

Vortrag Resilienz

Innere Widerstandskraft

Elternforum St. Martin, Sursee



Roger Sigrist

Teamentwicklung Supervision Coaching

DIPL. COACH UND SUPERVISOR
CAS ACHTSAMKEITSTRAINER



Roger Sigrist

Teamentwicklung Supervision Coaching

DIPL. COACH UND SUPERVISOR
CAS ACHTSAMKEITSTRAINER

SEIT OKTOBER 22 SELBSTSTÄNDIG
SEIT 2016 COACHING, TRAINING
20 JAHRE IN DER IT
AUTOMECHANIKER

HERZNACH
HOCKEY UND AMERICAN FOOTBALL
FAUSTBALL IN ECHT 😊
TAUCHEN

Das fällt mir ein, wenn ich
das Wort Resilienz höre?



Definitionen



Der Begriff Resilienz basiert auf dem lateinischen «resilire», was mit «**zurückspringen**», «**abprallen**» bzw. mit «Widerstandsfähigkeit» übersetzt werden kann.

Resilienz umfasst **alle Kräfte**, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und schlechten Zeiten zu meistern.

Gewinnbringenden Umgang mit **positiven und negativen** Turbulenzen.

Fähigkeit, von Krisen / Rückschlag wieder in die ursprüngliche Form oder sogar noch besser in Form zu kommen

Kauai Studie von Emmy Werner



- Untersuchung 700 Kindern (40 Jahre lang) die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden.
- Äusserst schwierigen Verhältnissen: Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Misshandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern, etc.
- 2/3 fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig.
- 1/3 waren erfolgreich in der Schule, waren in das soziale Leben integriert und wiesen zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten auf.

Ungünstige Voraussetzungen führen nicht zwingend zu Elend und Misserfolg. Resiliente Menschen verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen.

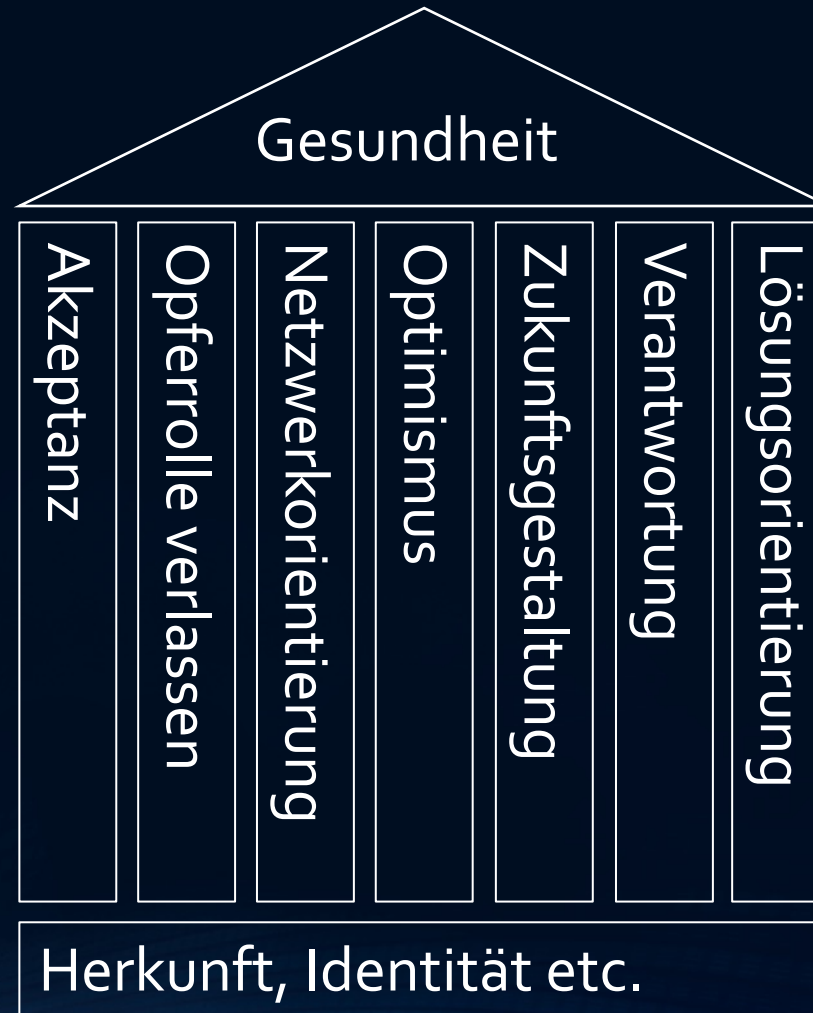
Ressourcen

Drei personale Ressourcen der Resilienz

Resiliente Personen zeichnen sich durch ein hohes Ausmaß an diesen personalen Ressourcen aus.



Die 7 Säulen der Resilienz



Skill 1 - Optimismus



- **positiven Weltsicht und einem positiven Selbstkonzept.**
 - Nach dem Guten suchen, Neues ist eine unerwartete Chance , Enttäuschungen als Erfahrung
- **Unsere Grundhaltung bestimmt unsere Wahrnehmung.**
 - peripherisches sehen / peripherischer Filter
- **Sich selbst positiv zu sehen, beruht auf dem grundsätzlichen Selbstvertrauen, dass Kräfte und Fähigkeiten mobilisiert werden können.**
 - Überzeugung das ich es schaffe, hilft den ersten Schritt zu tun und kraft für den nächsten zu mobilisieren

Skill 2 - Akzeptanz



- Unterscheiden zu lernen, was in meinen Einflussbereich fällt und was nicht.
- Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was ich nicht beeinflussen und ändern kann
 - Gefühle zuzulassen (Schmerz, Angst, Trauer)
- Was hinter uns liegt, hat einen Sinn, der sich oft erst in der Rückschau erschliessen lässt.

Akzeptanz und „die Tür“



- Das Gegenteil von Akzeptanz ist im Widerstand alle Energie **verschwenden**. Mit aller Kraft die Türe schliessen und an das denken, was man nicht will.
- Resiliente Menschen kämpfen nicht gegen das an, was ist. Sie öffnen die Türe, selbst für das, was schmerzhaft ist und begegnen diesem auf Augenhöhe.
- **Resilienz entstehen in der Begegnung mit der Wahrheit!**

Spruchwort

*„Glücklich ist, wer vergisst, was nicht
mehr zu ändern ist.“*

Johann Strauss «Die Fledermaus»

Skill 3 - Lösungsorientierung

- **Probleme in Möglichkeiten und Chancen wandeln.**
Energie auf erwünschtes Ergebnis lenken, Ressourcen zu aktivieren, Verbesserungen zu schaffen bzw. neue und kreative Lösungen zu erzielen.
- **Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit.**
- **Ziel ist es, möglichst viele unterschiedliche Optionen zu entwickeln,** um daraus eine angemessene Lösung zu wählen oder zu kreieren.



Skill 4- Opferrolle verlassen



- Die Opferrolle verlassen heisst, den Glauben an die eigene Handlungsfähigkeit wiederherzustellen
- Fokus auf Ziele richten und reflektieren, was selber getan werden kann
- Zeitpunkt wählen, wie lange man in der Opferrolle sein wird
- Seine eigenen Entscheidungen reflektieren

Skill 5 – Verantwortung übernehmen

- **Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen übernehmen** können ihren Einflussbereich gut abklären.
- Es ist ein grundlegender Antrieb, möglichst viel Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Es ist jedoch kaum vermeidbar, sich einmal in einer Opferrolle zu finden; wie sehr und **wie lange wir jedoch unter den Gegebenheiten leiden, entscheiden wir selbst.**
- „**Es geht nicht gibt's nicht**, man möchte nur nicht mit den Auswirkungen leben“

Skill 6 - Netzwerkorientierung



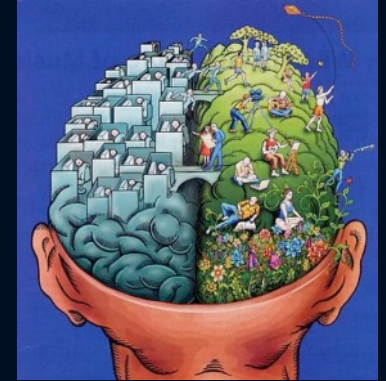
- Resiliente Menschen wissen um die Bedeutung qualitativvoller Beziehungen. Solche aufzubauen und zu pflegen, getragen von Empathie und Wertschätzung, erzeugen Synergieeffekte, schaffen Netzwerke und bilden durch das Vermitteln von Zugehörigkeit einen stabilisierenden Faktor in ihrem Leben
- **In resilienten Beziehungen herrscht eine Balance von Nehmen und Geben!**

Skill 7 - Zukunftsgestaltung



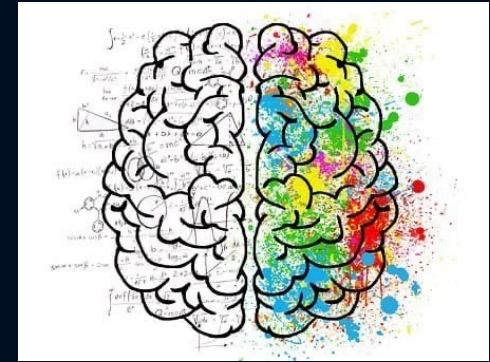
- **Zukunft, bedeutet** (unabhängig von ihrer Vergangenheit), **neue Chancen und Möglichkeiten!** Setzen von Initiativen und **steuern ihre eigene Entwicklung.**
- Wichtig ist, **Denkgewohnheiten und Vorannahmen zu überprüfen**, denn wir verhalten uns unbewusst so, dass unsere Einschätzungen möglichst bestätigt werden.
- **Klare Zielsetzung, Visionen und überdauernde Wertevorstellungen geben Orientierung.**

Selbststeuerung



- Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich im Hinblick auf unterschiedliche Befindlichkeiten und Situationen angemessen zu steuern, **sich je nach Bedarf zu aktivieren oder zu beruhigen.**
- Durch die Regulierung der Gefühle kann man seinen Gemütszustand in Balance bringen, z. B. unter großem Druck ruhig und gelassen bleiben. **Dies geschieht durch das Zusammenspiel beider Hirnhälften** –dem Wechsel zwischen dem **bewussten Verstand (links)** und dem **emotionalen Erfahrungsgedächtnis (rechts)**.
- Der bewusste Wechsel zwischen Verstand und Emotion beeinflusst sowohl, welche Entscheidungen wir treffen, als auch unsere Selbstmotivation.

Gedanken / Körper



- Körperliche Symptome beeinflussen unsern Geist und unsere Gedanken.
- Die Gedanken können auch unseren Körper beeinflussen.
- Lust auf ein kleines Experiment?

Resiliente Kinder

- Sei ein Vorbild
- Bezugsperson die sie emotional unterstützt und Aufmerksamkeit schenkt
- Optimismus fördern (und Gefühle zulassen)
- Fehler machen lassen und «Krisen» überstehen
- Emotionen zulassen (Hinweis und Energie)
- Achtsamkeit
- Nicht zu viel Druck aufbauen



Desain ART



Roger Sigris

Teamentwicklung Supervision Coaching

Was uns stark macht

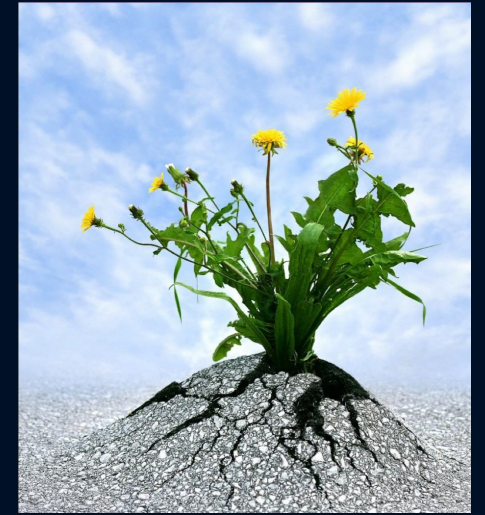
- 7 Säulen beachten und kräftigen
 - Humor und Lachen
 - Musik hören und machen
 - Stärken sehen (Erfolgstagebuch)
 - Achtsamkeit
 - Sich Herausforderungen stellen
 - Erfahrungen machen, dass Krisen bewältigt werden können
 - Strategien entwickeln, wie man mit Schwierigkeiten umgeht
 - Schonend mit Ressourcen umgehen
 - Denkfallen vermeiden und Gedanken stärken
 - Schlafen (7-8h)
 - Im Wald spazieren gehen
- Bewegung / Sport
 - Achte auf deine Gedanken



3 Tipps

Perspektivenwechsel

Situation aus einem anderen
Blickwinkel betrachten und neu
bewerten.



Distanz gewinnen!

Von dem, was du nicht
beeinflussen kannst

Positiv denken!

Die wenigsten Dinge enden in
einer Katastrophe





Roger Sigrist

Teamentwicklung Supervision Coaching

Vielen Dank,
schön waren Sie hier.

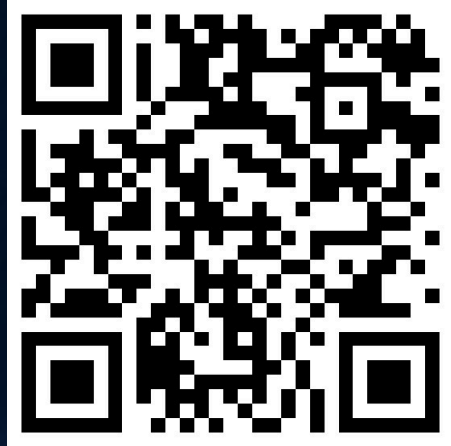
roger@sigrist.coach

Prost und en guete
Apéro



Google Bewertung und LinkedIn

Es würde mich sehr freuen und wäre für mich hilfreich, wenn du mich auf Google bewerten würdest.



<https://g.page/r/CRS2-XYvgN-LEAI/review>

Wenn du magst, vernetzt dich doch mit mir auf LinkedIn

www.linkedin.com/in/rogersigristcoach