

Praxisworkshop - Strategien zur Resilienz- förderung

Dipl.-Psych. Martina Hansmann &
Dipl.-Psych. Lena Herdt
Psychologische Psychotherapeutinnen



Was erwartet Sie?

- Allgemeiner Überblick zu Resilienz
- Ansatzpunkte zur Stärkung der Resilienz:
 - Achtsamkeit
 - Akzeptanz
 - Werteorientierung
 - Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge



Resilienz

Definition:

Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit

- die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen

Weitere ähnliche Forschungskonzepte:

- Salutogenese (Entstehung von Gesundheit)
- Coping (Bewältigung/-sstrategie)

Gegenteil

- Vulnerabilität (Verwundbarkeit)



Resilienz

Ursprünglicher Ansatz:

- Resilienz galt als spezielle Eigenschaft von Personen (besonders Kindern), die ihre psychische Gesundheit unter Bedingungen aufrecht erhielten / entwickelten, unter denen dies den meisten Menschen nicht gelungen wäre (Emmy Werner)
- Beispiel: Kinder, die – trotz Bedingungen wie Armut oder Flucht – im Erwachsenenalter eine qualifizierte Berufstätigkeit ausübten, nicht mit dem Gesetz in Konflikt kamen und psychisch unauffällig waren



Resilienz

Späterer Ansatz:

- Erkenntnis, dass psychische Widerstandsfähigkeit nicht nur in Extremsituationen, sondern immer von Vorteil ist
- Beispiel: Menschen, die nach einem Trauma wie einer Vergewaltigung, dem plötzlichen Verlust nahestehender Angehöriger oder nach Kriegserlebnissen nicht aufgeben, sondern die Fähigkeit entwickeln, weiterzumachen
- Beispiel: Menschen, die mit hohen Belastungen in der Arbeitswelt so umgehen, dass sie ihre psychische Gesundheit erhalten



Resilienz - Einflussfaktoren

Annahme:
Strategien zur Stärkung
der psychischen
Widerstandsfähigkeit
sind erlernbar!



Resilienz – Was kann ich tun?

Konkrete Ansatzpunkte

- Achtsamkeitsübungen
- Verbesserung der Akzeptanzfähigkeit
- Werteorientierung
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Soziale Vernetzung



Resilienz durch Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

Die drei Facetten der Achtsamkeit:

1. nicht-wertende, annehmende Haltung („es ist, wie es ist“)
2. Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment
3. Nicht-Reagieren auf Gedanken und Gefühle



Achtsamkeitsübung

Achtsames Atmen

Wechseln Sie bewusst die Körperhaltung. Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Wenn möglich, schließen Sie die Augen. Nehmen Sie ein leichtes Lächeln wahr, das von außen vielleicht nicht sichtbar, aber innerlich gut spürbar ist.

Den Atem wahrnehmen

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und beobachten Sie ihn. Sie brauchen den Atem nicht zu steuern, lassen Sie ihn vielmehr einfach fließen. Erlauben Sie Ihrem Geist, in den Atem zu sinken. Nehmen Sie einen Atemzug nach dem anderen wahr und immer dann, wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, führen Sie die Aufmerksamkeit wieder sanft zum Atem zurück.

Den Atem zählen

Beginnen Sie, im Rhythmus Ihres Atems zu zählen. Von 1 bis 10. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf das Zählen. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie erneut bei 1. Wann immer Ihnen Gedanken oder Bilder oder Gefühle entstehen, lächeln Sie sie an, lassen Sie sie ziehen und beginnen Sie erneut bei 1 zu zählen.



Achtsamkeitsübung

Nehmen Sie eine entspannte & achtsame **Körperhaltung** ein.

Lassen Sie sich etwas Zeit, zur Ruhe zu kommen und achten Sie auf Ihre **Atmung**.

Schauen Sie mit einer **inneren Haltung** von **Freundlichkeit** und **Interesse** zu, was an Empfindungen oder Gedanken auftaucht.

Benennen Sie diese kurz mit einem **Etikett**:

Da ist ein Geräusch.

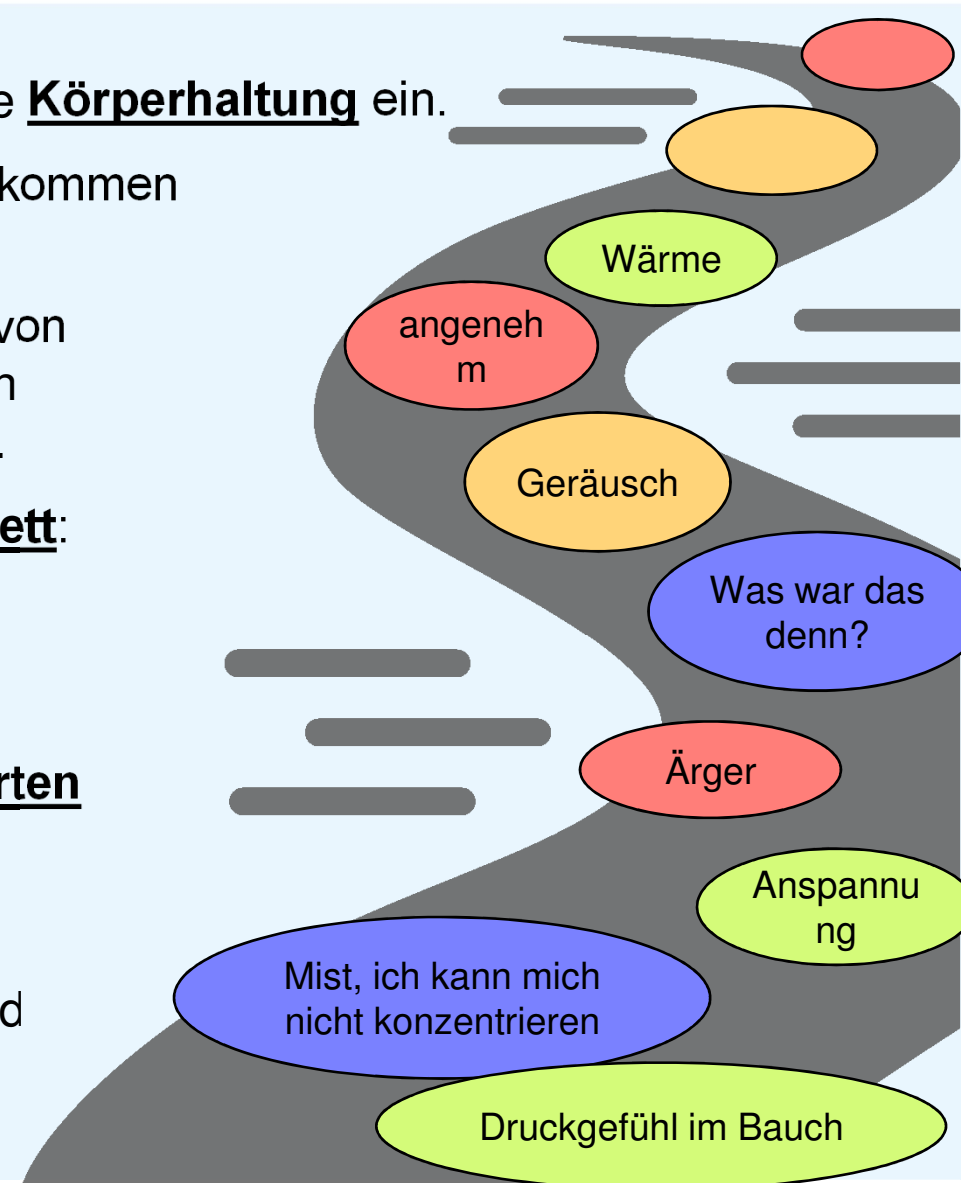
Da ist ein dumpfes Druckgefühl.

Da ist der Gedanke „...“.

Nur benennen, möglichst **ohne zu bewerten** oder darauf **zu reagieren**.

Lassen Sie sie einfach **vorbeiziehen**.

Kehren Sie wieder **zum Atem zurück** und warten interessiert, was als nächstes vorbeikommt.





Resilienz durch Achtsamkeit

„Nebeneffekte“ der Achtsamkeit:

- „Ich bemerke Veränderungen in meinem Körper, wenn sie eintreten.“
- „Ich kann gut in Worte fassen, was ich fühle.“
- „Ich verliere mich nicht oft in Grübeleien oder Tagträumen.“
- „Ich kritisiere mich nicht, wenn ich unsinnige oder unangemessene Gedanken habe.“
- „Ich knabbere nur selten irgendwelches Zeug, ohne mir bewusst zu sein, was ich da gerade esse.“
- „Es kommt nicht oder nur selten vor, dass ich irgendwo bin, und nicht mehr weiß, wie ich da hingekommen bin oder was ich dort wollte.“
- „Ich bin nur selten so gedankenverloren, dass ich nicht bemerke, was um mich herum geschieht.“
- „Ich gehe gut mit mir um, auch wenn ich Fehler mache oder etwas schief geht.“
- „Auch in schwierigen Zeiten erlebe ich Augenblicke inneren Friedens.“
- „Ich habe Geduld mit mir und anderen.“
- „Wenn ich etwas tue, bin ich meist mit vollem Herzen dabei.“



Resilienz durch Achtsamkeit

Achtsamkeit im Alltag:

- Nach dem Aufwachen / Beim Schlafengehen
- Am Arbeitsplatz:
 - Ritual am Morgen (wie Kaffee kochen, PC hochfahren, E-Mails checken),
 - am Anfang / Ende der Mittagspause,
 - vor dem Abheben des Telefons
- „Zwangspausen“: Beim Warten auf den Aufzug, an der roten Ampel, in der Schlange beim Einkaufen o. der Damentoilette...
- „Pinkelpause“
- ab und zu das Autoradio auslassen
- Achtsames Nach-Hause-Kommen
- Achtsamkeit-Apps



Akzeptierende Bereitschaft

Akzeptierende Bereitschaft ist

- die bewusste Entscheidung, sich mit unangenehmen Dingen auseinanderzusetzen statt sie zu vermeiden.
- hat „schwarz-Weiß“-Charakter: ein „bisschen annehmen“ gibt es nicht!

„Du kannst den Abgrund nicht mit 2 Schritten überspringen.“

Zen-Spruchwort

Resilienz durch Verbesserung der Akzeptanzfähigkeit



Akzeptanz bedeutet weder gutheißen noch billigen oder aufgeben!!!

Sondern:

- Von dem Kampf mit der Realität und dem Kampf um Kontrolle abzulassen
- Sich vollkommen der gegenwärtigen Realität zu öffnen
- Die Freiheit zu gewinnen, wertorientiert handeln zu können



Akzeptierende Bereitschaft - Übungen

- Chinesische Fingerfalle

- Geschichte vom „hungrigen Löwen“

- Geschichte vom „Menschlein in der Grube“

Resilienzförderung durch Wertorientierung



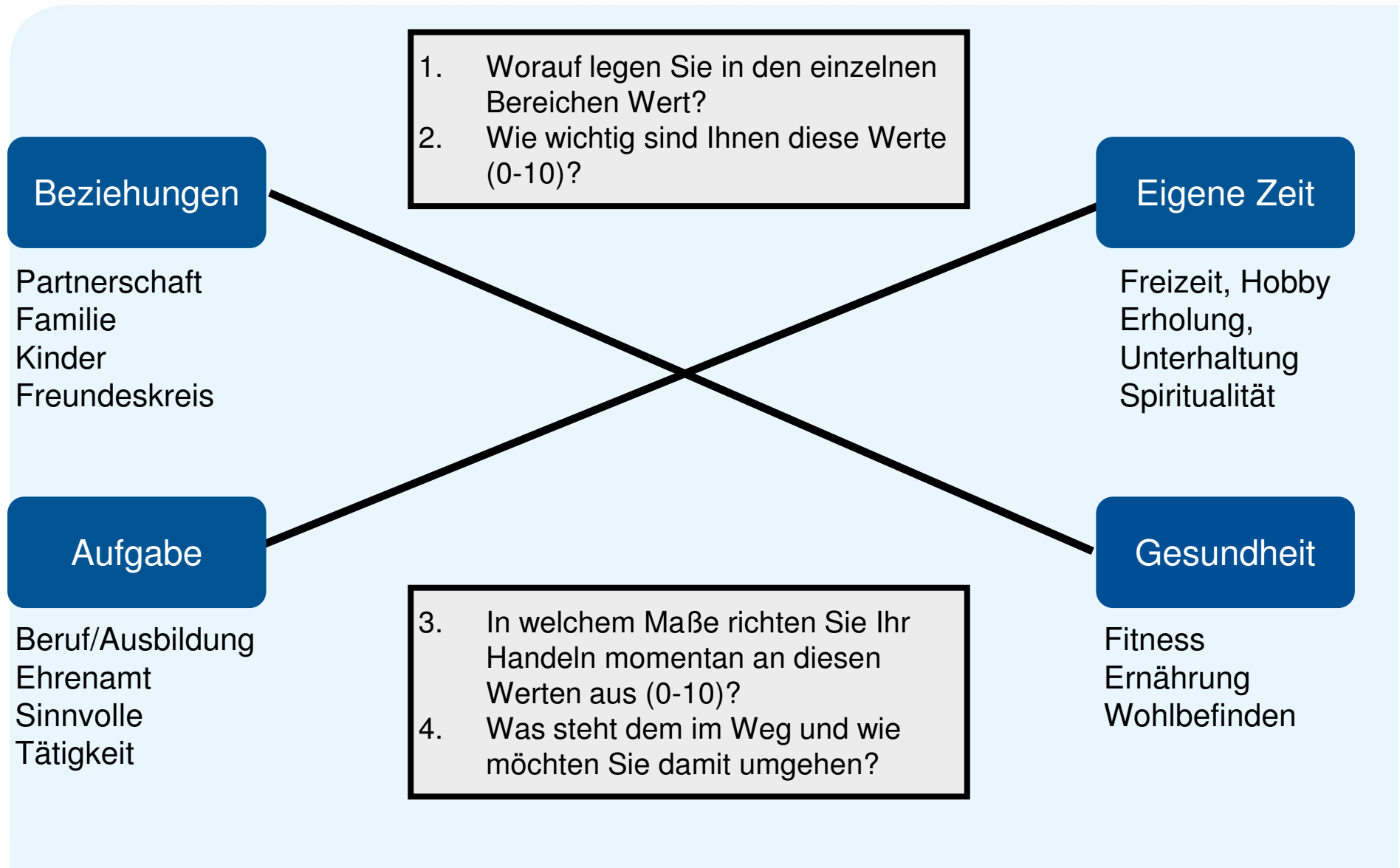
Werte = persönliche Lebensziele, diese sind richtungsweisend/orientierend; Menschen sollen entdecken, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Differenzierung Ziele - Werte

- Oft besteht Unklarheit über die eigenen Werte und das Leben wird nach anderen, scheinbar drängenderen Dingen ausgerichtet
- Ziel: auf eine von uns selbst gewählte und uns bedeutsam erscheinende Weise leben



Wertekompass



Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



Selbstmitgefühl

Bedeutet weder Selbstmitleid noch Empathie, sondern beinhaltet eine aktive Handlungskomponente

Mitgefühl = *„Eine tiefe Erkenntnis des eigenen Leids und des Leids anderer Lebewesen, verbunden mit dem Wunsch und dem Bestreben, es zu lindern (Paul Gilbert; Begründer der CFT)“*

- ❖ Teaching Story „Der Unterschied zwischen Zebras und Menschen“

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



Selbstmitgefühl

„In den Momenten, in denen wir leiden, für uns selbst so zu sorgen, wie wir es für einen geliebten Menschen tun würden. ...“(Kristin Neff)

Perspektivwechsel:

- wie würde ich mich einem Freund/einer Freundin gegenüber verhalten, der/die die gleiche Geschichte oder die gleichen Schwierigkeiten erzählt

Besonders geeigneter Ansatz auch für professionelle Helfer/innen!

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



Innerer Kritiker

Wir neigen zu überhöhten Ansprüchen an uns selbst, welche in der Realität oft nicht erreichbar sind:

Dem Verständnis gegenüber unseren Freundinnen und Freunden steht erbarmungslose Selbstkritik gegenüber (basierend auf von bedeutenden Bezugspersonen erlernten Sätzen wie ; „Du bist ein Versager...“ u.ä.)

- ❖ Übung: „Hitliste kritischer Gedanken“

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



Hitliste kritischer Gedanken:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



- ❖ Teaching-Story: „Schule“
- ❖ Übung: Was brauche ich gerade?; „InSEL-Skill“

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



❖ Übung: sich selbst ein guter Freund sein (Beispielgeschichte)

Was sage ich einem guten Freund / einer guten Freundin, der/die
Zuspruch und Unterstützung sucht?

Wie würde ich mit mir selbst umgehen, wenn ich einen solchen
Tag hinter mich gebracht hätte? Würde ich mir fürsorglich und
tröstend begegnen?

Resilienzförderung durch Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge



- ❖ Der fürsorgliche Beobachter; „das eigenen Empfinden fürsorglich wahrnehmen“

Wahrnehmen, was nicht gelungen ist und dies als Motivator für die Zukunft nutzen; verstehen, was passiert ist und mein Mitgefühl dafür spenden, wie unangenehm sich das angefühlt hat.

- ❖ Übung: liebevolle Güte

Resilienzförderung durch soziale Vernetzung



Soziale Vernetzung/Unterstützung:

- Resiliente Menschen haben ein größeres soziales Netzwerk und pflegen mehr positive und befriedigendere Beziehungen. Sie sind überzeugt, dass sie Hilfe bekommen, wenn das nötig wird
- Bei belastenden oder stressreichen Lebenssituationen mildert die soziale Unterstützung durch andere die negativen Folgen
- Soziale Unterstützung wirkt sich positiv auf die körperlichen Stresssysteme aus

Resilienzförderung durch soziale Vernetzung



Relevante Faktoren nach Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko

Quantität sozialer Interaktionen

- Anzahl der Freunde, Art der Beziehungen und Häufigkeit der Kontakte

Qualität sozialer Interaktionen

- emotionale Unterstützung durch Zuwendung, Trost, Verständnis, Aussprache, Vermittlung eines Gefühls von Zugehörigkeit und Rückhalt
- praktische Unterstützung, z. B. alltägliche Hilfen, Bereitstellung finanzieller Mittel oder Sachmittel
- informationelle Unterstützung, z. B. Zurverfügungstellung von Informationen beziehungsweise konkreten Hinweisen zur Problemlösung

Resilienzförderung durch soziale Vernetzung



Wahrgenommene Unterstützung hat einen größeren Effekt als tatsächlich vorhandene. Wer überzeugt ist, dass er oder sie Unterstützung bekommt, wenn es nötig wird, ist resilient.

Es gibt auch negative Effekte erhaltener Unterstützung, wenn:

- Menschen weniger Unterstützung bekommen als erwartet
- Wenn sie keine hilfreiche Unterstützung erhalten, indem Probleme z. B. bagatellisiert werden
- Die Unterstützung unerwünscht ist
- Wenn zu viel Unterstützung gegeben wird



Literatur

- Bohus, M., Lyssenko, L., Wenner, M., Berger, M. (2016). Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. TRIAS
- Bohus, M. & Wolf-Arehult, M. (2012). Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten: Das Therapeutenmanual. Schattauer
- Boroson, M. & Hoffman, F. (2015). One Minute Meditation: Stille in einer hektischen Welt. rororo
- Eifert, G. H. ((2011). Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe
- Gilbert, P. (2013). Compassion focused therapy. Junfermann
- Harris, R. (2014). ACT leicht gemacht. Arbor
- Lyssenko, L., Kösters, J. & Bohus, M. (2015): Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Seminarunterlagen der AWP Freiburg
- Neff, K. & Kretzschmar, G. (2012). Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash
- Wengenroth, M. (2016). Das Leben annehmen: So hilft die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Hogrefe
- Wengenroth, M. (2012). Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie: Mit Online-Materialien. Beltz



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**