

Stress-Resilienz als Krisenkompetenz

a) Ursprung der Resilienz/Bedeutungsansätze

> Definitionen/Analogien und Resilienzforschung (Pionierstudie „Die Kinder der Insel Kauai“):

> Resilienz als Krisenkompetenz: Fähigkeit, Krisen und Veränderungen als Anlass für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu nutzen („Krise = Chance/Gelegenheit“)

> Übung „Baue dein Lebensgebäude“ – welche persönlichen Eigenschaften ordnest du zu:

1. Fundament:

2. Säulen/Pfeiler:

3. Wände:

4. Dach:

b) Der Resilienz-Zirkel (nach Ella Gabriele Amann)

> Einflussfaktoren zur Förderung der Stress-Resilienz u. mögliche Beispiele aus dem Alltag:

c) Grundelemente des Bambusprinzips:

> Sei präsent, in Kontakt und durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt

> Kenne deinen Standpunkt, sei dabei flexibel und beweglich zugleich

> Richte Dich selbst wieder auf, wenn sich der „Sturm“ (des Lebens) gelegt hat

d) Umsetzungsmöglichkeiten mit der Balancierung von Risiko- und Schutzfaktoren

> Pathogenese/Salutogenese = Krankheits-/Gesundheitsentstehung - Risiko-/Schutzfaktoren
