

RESILIENZFÖRDERUNG

Wie bleibe ich standhaft in
herausfordernden Zeiten?

Mainz, 30. Januar 2025



Überblick Resilienzförderung



1. Was ist Resilienz?
2. Resilienzförderung: Mögliche Wege die Resilienz zu stärken
3. Zeit für Fragen

Was ist Resilienz?

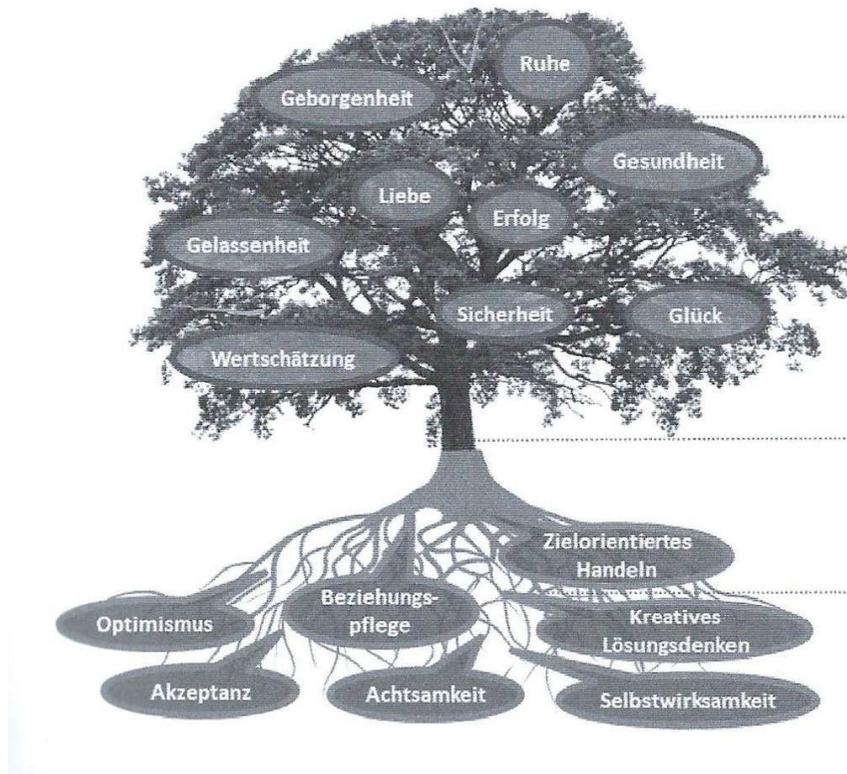
Resilienz heißt, auch bei anhaltend hohen Stressbelastungen, schwierigen Lebensumständen oder traumatischen Ereignissen **gesund zu bleiben** – und zwar körperlich wie psychisch. Wer resilient ist, der hat eine gute **Widerstandsfähigkeit** gegen alle Arten von Stress und Krisen und kann sich verändern und **aus den Krisen gestärkt hervorgehen**.

Resilienz ist erlern- und trainierbar.



Was macht Resilienz von Bäumen/Pflanzen aus?

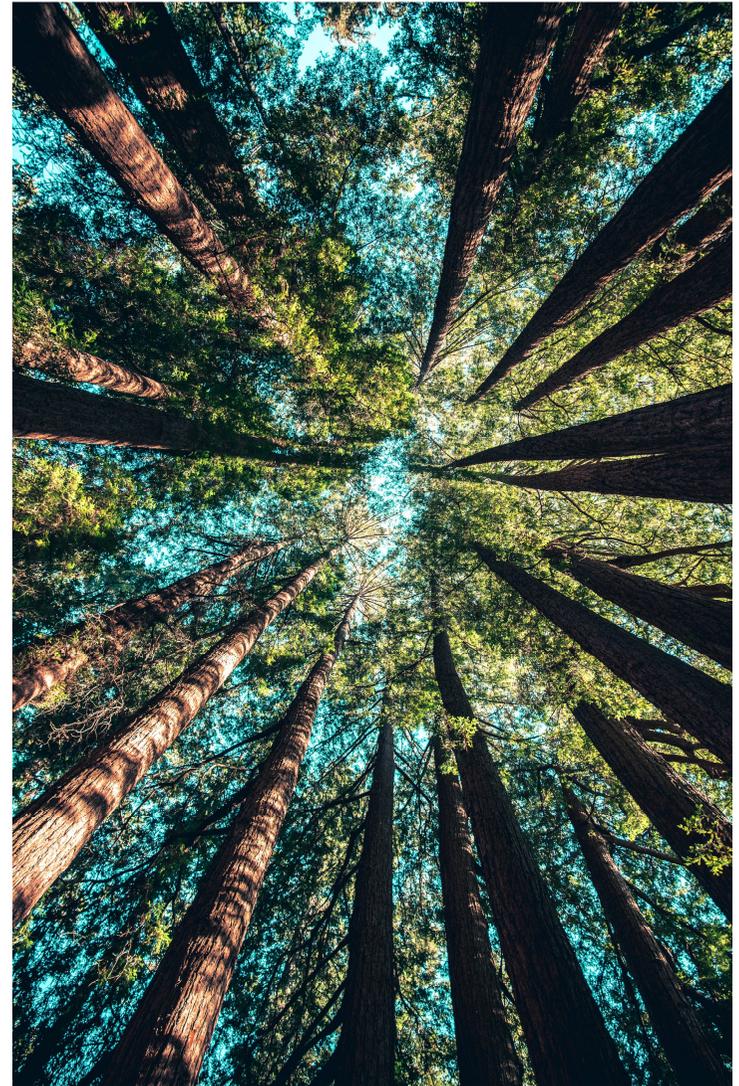
<p>Baumkrone: Ausbreitung der Äste und Ausbildung nach jedem Winter von Blättern und Früchten</p>
<p>Baumstamm: stabiles Gerüst; Verbindungskanal zwischen Wurzeln und Kronen</p>
<p>Wurzeln: Stabilität und Halt; liefern Wasser und Nährstoffe</p>



© Jasmin Schlimm-Thierjung/Bea von Borcke

Resilienz erfordert Flexibilität

- Einfluss nehmen & Akzeptanz
- Ruhe & Aktivität
- Eigenverantwortung & um Hilfe bitten
- Probleme benennen & Lösungen finden
- Ungewissheit tolerieren & Planen
- Veränderung wagen & Alt Bewährtes erhalten
- Gefühle zulassen & Ablenkung finden



Grundhaltung resilienter Menschen



„Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden.“

SELBSTVERTRAUEN

„Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.“

SELBSTWIRKSAMKEIT

„Wenn ich es alleine nicht schaffe, hole ich mir Unterstützung.“

GRENZEN ANERKENNEN

„Ich weiß, ich bin stark genug!“

**POSITIVE
ERFAHRUNGEN**

Resilienzförderung



- Probleme als überwindbar anerkennen und **nach Lösungswegen suchen** - ggf. um Hilfe bitten
- **Soziale Kontakte** aufbauen/aufrechterhalten: gegenseitige Unterstützung, Ablenkung, Lösungen finden
- **Veränderungen** als Teil des Lebens annehmen und wagen – Altes loslassen
- **Prioritäten** setzen: was ist **wirklich** wichtig zu tun & dafür meine Lebenszeit zu investieren?
- Lösungen umsetzen, **Selbstfürsorge** in den Tag mit aufnehmen, Grenzen ziehen



Resilienzförderung

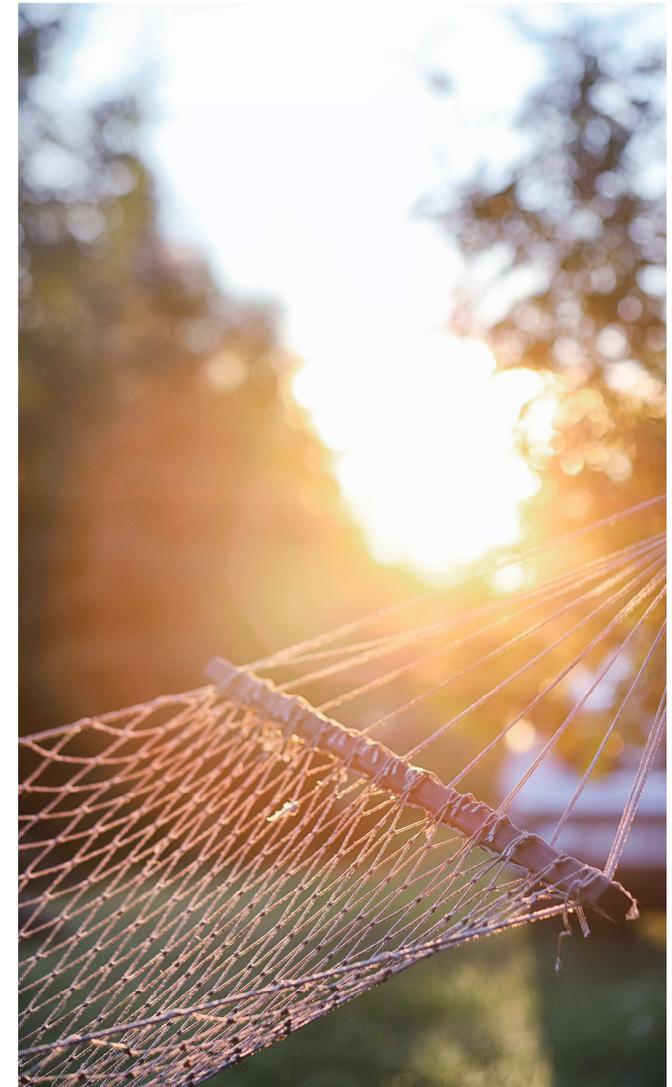


- eigenes **Wachstum** anerkennen und **geduldig mit sich sein**
- **positives Selbstbild**: wie bewerte ich mich und wie spreche ich mit mir?
- **sich selbst mitkriegen**:
Was bräuchte ich gerade, damit es mir gut/besser geht?



Spezifische Übungen und Strategien

- **Bewegung:** Stressabbau durch Sport
- **Entspannung:** wo oder wie fahren Sie runter?
Machen Sie Entspannung zu einer Priorität.
- **Raus aus dem Mangeldenken:** Dankbarkeitstagebuch
- **Worauf freuen Sie sich?** Schöne Aktivitäten einplanen,
bzw. Mini-Urlaub für den Alltag: Pausen und Ausflüge
- **Was uns nicht bewusst ist, können wir nicht ändern:**
Nehmen Sie sich Zeit, um klar zu sehen & neu zu bewerten



Unterstützung



Wenn Sie **ratlos** sind, wo Sie da anfangen sollen – **rufen Sie an:**

Telezentrum SVLFG
0561 785 10512

MIT UNS IM
GLEICHGEWICHT



Krisenhotline:

0561 78510101

Täglich 24 Stunden erreichbar

VIELEN DANK!



**Carola
Benn**

PSYCHOLOGIN

cbenn@ivpnetworks.de

+49 40 59 36 13 824



© IVPNetworks GmbH

Conventstr. 8 – 10

22089 Hamburg

www.ivpnetworks.de

Geschäftsführung: Dr. med. Matthias Walle

Dr. Norbert Paas