



Handout 05.05.2021

# KURZWahl GESUNDHEIT

## RESILIENZ IM KONTEXT DER ARBEITSFÖRDERUNG

Referentin: Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Constance Winkelmann



### 1. Resilienz: Definition

- wörtlich = „Elastizität“; Resilienz lässt Menschen wie ein Gummiband in ihren normalen Zustand zurückschnellen oder sich wie ein Stehaufmännchen immer wieder aufrichten, egal was ihnen widerfährt
- andere Bezeichnungen: „Anpassungsfähigkeit“, „Widerstandsfähigkeit“, „seelisches Immunsystem“
- neue Belastungen verlangen die Aktivierung neuer Ressourcen – deshalb ist die Entwicklung von Resilienz nie abgeschlossen

**„Das Leben ist nicht das, was es sein sollte. Es ist das, was es ist.**

**Die Art und Weise, wie man damit umgeht, macht den Unterschied.“** (Virginia Satir)

### 2. Die drei Grundhaltungen: Akzeptanz – Lösungsorientierung – Optimismus

#### 2.1 Akzeptanz des Unabänderlichen:

Resiliente Menschen...

- versuchen die gegebenen Situationen anzunehmen
- konzentrieren sich auf die Umstände, die sie ändern können

Grundvoraussetzung hierfür: unterscheiden zu lernen, was in unseren Einflussbereich fällt und was nicht.

- Verhalten und Einstellungen anderer, unterliegen nur zum Teil unserer Kontrolle
- unmittelbare Kontrolle haben wir über unser eigenes Verhalten, sowie über unser Denken und Fühlen

#### 2.2 Lösungsorientierung:

Resiliente Menschen...

- machen sich viel mehr Gedanken über mögliche Lösungen  
„Gespräche über Probleme schaffen Probleme, Gespräche über Lösungen Lösungen.“ (Steve de Shazer)
- entwickeln Optionen
  - Fragestellungen im optionalen Denken: *Was könnte funktionieren? Was kann ich tun, damit ... ?*
- setzen sich immer wieder dem Prinzip Versuch und Irrtum aus

#### 2.3 Optimismus:

Resiliente Menschen ...

- glauben an ihre Selbstwirksamkeit, sind überzeugt Probleme lösen und ihr Leben meistern zu können
- fühlen sich nicht persönlich gekränkt oder vom Schicksal benachteiligt

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

- machen sich ihre individuellen Stärken bewusst, erwarten nicht von sich, alles wissen und können zu müssen
  - Positives Denken vs. Nicht-Negativ-Denken
- wie wir über Dinge, Ereignisse und unserer Gesundheit denken, wirkt sich auf unsere Gesundheit aus
- unsere Gedanken sind nicht einfach Reaktionen auf Ereignisse – sie beeinflussen auch das Geschehen!
- meist ist es weniger eine Situation, die wütend oder traurig macht, sondern es ist die eigene Interpretation der Ereignisse: *Beobachten, ohne zu bewerten!*

### 3. Techniken für die Beratungsarbeit

#### 3.1 Reframing/Umdeuten

- Durch die Umdeutung des Verhaltens (nicht „ängstlich“, sondern „vorsichtig“; nicht „ungeduldig“, sondern „engagiert“ usw.) verändert sich nicht nur die Bewertung, sondern vielleicht auch das Verhalten selbst.
  - Verhalten kann anders bewertet werden,
  - Erleben kann anders bewertet werden (nicht „depressiv“, sondern „abgrenzend“),
  - Situationen und Bedingungen können anders bewertet werden,



negative Konnotation werden „neutralisiert“.

- Oft genügen schon einfache Umformulierungen, um eine neue Sicht auf eine missliche Lage zu ermöglichen

##### 1. Umdeuten der Situation durch hoffnungsvolle Perspektiven

**Beispiel:** Klient: „Ich habe so oft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Nichts funktioniert. Ich kann's einfach nicht lassen.“ Berater: „Ich höre Ihren Frust. Aber ich sehe auch Ihre Beharrlichkeit. Sie scheinen jemand zu sein, der es weiter versucht, auch wenn es schwer ist.“ **(Umdeutung)**

##### 2. Mögliche(n) Weg(e) zu einer Verhaltensänderung aufzeigen

Klient: „Ich habe keine Ahnung, warum mir meine Eltern immer wieder auf die Nerven fallen. Ich wünschte, sie würden mich in Ruhe lassen.“ Berater: „Ihre Eltern machen Sie verrückt. **(Spiegeln)** Ich frage mich, ob man einen Weg finden kann, wie man die ganze Aufmerksamkeit, die sie Ihnen schenken, anders nutzen könnte, zu Ihrer Unterstützung.“ **(Umdeutung)**

#### 3.2 Empathie - „Nein“ empathisch hören

- empathisch auf ein „Nein“ zu reagieren, schützt uns davor, es persönlich zu nehmen
- auf Gefühle und Bedürfnis hinter einem „Nein“ hören

„Willst Du ein guter Gesprächspartner sein, dann lass dich auf den anderen ein ...“

*Empathie bedeutet nicht ...*

- Ratschläge: „Ich finde, du solltest ...“, Warum hast du nicht ...?“
- Noch eins draufsetzen: „Das ist ja noch gar nichts; hör erstmal was mir passiert ist.“
- Trösten: „Das war nicht dein Fehler; du hast dein Bestes getan.“
- Geschichten zum Besten geben: „Das erinnert mich an die Zeit ...“
- Über den Mund fahren: „Komm, lach mal wieder. Lass dich nicht so hängen.“
- Erklärungen abgeben: „Ich hätte ja angerufen, aber ...“
- Bemitleiden, Belehren, Verhören, Verbessern usw.

### 4. Zusammenfassung

- ✓ Resilienz bedeutet Widerstands – und Anpassungsfähigkeit
- ✓ Entwicklung von Resilienz ist nie abgeschlossen
- ✓ Einstellungen und Verhalten anderer können wir nicht verändern, wir können aber unser eigenes Denken und Verhalten beeinflussen
- ! Wichtig ist, positiv und optimistisch zu bleiben: Positives zieht Positives an!
- dabei kann es hilfreich sein, nicht zu bewerten und zu interpretieren
- wir entscheiden, wie wir eine Botschaft hören wollen und ob wir uns auf einen Konflikt einladen lassen wollen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Buchempfehlungen:

- ❖ Der Glücks-Faktor – Warum Optimisten länger leben, Martin E.P. Seligmann
- ❖ Pessimisten küsst man nicht: Optimismus kann man lernen, Martin Seligmann
- ❖ Die Macht der guten Gefühle - Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Barbara L. Fredrickson
- ❖ Flow. Das Geheimnis des Glücks, Mihaly Csikszentmihaly

## Kontakt:

Frau Dr<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Constance Winkelmann

E-Mail: [info@winkelmann-beratung.de](mailto:info@winkelmann-beratung.de)



### Geben Sie uns Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?

Welche Themen wünschen Sie sich?

Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

### Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

[verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de](mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de)

### Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V