



*„Mich haut so schnell nichts um!“  
Resilienz stärken*


**Herzlich Willkommen zum Impuls-Workshop  
mit Eva Knoche**

**Donnerstag, 11.05.2023  
10:00 – 12:00 Uhr**

**BGF-Koordinierungsstelle Niedersachsen**

# Was macht uns stark in herausfordernden Zeiten?





„Die reinste Form des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu lassen und zu  
hoffen, dass sich etwas ändert.“ 😊

Albert Einstein

## Autoregulation des Körpers

**Parasympathikus**  
„Bremse“



**Sympathikus**  
„Gas-Pedal“

...auch eine Frage des Life-Styles...?

# Resilienz, was ist das?

- Die Kunst des Stehaufmännchens
- „Resilire“ bedeutet:  
„zurückspringen“, „abprallen“
- Begriff aus der Physik
- Psychische Widerstandsfähigkeit  
gegen Stress, Herausforderungen, Krisen
- **Resilienz 1.0 = bounce back (Robustheit):**  
Das System kehrt nach einer Störung wieder in den  
Ursprungszustand zurück
- **Resilienz 2.0 = bounce forward (Anpassungsfähigkeit):**  
Das System adaptiert sich kontinuierlich an veränderte  
Umweltbedingungen





# Grundlagen der Resilienzforschung

- Resilienz ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- Resilienz basiert auf Lebenseinstellungen und Verhalten
- Studie von Emmy Werner
- Faktoren für Stress- und Krisenbewältigung



# Resilienzfaktoren

**Akzeptanz**

**Optimismus**

**Handlungs-  
fähigkeit**

**Selbst-  
verantwortung**

**Lösungs-  
orientierung**

**Netzwerkpflege**

**Zukunftsplanung**

**Achtsamkeit**



# Reflektionsfragen Resilienz

- Wann habe ich resilient gehandelt?
- Welche Ressourcen haben mich dabei unterstützt?
- Wo bin ich schon auf dem richtigen Weg?
- Wo kann ich noch investieren?





# Resilienzfaktoren

## **Achtsamkeit**

- Sich auf den gegenwärtigen Moment ausrichten, ohne zu bewerten
- Fokus auf den Atem
- Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



# Die zentralen Übungen

## **Formelle Praxis:**

- Atem wahrnehmen
- Bodyscan (Körperreise)
- Achtsame Bewegungsübungen aus dem Yoga

## **Informelle Praxis:**

- Achtsamkeit im Alltag: bestimmte alltägliche Aktivitäten bewusst ausführen



# Achtsamkeit im Alltag

Kleine scheinbar banale Dinge im Alltag bewusst und achtsam tun:

- Tee oder Kaffee zubereiten oder achtsam trinken
- Sitzen, Essen, Gehen
- Einige bewusste Atemzüge, z.B. vor einem Telefonat, einem Meeting
- Eins nach dem anderen: bewusstes achtsames Handeln statt multi-tasking
- Handyfreie Zeiten im Alltag
- Immer wieder kurze Momente des Innehaltens, an der Ampel, an der Supermarktkasse
- Mit Zeit und in Ruhe essen
- Bewusst ein paar Atemzüge am offenen Fenster, die Luft spüren und bewusst atmen
- Einen Moment rausschauen und nichts tun



# Der Nutzen

Regelmäßig durchgeführte Achtsamkeitsübungen können Folgendes fördern:

- Mehr Gelassenheit; besserer Umgang mit Problemen und Stress
- Höhere Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Energie, weniger Müdigkeit
- Bessere Problemlösung
- Geringere Anfälligkeit gegenüber Stress, Depression, Angst, chronischen Schmerzen, Suchtverhalten
- Bessere Schlafqualität



# Studienergebnisse Resilienz

Resiliente Menschen haben folgende Einstellung und zeigen folgendes Verhalten im Leben:

- Gewissheit über den Einfluss auf das eigene Leben
- Handeln statt jammern
- Fehler als Lernprozesse sehen
- Hilfe annehmen können und in Netzwerke und Freundschaften eingebunden sein
- Akzeptanz von unangenehmen Gefühlen wie Ärger, Scham, Angst, Trauer,...
- Wer-weiß,-wozu-es-gut-ist-Haltung (Akzeptanz)
- „Always look on the bright side of life“

„Wir können die Wellen nicht stoppen,  
aber wir können lernen, auf ihnen zu  
surfen.“

Jon Kabat-Zinn



Viel Freude beim Ausprobieren!  
wünscht Eva Knoche

[www.menschen-in-entwicklung.de](http://www.menschen-in-entwicklung.de)