

Resilienz – was uns stark macht



N. Zumbrunn-Loosli, Resilienztrainerin CZO

Dipl. Ernährungsberaterin FH SVDE

KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie, Zürich

Was ist Resilienz

Resilienz bedeutet:

- Widerstandskraft
- Belastbarkeit
- Anpassungsfähigkeit



Resiliente Menschen



Resiliente Menschen:

- glauben, dass sie ihr Schicksal selbst in der Hand haben
- sehen Misserfolge eher als Zufälle und Erfolge als Ergebnis ihrer Bemühungen
- haben ein starkes Selbstwertgefühl, d. h. unabhängig von Erfolgen halten sie sich für einen wertvollen Menschen
- haben ein klares Ziel vor Augen und verfolgen dieses
- sehen Schwierigkeiten, Krisen und Probleme als Herausforderung
- bleiben auch in schwierigen Zeiten optimistisch
- haben einen starken Glauben an die eigenen Fähigkeiten
- sind in der Lage, auch das Negative in ihrem Leben zu akzeptieren

Das Resilienzmodell

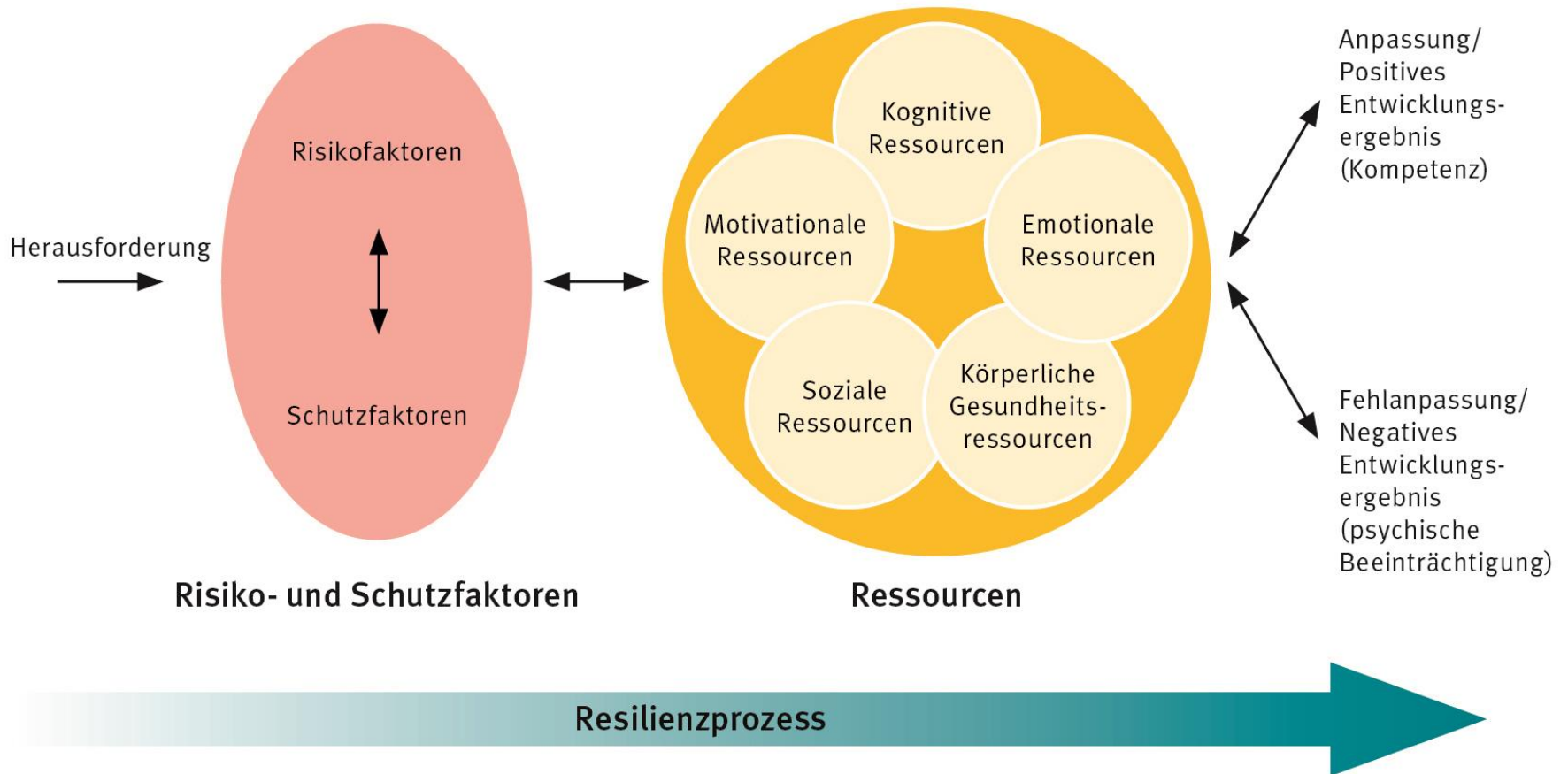


Abb. 1: Das Resilienzmodell (vgl. Wustmann 2004, S. 65; Kumpfer 1999, S. 185).

Meine Ressourcen



Definition „Selbstwirksamkeit“



Drückt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit aus, ein Verhalten zu ändern.

Soziale Beziehungen - Freunde



Soziale Beziehungen – gemeinsame Ziele



Soziale Beziehungen – Rituale



Kernthemen soziale Beziehungen

- Zugehörigkeit:
Connection (Verbundenheit),
Compassion (Anteilnahme),
Contribution (Mitwirkung)
- Nähe / Distanz
- Macht / Ohnmacht
- Qualität / Quantität

Nutzen sozialer Beziehungen

- Flow, «Aufblühen»
- Schwierigkeiten und Herausforderungen meistern
- Unangenehmes ertragbar / ertragbarer

Werte

- **Ein Wert beschreibt, was nach individueller und sozialer Einschätzung als erstrebenswert, gut, richtig, nützlich und förderlich angesehen wird** (vgl. von Gottberg & Prommer 2008, S. 15)
Ein Wert können als Massstab / Orientierung verstanden werden
- Werte sind keine rigiden Normen, sondern mehr oder weniger gefestigte Orientierungspunkte in unserem näheren und weiteren Umfeld.
Sie sind nicht überall gleichermassen gültig, z.B. Pünktlichkeit



Wie im Innen – so im Aussen

Was uns im Aussen...

...bewegt nervt stresst nährt
stört freut herausfordert

steht in Bezug und Resonanz zu unserem Innern.

Arbeiten mit Inneren Anteilen fördert:

Das Verständnis für uns selber und damit unsere
Selbstmanagementfähigkeiten und unsere Resilienz.

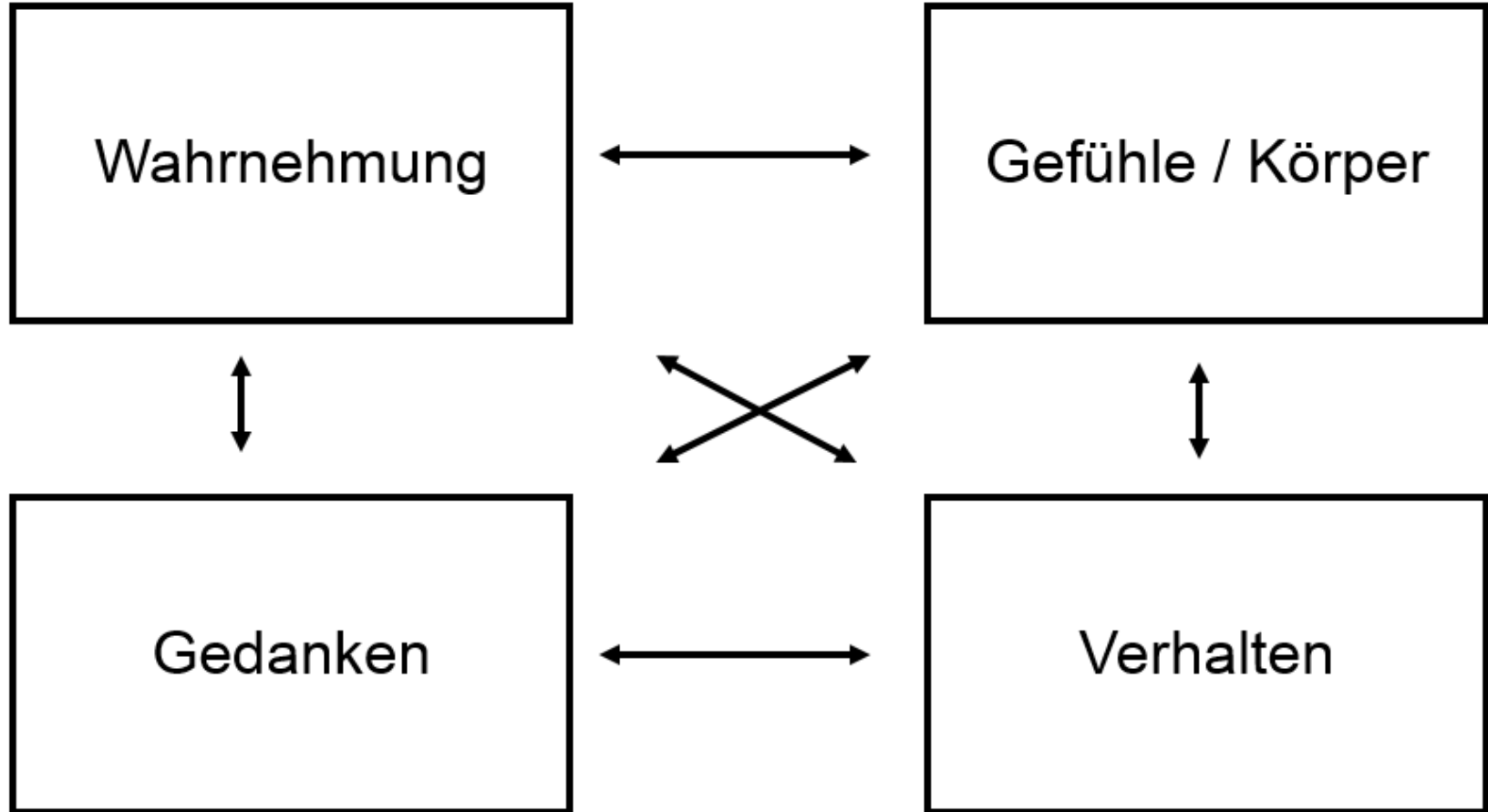
Energieräuber entdecken



Energietankstellen erkennen



Thema: Wahrnehmung



Quelle: Franke A. Modelle von Gesundheit und Krankheit. Bern: Hans Huber Verlag, 2012

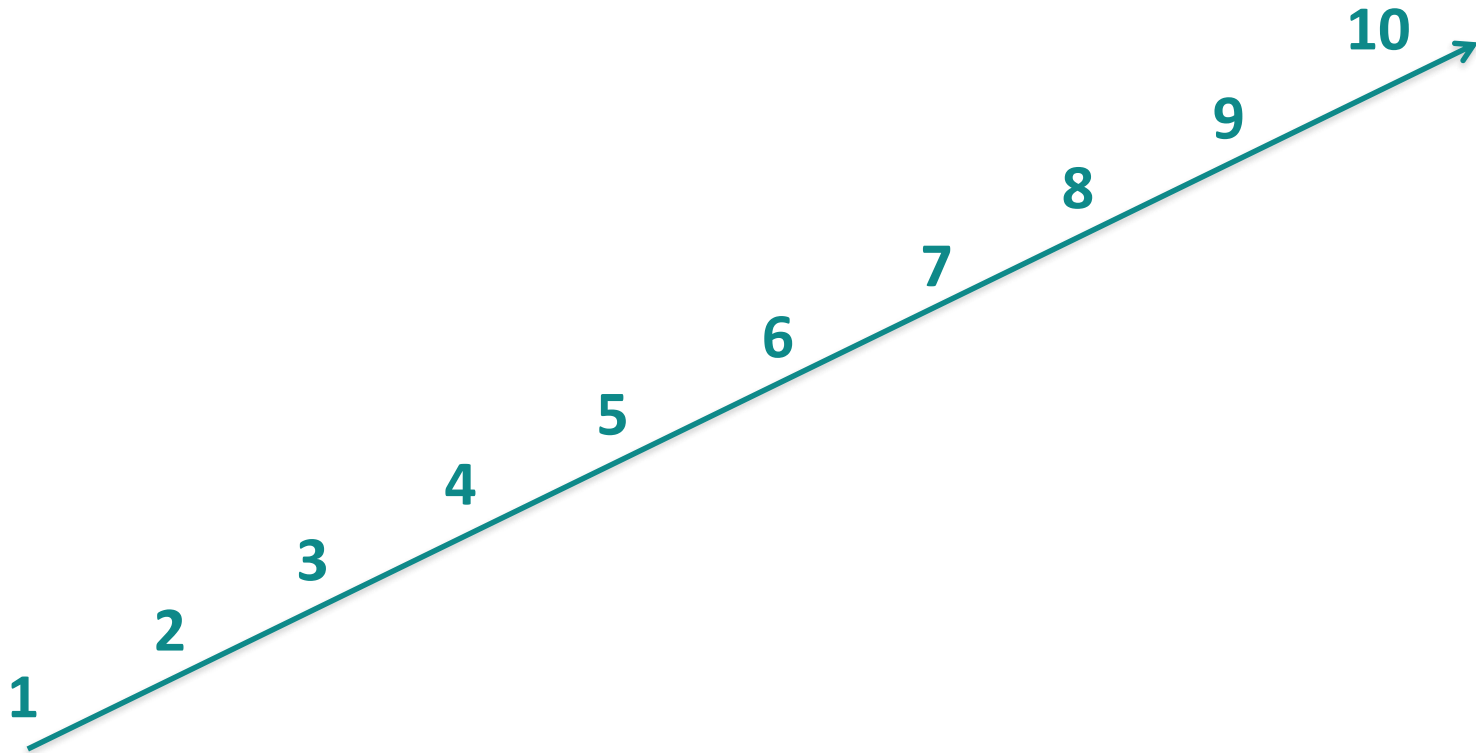
Vitalität

Vitalität, nur etwas für die Jugend?



Vitalität

Was bedeutet für Sie Vitalität?
Auf welcher Position befinden Sie sich aktuell?



Selbstfürsorge

- Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er nimmt die Umgebung wahr und diese ist ihm wichtig und beeinflusst seine Entscheidungen
- Zentrale Frage: Wo liegt der Fokus?

Ich

Du

Andere

Anderes

100 % Energie



Ich

?

Du

Andere

Anderes

Erholung

Von „S“ bis „XL“



Quelle: <http://www.erfolg-und-business.de>

Gesundheitsfördernde Ressourcen

Ernährung und Essen:

- Was, wie, wieviel, wann
- Ausgewogen, bedarfsdeckend
- Essens-Pausen - Karenz
- Trinken
- Regeln – Ausnahmen
- Schwelgen – frönen
- Überborden - in die Kurve liegen
- Geniessen
- Wohlfühlgewicht, Figur
-

Ruhe und Regeneration:

- Schlaf, Musse, Nichts tun
- Freizeitaktivität
- Wirkliche Entspannung
- Entspannungstechniken (Yoga, Autogenes Training,...)
- Tun, was ich wirklich mag
- Entschleunigen
- Zeit verschwenden
- Massage geniessen
- Ruhe, Stille, alleine sein
- Draussen sein (Natur, Licht, Luft)
-

Gesundheitsfördernde Ressourcen

Bewegung und Körper:

- Was, wie, wieviel, wann, mit wem
- Ausdauer, Kraft
- Draussen, drinnen
- Koordination, Beweglichkeit
- Schönheitspflege, Wellness
- Körperkult
- Ausstrahlung, Lächeln
-

Rituale und Rhythmus:

- Tagesbeginn, -abschluss
- Tages- und Wochenverlauf
- Jahreszeiten, -verlauf
- Timeouts, Pausen
- Übergänge gestalten
- Stabile Zonen (Orte, Zeiten, Menschen, Dinge, Werte,..)
- Gewohnheiten pflegen
- «Ballast» abwerfen, aufräumen
- Erfolge feiern
- Balance zwischen Belastung und Belastbarkeit
-

Erholungsmöglichkeiten definieren



Wandern

Stretching

Meditation

Schlaf

Ferien



Massage



Atemübung



Baden

Selbstmassage



Erholungsübung - Palmieren



- Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden.
- Reiben Sie kurz Ihre Handflächen. Schließen Sie Ihre Augen. Legen Sie Ihre Handflächen sanft über die geschlossenen Augen, so dass Ihre Finger sich auf der Stirn überkreuzen und die Handballen auf den Wangenknochen aufliegen.
- Die Handflächen bilden kleine Kuppeln über den geschlossenen Augen. Es soll kein Licht mehr einfallen.
- Atmen Sie entspannt ein und aus. Lassen Sie beim Ausatmen alle Gedanken, Empfindungen und Flimmerscheinungen in die Dunkelheit hineinziehen.

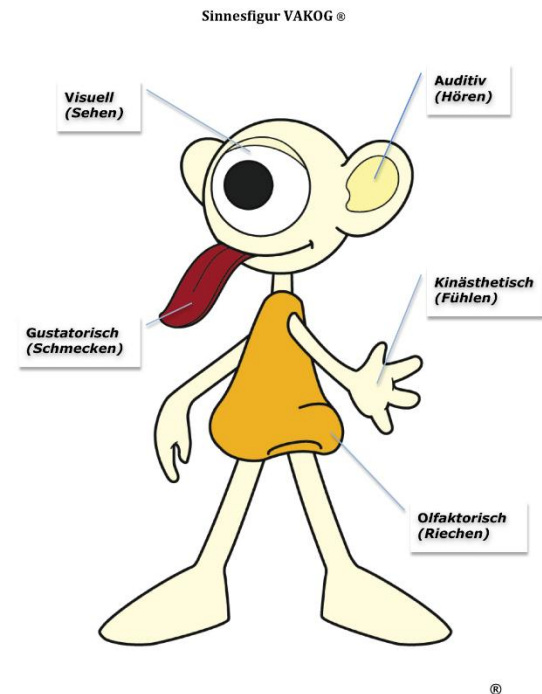
Was mögen Sie?

- Was esse ich am Liebsten?
- Was mag ich gar nicht?
- Was koche ich am Liebsten?
- Was ist ein typisches Sonntagsessen?
- Was frühstücke ich gerne?



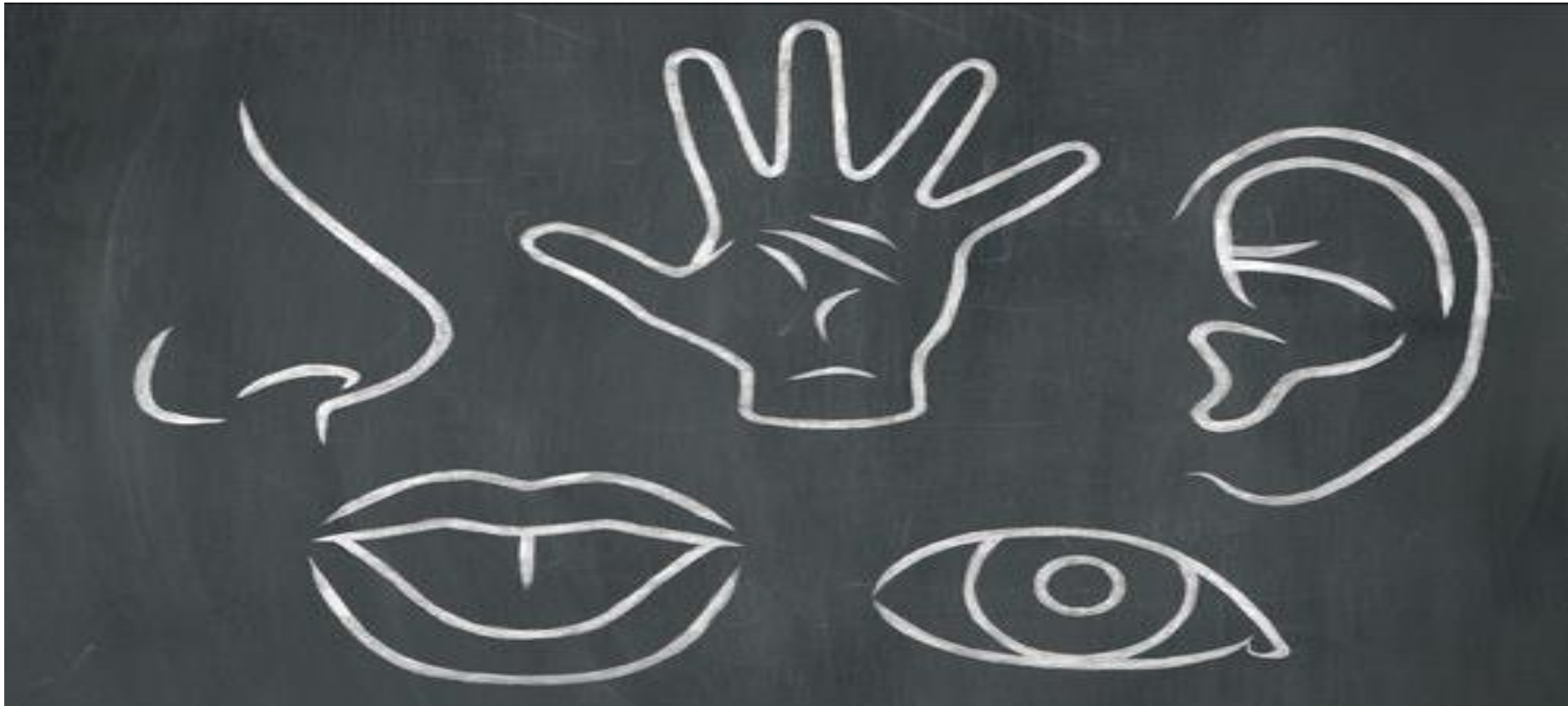
Die Wahrnehmung ansprechen

- Was sehen Sie?
- Wie genau?
- Was hören Sie?
- Wie schmeckt es denn?
- Wie riecht es?
- Wie fühlt es sich an?



Genuss

Im Reich der Sinne



... denn bewusstes Essen
heisst Genuss pur!

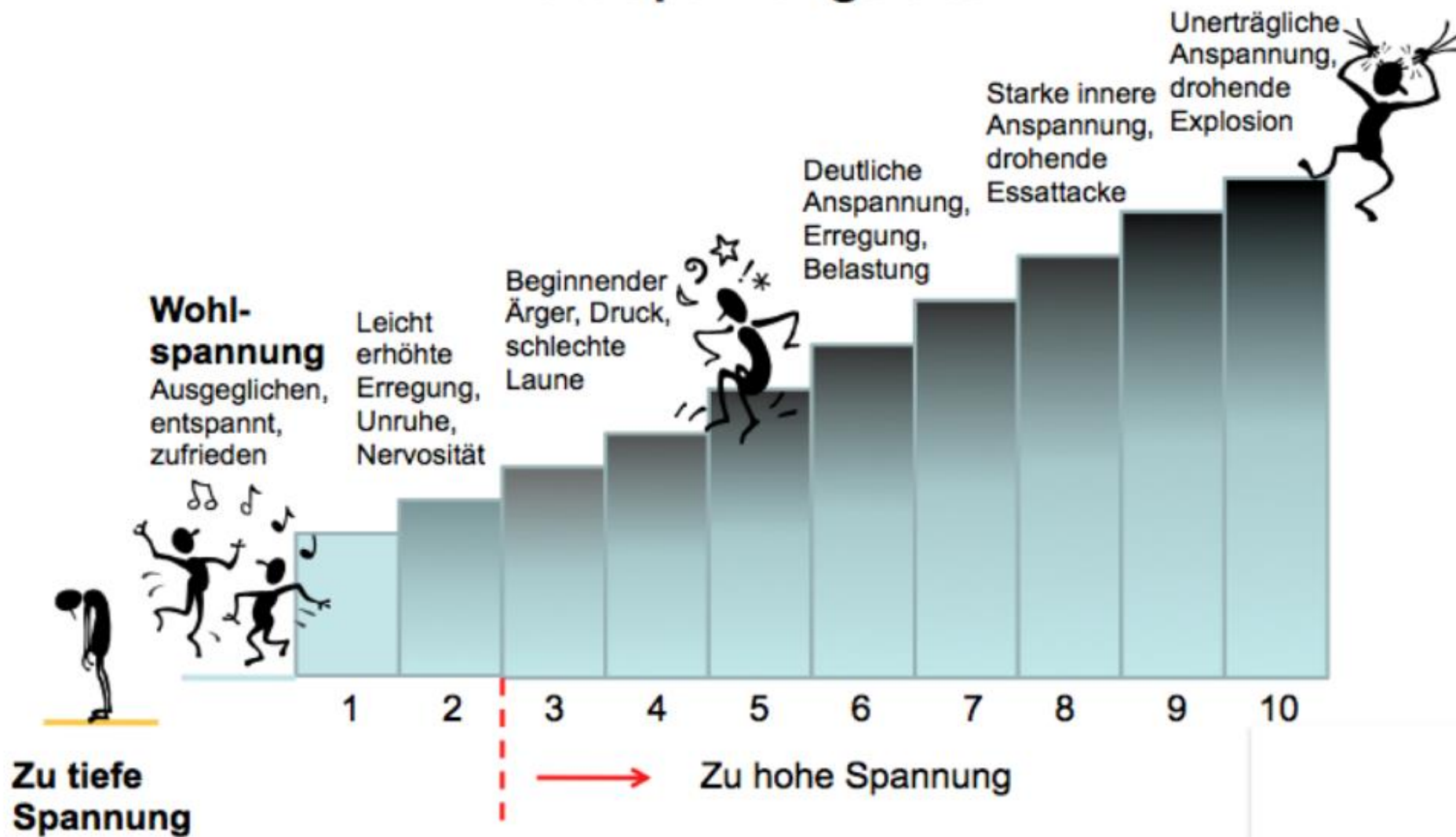


Essumgebung

- Office-Küche organisieren - 😊 - was bieten Sie sich an?
- Farbige Servietten
- Je nach Wetter draussen essen, grillieren oder picknicken
- «Handy» als Dessert oder für nach dem Café aufsparen - 😊
- Gemeinsam am Tisch sitzen

→ **Was verhilft IHNEN zu mehr Genuss?**

Innere Spannungsleiter



Emotionen und Vitalität

- Guten Gefühle erweitern unserem Wahrnehmungshorizont
 - Wir sind kreativer
 - Sehen mehr Lösungen
 - Wir sind «kontaktiger»
- Gute Gefühle verändern uns und unsere Zukunft



Quelle: Broaden and Built Theorie von B. Fredrickson

Positive Emotionen fördern unsere Balance

- Freude
- Dankbarkeit
- Heiterkeit
- Interesse
- Hoffnung
- Stolz
- Vergnügen
- Inspiration
- Ehrfurcht
- Liebe

→ Tipping-Point: 3:1 = guten:schlechten Gefühlen

→ Thema: Selbstverantwortung (oder Locus of Control)

Achtsamkeit - Definition

«Achtsamkeit ist die **natürliche Fähigkeit**, Emotionen, Gedanken und Körperlichkeit im Moment **wahrzunehmen**, dabei beobachtend und **nicht wertend zurückzutreten**, um dann aus einer **inneren Weite** heraus bewusst handeln zu können.»



Das bedeutet:

- Ganz im Moment sein
- Aktiv entscheiden, wo meine Aufmerksamkeit ist
- Lernen, Raum zu lassen für neue Gedanken und neue Handlungsmöglichkeiten
- Offen und neugierig bleiben
- Prozesse erkennen und sie möglichst frei von Bewertungen nennen können

Dankbarkeit

Forscher haben herausgefunden, dass sich Dankbarkeit positiv auf Körper und Seele auswirkt.

Dankbarkeit

- Die Möglichkeit, das Positive in der Welt mehr wahrzunehmen und wertzuschätzen
- Positive Wirkung von Dankbarkeit, wenn sie auch tatsächlich zum Ausdruck gebracht wird

Dankbarkeitsübungen

Dankbarkeit als Einschlafunterstützung

- Den Tag Revue passieren lassen und in Gedanken eine Dankbarkeitsliste erstellen.
- Probanden berichteten, dass sie sich anschliessend so gelassen gefühlt haben, dass sie umgehend eingeschlafen sind.
- Zusätzlicher Effekt: Viele Menschen wälzen im Bett Probleme und liegen wach. Dankbarkeit kann aus diesen Grübelschleifen herausführen.

„Dankbarkeithand“

- Zählen Sie an Ihren Fingern fünf Dinge ab, für die Sie dankbar sind
- Das kann z.B. sein, dass heute kein Stau auf der Strasse war, dass der Zahnarzt nicht bohren musste etc.,
- Alles Positive, was Ihnen in den Sinn kommt.
- Wichtig ist, die Dankbarkeit zu fühlen und dass Sie jeden Tag neue Gründe finden.

Stopp-Übung mit Atem

a) Entspannung durch Atem anhalten und beobachten (vgl. Shan 2012)

Halten Sie den Atem an! Dies kann nach dem Ein- oder dem Ausatmen geschehen. Wenn Sie den Impuls spüren, zu atmen, halten Sie die Luft noch ein wenig länger an. Dies bringt den Verstand auf einer tieferen Ebene zur Ruhe. Atmen Sie dann wie gewohnt weiter und wiederholen Sie das Anhalten des Atems gegebenenfalls.

Sie können diese kleine Übung immer dann anwenden, wenn Sie sich beruhigen wollen.



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.kep-zh.ch

