEBEN SAGEN



Es ist nicht die Aufgabe des Menschen, Fragen an das Leben zu stellen,  
sondern Antworten auf die Fragen des Lebens zu geben.

