

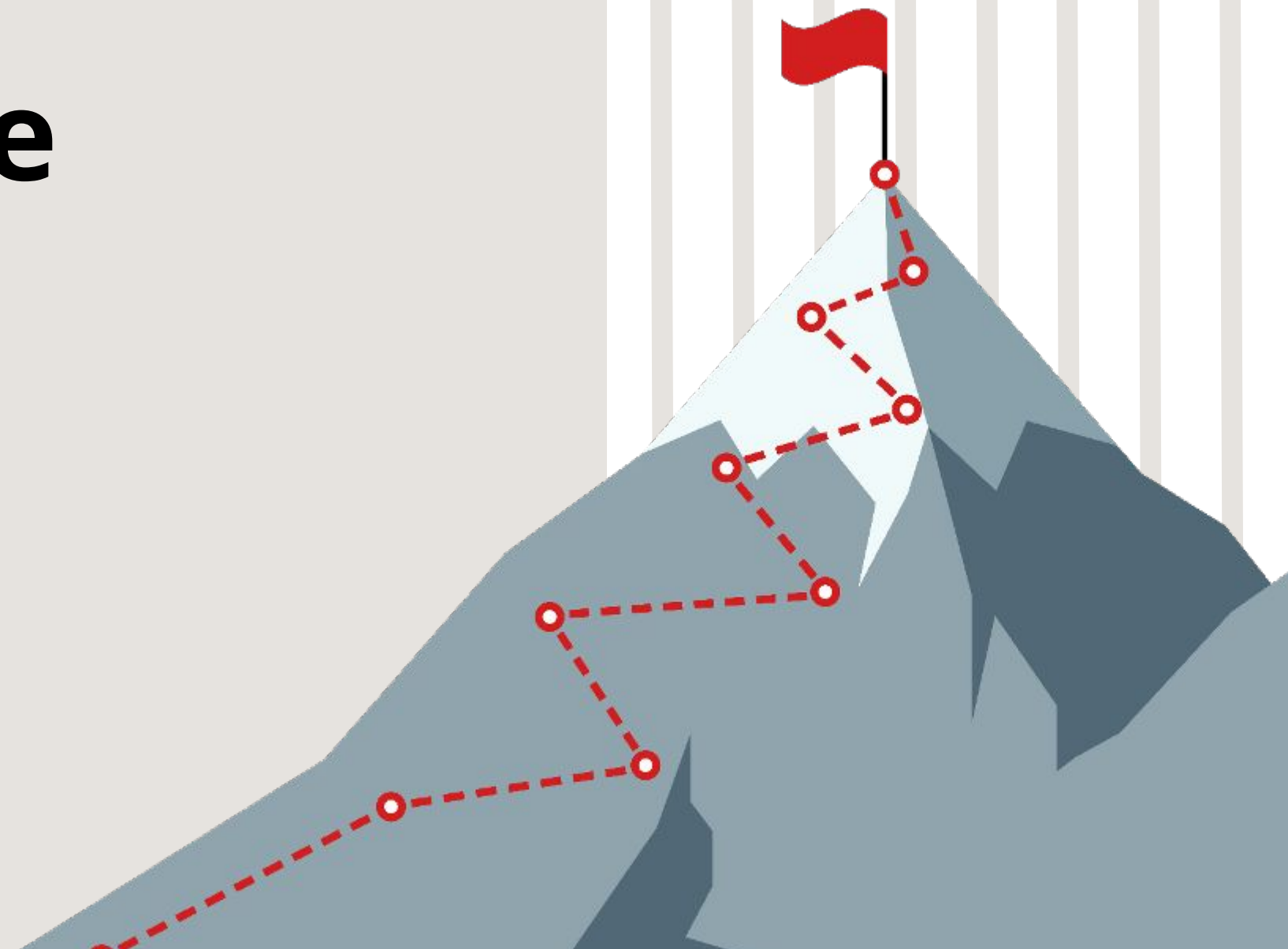
# Resilienz & Selbstfürsorge

Was uns gesund hält.

Michelle Studer | Psychologin M.Sc.  
Con Sentido GmbH

Bern, 10. März 2025

Innere Stärke  
Immunsystem der Psyche





WORUM ES HEUTE GEHT

# AGENDA

- Willkommen
- Kennenlernen
- Input

*Pause*

- Deine Resilienz
- Gruppendiskussion
- Abschluss und Check-out

wir  
bleiben in  
Kontakt



## KENNENLERNEN

*Besprecht mit der Person rechts neben euch für 5 Minuten folgende Fragen:*

- Was bedeutet Resilienz für dich persönlich?
- Wie zeigt sich Resilienz in deinem Alltag?
- Welche Strategien oder Gewohnheiten nutzt du, um mit Stress / Herausforderungen umzugehen?

INPUT

# WARUM RESILIENZ?

1.

Schutz vor gesundheitlichen Auswirkungen.

2.

Förderung der Inneren Ruhe und  
Selbstfürsorge.

3.

Bewahrung der Freude an der Arbeit.

**Quellen:**

- Bonanno, G. A. (2004).

INPUT

# Was bedeutet Resilienz?

- Innere Stärke & Immunsystem der Psyche
- Unterstützt uns, stressige Lebensereignisse und Herausforderungen zu meistern
- Die Rückkehr zu einem ausgewogenen Zustand - durch die Aktivierung persönlicher Ressourcen



**Quellen:**

- Bonanno, G. A. (2004).
- Masten, A. S. (2001).
- Grafik: Resilienz Zentrum Schweiz (2025).

## INPUT

# Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

## **17. Jh.: Ursprung in der Physik/Materialwissenschaft**

- „Resilienz“ (lat. *resilire* = zurückspringen) beschreibt die Fähigkeit eines Materials, nach Verformung in den Ursprungszustand zurückzukehren.

### Quellen:

- Holling, C. S. (1973).

## INPUT

# Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

## **1950er–1970er: Psychologische Resilienzforschung beginnt**

- Werner & Smith (1982): *Kauai-Studie* zeigt, dass Kinder trotz widriger Umstände positive Entwicklung zeigen.
- Antonovsky (1979): *Salutogenese-Modell* als Grundlage für Resilienz.

### **Quellen:**

- Werner & Smith (1982).
- Antonovsky (1979).

## INPUT

# Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

## **1980er–1990er: Wissenschaftliche Etablierung**

- Rutter (2006): Identifikation von Schutzfaktoren (individuell, familiär, sozial).
- Bonanno (2004): Resilienz als häufigste Reaktion auf Trauma.

### **Quellen:**

- Rutter (2006).
- Bonanno (2004).



## INPUT

# Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

## **2000er: Erweiterung und Anwendung**

- Rutter (2006): Umwelt- und Entwicklungsfaktoren für Resilienz.
- Hart et al. (2007): „Resilience Framework“ für Bildung und Sozialarbeit.

**2010er–heute: Interdisziplinär:** Neurobiologie, Gesellschaftlich, Umwelt & Wirtschaft

### Quellen:

- Rutter (2006).
- Hart et al. (2007).
- Feder, Nestler & Charney (2009).

## INPUT

# Kritische Einbettung der Resilienz

- **Individualisierung:**
  - Vernachlässigung kultureller, sozialer Unterschiede und strukturelle Bedingungen
- **Vereinfachung der Lebensrealität / Berufsrealitäten**
- **Schwierigkeiten bei der Messbarkeit von Resilienz**
- **Kommerzialisierung**
- **Hohe Eigenleistung**

### Quellen:

- Coutu, D. L. (2002).
- Ungar, M. (2013).
- Masten, A. S. (2014).
- Bonanno, G. A. (2004).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004).
- Masten, A. S. (2014).

INPUT

# Wie entwickelt sich Resilienz?

- Frühe Kindheit und sichere Bindung
- Positive Erfahrungen
- Erfahrungen mit Stress und Krisen
- Persönlichkeitsmerkmale und genetische Faktoren
- Resilienzfördernde Interventionen
  - Achtsamkeitstraining
  - **Ressourcenaktivierung**



**Quellen:**

- Coutu, D. L. (2002).
- Masten, A. S. (2001).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002).

INPUT

# DAS RESSOURCEN- RAD



**Quellen:**

- Resilienz Zentrum Schweiz (2025).

## AKTIVIERUNGSÜBUNG RESILIENZKETTE

In dieser Übung wollen wir gemeinsam darauf schauen, was uns schon jetzt stark macht, und Ressourcen sammeln, die uns unterstützen.



## AKTIVIERUNGSÜBUNG

# RESILIENZKETTE

*10 Minuten*

1.

Jede Person schreibt eine Ressource, die sie stark macht, auf das weiße Papier vor ihr.

*Z.B. "Zeit für mich"*

*(2 Minuten)*

2.

Legt nun dieses Papier vorne an den Boden.

Bildet durch die Papiere einen Kreis. Lasst euch inspirieren und kehrt an euren Platz zurück.

*(2 Minuten)*

3.

**Diskutiere mit der Person links von dir:**

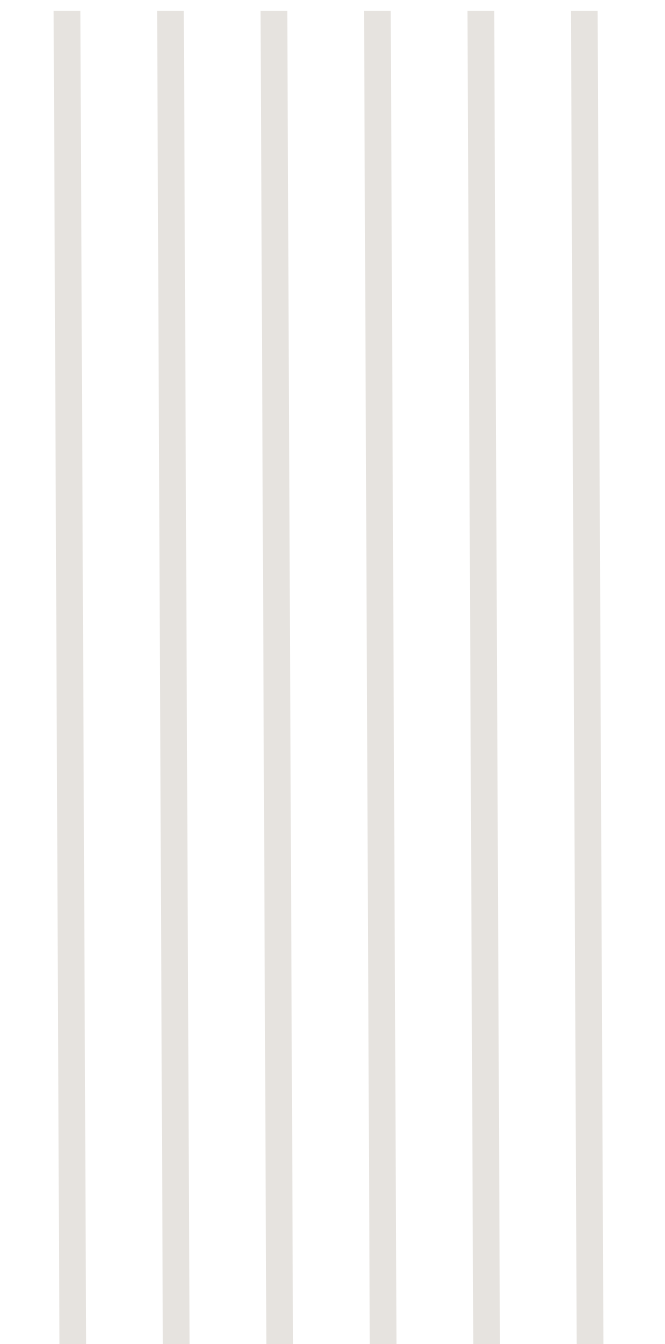
- Welche zusätzliche Ressource könnte ich in meinem Alltag mehr ins Bewusstsein rufen?

*(5 Minuten)*



Notiere eine Ressource, die dir Energie gibt

*Ich danke mich auf durch...*





30 MINUTEN

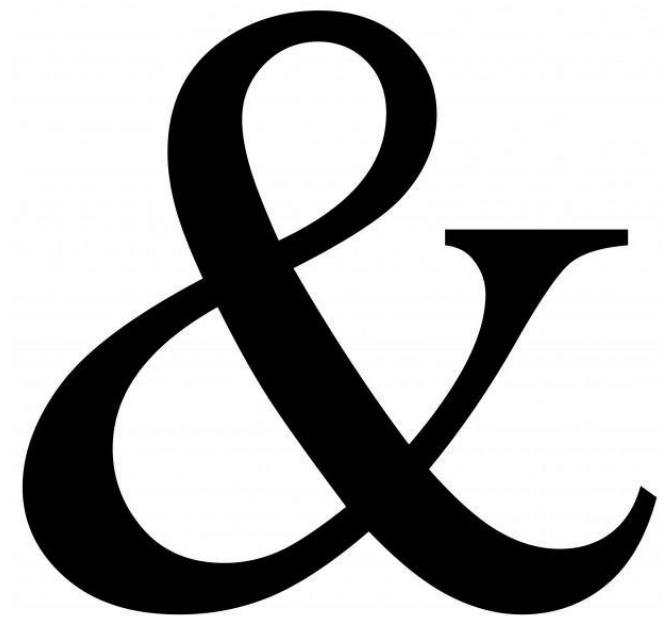
Pause



## AKTIVIERUNGSÜBUNG

# DEINE RESILIENZ

*15 Minuten*



1.

Ergänze folgenden Satz auf dem ausgeteilten Dokument: Ich unternehme alles, um gesund zu bleiben, aber...

*(5 Minuten)*

2.

Wandle die ABER-Sätze in UND-Sätze um: Ich unternehme alles, um gesund zu bleiben, und...

*(5 Minuten)*

3.

**Diskutiere mit der Person rechts von dir deine UND-Sätze.**

Lasst euch inspirieren und ergänzt eure UND-Sätze.

*(5 Minuten)*



Bitte vervollständige den folgenden ABER-Satz beliebig oft:

Ich unternehme alles, um gesund zu bleiben, aber...





## DISKUSSION IM PLENUM

- Wie war es für dich, die ABER-Sätze in UND-Sätze umzuformulieren?
- Was möchtest du in Zukunft verändern in deinem Alltag?

*(15 Minuten)*



## ZUKUNFTSSÜBUNG

# DEINE RESILIENZ



1.

Um dies zu verankern, kannst du diese Sätze die nächsten 2 Wochen jeden Tag für dich laut vorlesen.

Reflektiere nach zwei Wochen:

- Was hat gut funktioniert?
- Warum hat es gut funktioniert?
- Wie kannst du dies im Alltag beibehalten?



## HINTERFRAGEN

Mache es dir zur Gewohnheit,  
Geschehnisse bewusst zu  
hinterfragen:  
5-Mal-Warum-Methode



## NEIN-SAGEN

Erlaube dir, Nein zu sagen,  
sobald die inneren Alarmsignale  
aufblinken. Herzklopfen, Innere  
Unruhe, Kopfschmerzen etc.  
Nein-Sagen üben



## VERTRAUEN

Vertraue auf deine Intuition  
und deine Fähigkeit, gute  
Entscheidungen zu treffen



## KÖRPER

Höre auf das, was dein Körper  
dir sagt, bevor du es  
übersiehst oder dich daran  
gewöhnst



## OFFLINE-KULTUR

Etabliere eine Offline-Kultur  
sowohl zu Hause als auch am  
Arbeitsplatz

# ACHTSAMKEITS -TRAINING



## BEWEGUNG

Integriere z. B. Spaziergänge und Krafttraining in deinen Alltag:  
Täglich 30 Minuten spazieren,  
dreimal wöchentlich 20 Minuten  
Krafttraining



## ATEMÜBUNGEN

Übe 4/4/6-Atmung: Atme 4  
Sekunden ein, halte den Atem  
für 4 Sekunden und atme  
dann 6 Sekunden aus



## ERNÄHRUNG

Essen ist nicht gleich ernähren.  
Probiere es aus: Ausreichend  
Proteine, Nüsse, 2-3L Wasser und  
Pausen



## MULTI-TASKING

Verringert Effektivität, fördert  
Stresshormone, mindert  
Konzentration. Fokussiere auf eine  
Aufgabe statt auf Telefon und Mails  
gleichzeitig



## SCHLAF

Schlafroutine und Handy auf  
„Nicht stören“ stärkt  
Immunsystem, reduziert Stress  
und verbessert Gedächtnis.

# ACHTSAMKEITS -TRAINING



## SELBSTFÜRSORGE

Dankbarkeitsübungen, z.B. als Morgenroutine dich fragen, für was bist du dankbar. Positive Selbstgespräche nützen



## ACHTSAMKEIT

Z. B. Bewusstes Essen mit der 5-Sinne-Übung (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)



## KLARHEIT

Rollen klären, Tagesstruktur schaffen, Prioritäten setzen, die Zweitbeste-Lösung und Ablenkungen minimieren



## WERTSCHÄTZUNG

Verwende die 5 Sprachen der Wertschätzung: Wertschätzende Worte, Hilfsbereitschaft, Körperkontakt und Quality Time, Geschenke

# ACHTSAMKEITS -TRAINING



MICHELLE STUDER

# MELDE DICH BEI MIR

Ich bin gerne für dich da.



+41 79 748 97 28



info@con-sentido.ch

QUELLEN

(WEITERE) LITERATUR

**Bonanno, G. A.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

**Coutu, D. L.** (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-56.

**Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S.** (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 446-457.

**Folke, C.** (2016). Resilience. *Oxford Research Encyclopedia of Environmental Science*.

**Garnezy, N., & Rutter, M.** (1983). Stress, coping, and development in children. *McGraw-Hill*.

**Hart, A., Heaver, B., & Pearce, J.** (2007). Resilience approaches to supporting young people's mental health: Appraising the evidence base for schools and communities. *Mental Health and Wellbeing in Children and Adolescents*, 24(3), 211-228.

**Holling, C. S.** (1973). *Resilience and Stability of Ecological Systems*. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.

**Masten, A. S.** (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

**Masten, A. S.** (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.

**Reivich, K., & Shatté, A.** (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.

**Resilienz in sozialen Berufen** (2022). Trainingsprogramme reduzieren Burnout um 30 % und steigern die Arbeitszufriedenheit signifikant. *Journal of Occupational Health Psychology*.

**Resilienz Zentrum Schweiz (2025)**. URL: <https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/>

**Rutter, M.** (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.

**Teamresilienz in pädagogischen Einrichtungen** (2023). Regelmässige Reflexionsrunden und Supervision fördern Teamkohäsion und verringern Belastungsgefühle. *Frontiers in Psychology*.

**Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L.** (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

**Werner, E. E., & Smith, R. S.** (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. McGraw-Hill.

Anhang

# (WEITERE) Modelle

## Resilience Framework

The Resilience Framework is based on the work of Angie Hart and colleagues at the University of Brighton and Boingboing. It combines the resilience research evidence base together with resilience practice and the lived experience of being, and/

or working alongside, very disadvantaged children and families. The ideas have been distilled into a handy summary that acts as a reminder to what's involved in building resilience. We have included a summary of whether each of the approaches in this

guide cover the different elements of the Resilience Framework. However, we have only been able to do this in summary format. If an approach covers all the areas in the framework then it is likely to be more comprehensive in terms of its resilience-related content.

Resilience Framework (Children & Young People) Oct 2012 – adapted from Hart & Blincow with Thomas 2007					
<b>SPECIFIC APPROACHES</b>	<b>BASICS</b>	<b>BELONGING</b>	<b>LEARNING</b>	<b>COPING</b>	<b>CORE SELF</b>
	Good enough housing	Find somewhere for the child/YP to belong	Make school/college life work as well as possible	Understanding boundaries and keeping within them	Instil a sense of hope
	Enough money to live	Help child/YP understand their place in the world	Engage mentors for children/YP	Being brave	Support the child/YP to understand other people's feelings
	Being safe	Tap into good influences	Map out career or life plan	Solving problems	Help the child/YP to know her/himself
	Access & transport	Keep relationships going	Help the child/YP to organise her/himself	Putting on rose-tinted glasses	Help the child/YP take responsibility for her/himself
	Healthy diet	The more healthy relationships the better	Highlight achievements	Fostering their interests	Foster their talents
	Exercise and fresh air	Take what you can from relationships where there is some hope	Develop life skills	Calming down & self-soothing	There are tried and tested treatments for specific problems, use them
	Enough sleep	Get together people the child/YP can count on		Remember tomorrow is another day	
	Play & leisure	Responsibilities & obligations		Lean on others when necessary	
	Being free from prejudice & discrimination	Focus on good times and places		Have a laugh	
	Make sense of where child/YP has come from				
	Predict a good experience of someone or something new				
	Make friends and mix with other children/YPs				
<b>NOBLE TRUTHS</b>					
<b>ACCEPTING</b>		<b>CONSERVING</b>		<b>ENLISTING</b>	
<b>COMMITMENT</b>					



Link zur Studie / Dokument:  
<https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/bb-guide-to-school-community-resilience-programmes-2015a.pdf>

Table 6: Resilience Framework: The Resilience Framework is a user-friendly summary of the research evidence base for building resilience with children and young people.