

Resilienzdefinitionen

Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Umstände psychisch gesund entwickeln, spricht man von Resilienz. Damit ist keine angeborene Eigenschaft gemeint, sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess.

(Fröhlich-Gildhoff; Rönnau-Böse)

Resilienz ist die Fähigkeit eines Individuums, „erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

(Wustmann 2004)

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosoziale Entwicklungsrisiken.

(Wustmann 2004)

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

(Welter-Enderlin 2006)

➔ Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen und Organisationen, nicht vorhersehbare Krisen, durcheigene Ressourcen und die Potenziale einer Situation so zu meistern, dass die eigene Grundstabilität erhalten oder sogar verbessert wird.

(Progressio Consulting, Hannover)

„Sieben Säulen der Resilienz“

Optimismus

Ich glaube, dass das Leben für mich langfristig mehr Gutes bringt als Schlechtes.
Auf das, was in meinem Leben geschieht, kann ich Einfluss nehmen.

Lösungsorientierung

Mein Blick nach vorn ist durch meine optimistische Grundhaltung und die Bereitschaft, Krisensituationen zu akzeptieren, frei für neue Lösungen.
Vor mir liegt eine schwere Zeit. Was kann ich tun, damit ich sie meistern kann?

Akzeptanz

Ich akzeptiere, was geschehen ist.
Ich akzeptiere die mit der Krise verbundenen Gefühle und lebe die Haltung: Es ist, wie es ist! –
Was kann ich daraus lernen?

Verlassen der Opferrolle

Ich verharre nicht in den Gedanken:
„Ich weiß nicht, was ich tun soll“ – oder „Ich kann nicht...“
Ich suche eher Denk- und Handlungsansätze, wie:
„Ich werde es folgendermaßen versuchen“.

Verantwortung übernehmen

Ich übernehme für mein Handeln die Verantwortung und schätze meinen Anteil an der Krise präzise und nachvollziehbar ein.
Ich erkenne ebenfalls, was andere oder die Bedingungen dazu beigetragen haben.

Netzwerkorientierung

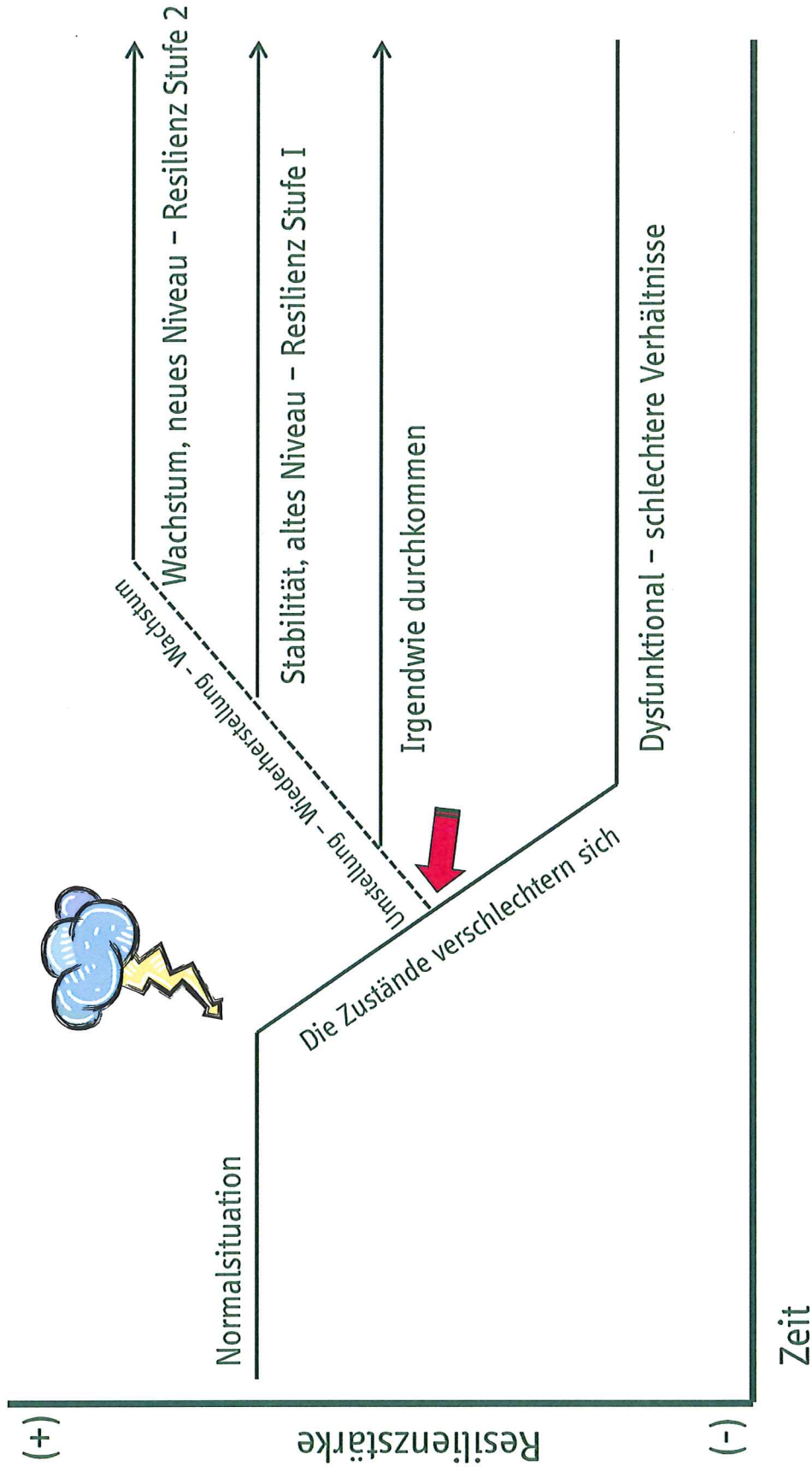
Ich habe Menschen in meinem Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen), bei denen ich mich öffnen kann und die meine Gefühle verstehen.
Ich pflege diese Kontakte.

Zukunftsorientierung

Ich rechne mit den Wechselfällen im Leben und setze mich gedanklich damit auseinander.
Ich beuge den Situationen vor, indem ich Handlungsalternativen und eine Vision entwickle.
Ich habe Ziele!

Resilienz-Zyklus (nach Patterson)

Krise durch +/--Ereignis



Resilienz-Test

Bereich 1 _____		Summe 1 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
1.	Ich schaue in eine positive Zukunft.						
2.	Ich rechne meist mit dem Besten.						
3.	Schwierige Umstände machen mich schnell mutlos. 1						
4.	Oft Sorge ich mich darum, was die Zukunft noch bringen könnte. 1						
5.	Ich neige ein bisschen zur Schwarzmalerei. 1						
6.	Von meinem Umfeld werde ich als Optimist wahrgenommen.						
7.	Ich habe eine zuversichtlichere Grundeinstellung als viele in meinem Bekanntenkreis.						

Bereich 2 _____		Summe 2 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
8.	Unveränderliches kann ich gut akzeptieren.						
9.	Ich führe keine Kämpfe, die ich nicht gewinnen kann.						
10.	Ich tue mich schwer damit, Unabänderliches zu akzeptieren. 1						
11.	Auch Dinge, die nicht mehr zu ändern sind, beschäftigen mich manchmal lange. 1						
12.	An Misserfolgen und eigenen Fehlern habe ich lange zu arbeiten. 1						
13.	Verlorenem weine ich keine Träne nach.						
14.	Vergangenes ist für mich erledigt.						

Bereich 3 _____		Summe 3 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
15.	Ich arbeite immer auf irgendein Ziel hin.						
16.	Ich weiß immer ziemlich genau, was ich will.						
17.	Von Zeit zu Zeit lass ich mich in meinem Leben treiben. 1						
18.	In den Tag hineinzuleben genieße ich mehr als einem Plan zu folgen. 1						
19.	Langfristige Ziele habe ich keine. 1						
20.	Es gibt immer eine Aufgabe, mit der ich mich beschäftige.						
21.	Ich sehe für Probleme sofort Lösungen.						

Bereich 4 _____		Summe 4 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
22.	Ich habe mein Leben in fast jeder Situation im Griff.						
23.	Egal was ich mir vornehme, ich kann es schaffen.						
24.	Ich besitze ein nicht sehr starkes Selbstvertrauen. 1						
25.	Ich fühle mich den Anforderungen in meinem Leben nicht immer gewachsen. 1						
26.	Ich beschäftige mich lieber mit Routineaufgaben, anstatt an anderen vielleicht zu scheitern. 1						
27.	Probleme betrachte ich meist als Herausforderungen.						
28.	Ratlosigkeit und Ohnmacht Gefühle kenne ich kaum.						

Resilienz-Test

Bereich 5 _____		Summe 5 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
29.	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten.						
30.	Bei Fehlern hat die Schuldverteilung für mich keine Priorität.						
31.	Wenn Fehler passiert sind, frage ich mich als Erstes: "War das meine Schuld?" 1						
32.	Unangenehmes halte ich nur schwer aus und verdränge es. 1						
33.	Um Probleme schnell aus der Welt zu schaffen, greife ich oft nach der erstbesten Lösung. 1						
34.	Die Frage nach der Problemlösung ist mir wichtiger als Schuldzuweisungen.						
35.	Ich gehe an Probleme so unvoreingenommen heran wie möglich.						

Bereich 6 _____		Summe 6 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
36.	Ich löse Probleme lieber mit anderen als allein.						
37.	Gemeinsam etwas zu erreichen ist mir sehr wichtig.						
38.	Ich halte mich für einen Einzelkämpfer. 1						
39.	Sich auf andere zu verlassen endet oft in Verrat und Enttäuschung. 1						
40.	Bei Problemen verlasse ich mich nur auf mich selbst. 1						
41.	Man muss nicht alles selber können, wenn man Freunde hat.						
42.	In meinem Umfeld hilft man sich gegenseitig.						

Bereich 7 _____		Summe 7 _____	Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht	Punkte
43.	Ich lasse lieber Vorsicht walten als mit Nachsicht bestraft zu werden.						
44.	Wenn ich mir etwas vornehme, bedenke ich auch mögliche Risiken und Nebenwirkungen.						
45.	Ich mache mir wenig Gedanken über den „Fall der Fälle“ und was ich dann tun könnte. 1						
46.	Ich plane nicht gerne für meine finanzielle Zukunft. 1						
47.	Vorausplanung in Bereichen wie Beruf, Ausbildung, Studium kenne ich weniger. 1						
48.	Wenn ich etwas Neues beginne, spielt der Zufall nur eine unbedeutende Nebenrolle.						
49.	Es ist mir wichtig, alle Konsequenzen zu durchdenken, bevor ich etwas tue.						

Testauswertung

- ▶ Für jedes Antwortkreuz im Test bekommen Sie eine bestimmte Punktzahl.
- ▶ Die Verteilung der Punkte ist für jeden Bereich identisch und ist der folgenden Tabelle zu entnehmen.
- ▶ Schreiben Sie die Punkte für Ihre Antworten hinter die entsprechende Zeile, rechnen Sie die Punkte für jeden Bereich zusammen und notieren sie die Summe neben der jeweiligen Tabelle.
- ▶ Notieren Sie die Gesamtsumme aller Punkte in dem dafür vorgesehenen Feld.

Bereich		Stimmt genau	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt gar nicht
1.	Ich arbeite.....	5	4	2	1
2.	Falls es.....	5	4	2	1
3.	Wenn	1	2	4	5
4.	Ich gebe	1	2	4	5
5.	Bei Veränderungen	1	2	4	5
6.	Wenn.....	5	4	2	1
7.	Immer wieder.....	5	4	2	1

Gesamtsumme: _____
Notieren Sie hier die Summe der Punkte aller 7 Bereiche.

- ▶ Umseitig finden Sie eine Möglichkeit, Ihre Ergebnisse zu interpretieren.
- ▶ Wenn Sie Ihre Punkte zusammengerechnet haben, blättern Sie bitte um.

- ▶ In der folgenden Übersicht können Sie anhand Ihrer Gesamtpunktzahl ablesen, auf welcher Stufe der Resilienz Sie sich momentan befinden.
- ▶ Bitte bedenken Sie dabei unsere Grundannahme über Resilienz
 - » „Anpassungsleistung“ in der Interaktion zwischen Individuum und Umwelt/System
 - » kein Persönlichkeitsmerkmal
 - » Entstehung unter jeweiligen Rahmenbedingungen
 - » veränderlich!
- ▶ Das Ergebnis ist nicht mit anderen Menschen vergleichbar – unterschiedliche Menschen beurteilen sich selbst unterschiedlich selbstkritisch.
- ▶ Ihre Punktzahl: _____

<u>GESAMTSUMME</u>	<u>STUFE</u>	<u>BEDEUTUNG dieser Gesamtsumme</u>
49 – 84	I Eher noch schwach	Sie haben fast noch kein Verständnis für Resilienz entwickelt. Sie besitzen jedoch viele Möglichkeiten, Ihre Fähigkeiten stärker zu entfalten.
85 - 133	II Entwicklungsfähig	Ein Verständnis von Resilienz ist zwar vorhanden, aber noch stark ausbaufähig. Es lohnt sich für Sie, diese deutlich auszubauen.
134-182	III Fortgeschritten	Sie haben die grundlegenden Fähigkeiten, um Ihre Resilienz in den Griff zu bekommen. In manchen Bereichen können Sie aber noch besser werden.
183-220	IV Kompetent	Sie haben gute Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich Resilienz. Sie sind auf dem besten Weg, Ihre Resilienz kompetent in den Griff zu bekommen.
221-245	V Hervorragend	Sie sind ein wahrer Meister der Resilienz. Sie können und sollten Ihre Erfahrungen auch an andere weitergeben.

Resilienz-Profil

- ▶ Die untere Grafik veranschaulicht Ihre persönlichen Schwerpunkte in jedem einzelnen dieser 7 Resilienz-Bereiche.
- ▶ Je höher die Punktzahl in einem Bereich ist, desto stärker und je niedriger die Punktzahl, desto schwächer ist diese Fähigkeit bei Ihnen momentan ausgeprägt.
- ▶ Kreisen Sie die von Ihnen erreichte Punktzahl für jeden Bereich ein und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. So erhalten Sie Ihr persönliches, aktuelles Resilienz-Profil.
- ▶ Ihre Stärken können Sie Ihrem Profil eindeutig entnehmen. Entscheiden Sie selbst, ob es sich lohnen könnte, daran zu arbeiten, sich in einzelnen Bereichen noch zu verbessern.

Mein Profil sieht so aus:					
Bereich	I	II	III	IV	V
1. Optimismus	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
2. Wirklichkeitssinn	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
3. Lösungen sehen	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
4. Opferrolle loslassen	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
5. Verantwortung	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
6. Netzwerkpartner	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35
7. Gestaltung Zukunft	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35

Literaturempfehlungen Resilienz

Titel: Resilienz
Autoren: Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maike Rönna-Böse
Verlag: Reinhardt, UTB (2009)

Titel: ...trotzdem Ja zum Leben sagen
Autor: Viktor E. Frankl
Verlag: Böhlau

Titel: Ein Land – drei Generationen
Autor: Wolfgang Schmidtbauer
Verlag: Herder (2009)

Titel: Menschenkenntnis
Autor: Alfred Adler
Verlag: Psychologie Fischer

Titel: Wendepunkt Burnout
Autor: Fritz Helmut Hemmerich
Verlag: MaroVerlag

Titel: Neuropsychotherapie
Autor: Klaus Grawe
Verlag: Hogrefe Verlag

Titel: Stressprävention und Stressabbau
Autor: Bernhard / Wermuth
Verlag: Beltz Verlag
