

-Resilienztraining-  
Auch unter hohem emotionalen  
Druck bei Kraft bleiben

Herzlich willkommen!

*„Wenn alles andere vorgeht,  
wie soll ich dann noch für mich selber sorgen???!“*

„Ich hab immer Angst. Schlafe zu wenig. Allein das kostet mich so viel Kraft.“

„Ich fühle mich oft mit allem allein, muss hier alles am Laufen halten, hab keine Zeit für mich.“

„Unsere Situation kann kaum jemand nachvollziehen, viele meiden uns sogar, ist ihnen zu schwierig...“

„Kontakt zu anderen wäre gut, aber ich ziehe mich zurück...“

„Mit meinem Partner läuft gar nix mehr, wir sind nur noch die Belastung und die Angst.“

„Das Wasser steht mir bis zum Hals, ich bin froh, wenn ich den Tag irgendwie schaffe....“

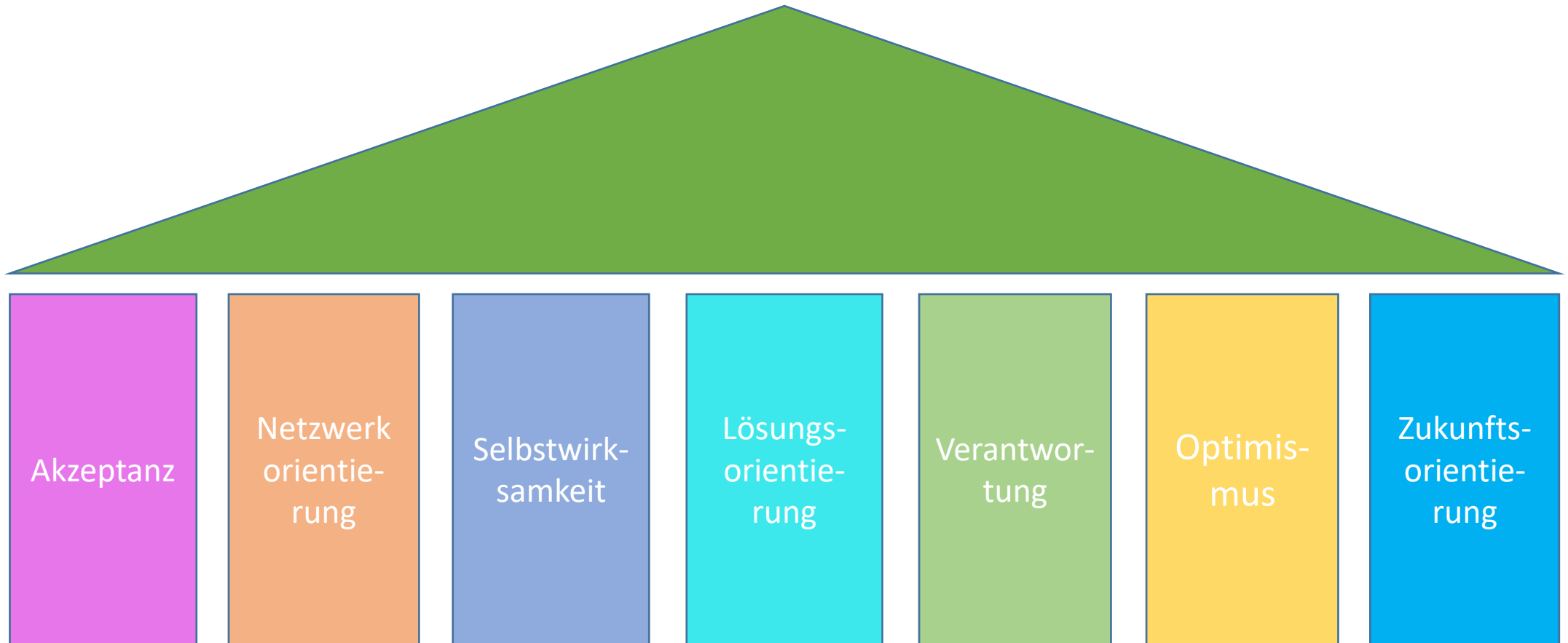
„Zeit für mich? Was Schönes machen? Wenn ich das schon höre! **Es geht ja nicht.**“

Und wenn doch, wie???

# Stärke die sieben Säulen der Resilienz *oder:*

Was du  
für deine  
psychische Abwehrkraft  
tun kannst...

# Sieben Säulen tragen mein Haus.



## Akzeptanz:

Es ist, wie es ist.

Die Wirklichkeit begreifen und annehmen, wie sie ist.  
Aus ihr heraus wach agieren.

Ein fatalistisches „sich ergeben“ ist nicht gemeint,  
sondern ein Begreifen und Handeln gemäß der  
Realität, entlang des Möglichen.

## Netzwerkorientierung:

Unterstützung suchen, Hilfe annehmen.  
Raus gehen, nicht zurückziehen!

Mit anderen über die aktuelle Lebenssituation  
sprechen, sich mitteilen.

Soziale Kontakte pflegen, Beziehungen, Engagement

## Selbstwirksamkeit:

Selber wirksam sein, die Situation mitgestalten, auch, wenn sie schwer ist.

Ich kann mich selbst regulieren, selbst für mich sorgen.

Herausfinden, was ich tun kann, welche „Strategien“ mir helfen, wenn es mir nicht gut geht.



## Lösungsorientierung:

Nicht nur in Problemen denken, sondern auch in Lösungen.

Optionen entwickeln, offen sein für neue Perspektiven.

Was kann helfen, wo erhalte ich Rat? Was tut gut?

**Verantwortung:**  
Opferrolle verlassen.

Dinge in die Hand nehmen, Situationen aktiv mitgestalten. Dinge ansprechen.

„Abstand bringt die Dinge näher“ –  
Notwendige Distanz schaffen, Verhalten reflektieren.

## Optimismus:

Vertrauen, dass etwas besser wird/gelingen wird.

Erfreulichen Aspekten Aufmerksamkeit schenken.

Sehen, was gelingt. Sehen, was gut ist.

## Zukunftsorientierung:

Pläne machen, Wünsche formulieren.

Sich etwas vornehmen, für den Tag, die Woche, den  
Monat, das Jahr,

für in 10 Jahren...

## Was du tun kannst

Nimm **Kontakt** auf, rufe jemanden an, verabrede dich zum skypen, zum zoomen...  
**TEILE!** Erzähle, wie es dir geht. Nimm Anteil an dem, was andere bewegt, höre zu.  
Lass Feedback zu.

In Kontakt sein mit anderen, mit dem Rest der Welt, schafft **Verbundenheit**  
(Glücks- und Trosthormone). Sei offen auch für Themen außerhalb deines Themas.

Organisiere die Herausforderungen! **Suche Helfer\*innen**, Unterstützer\*innen,  
**sprich Bitten aus**. Teile mit, was du brauchst, erwarte nicht, dass andere deine  
Gedanken lesen können, **sorge selbst für dich!** (Und das hat nichts mit Egoismus zu  
tun!)

Sammele **Informationen, Input, Kurs, Fortbildung**: nähre dich also auch von  
intellektueller, kognitiver Seite, bleib nicht stehen, **bleibe nicht allein!**

Sammele **Informationen, Input, Kurs, Fortbildung**: nähre dich also auch von intellektueller, kognitiver Seite, bleib nicht stehen, **bleibe nicht allein!**

Setze **Highlights**, nimm dir etwas vor! Lade Menschen zu dir ein, Freunde, Nachbarn, Familie, Kollegen, Ansprechpartner, Bekannte...

**Verabrede dich** für einen Kaffee in der Stadt

Geh zum **Friseur, zur Massage, zum Sport, zum Yoga, ...**

Geh mit deinem/r **Partner\*in** mal wieder aus: Restaurant, Theater, Kino, Freunde, Spaziergang, ...

Lerne Stärkendes: **MBSR, Entspannungstechniken, Meditation, ...**

Nutze die Möglichkeit **therapeutischer Begleitung, wenn es dir nicht gut geht!**

## Das Minimum, sozusagen das „Basic-Paket“ für jeden Tag:

1. Mit jemandem sprechen
2. Ein Gang bzw. Bewegung an frischer Luft!
3. Eine Tasse Tee für dich
4. Gesunde Ernährung (genug essen und trinken!)
5. Jeden Abend 2-3 Sätze notieren im Dankbarkeitstagebuch („Journaling“)

Damit das und noch Weiteres gelingt,  
zeige anderen regelmäßig – ganz liebevoll, dennoch entschlossen  
dieses Schild:



## So, und was heißt das jetzt für dich?

- Was kannst du tun, um deine psychische Widerstandskraft zu stärken?
- Welche Säulen brauchen deine Aufmerksamkeit?
- Was brauchst du?
- Was funktioniert schon gut und was gar nicht?
- Womit hast du gute Erfahrung gemacht?
- Welchen Rat hast du für andere und was rätst du dir selbst?

Arbeit in Kleingruppen



Ein Zitat für euch von Albert Camus:

*„Mitten im Winter habe ich erfahren,  
dass es in mir einen  
unbesiegbaren Sommer gibt.“*

Input zum Thema „Selbstfürsorge und Stärkung von Resilienz“ basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Resilienzforschung. In Deutschland führend das **LIR, Leibniz-Institut für Resilienzforschung**. In Digital und Print gibt es zahlreiche gutes Material zu Thema.

Einen sehr leichten Zugang zum Thema ermöglichen auch die (Bilder-)Bücher von **Matthew Johnstone**.

Dankeschön dass ich heute eurer Gast sein durfte,

Danke fürs Zuhören, Mitgehen, Teilen...

Alles Gute wünsche ich euch und euren Kindern!

Auf Wiedersehen!