

# Resilienz

**Stärken – was Sie stark macht**



Verband Bildung und Erziehung  
Landesverband NRW

**Bernhard Sieland**

**Dortmund**

**20.09. 2017**

**11.45 – 13.15**

**14.45 – 16.15**

# Bernhard Sieland

---

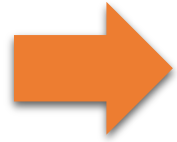
Jahrgang 1945, erstes Staatsexamen für das Lehramt an Volksschulen, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Supervisor; von 1975 – 1992 an der TU Braunschweig tätig, seit 1993 Professor für Pädagogische Psychologie am Institut für Psychologie der Leuphana Universität Lüneburg.

## Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte:

<b>Arbeits- und Gesundheitsqualität in Schulen</b>  ➔ ➔ Schulentwicklungstage - Schulleiterfortbildung	<a href="http://www.schulen-entwickeln.de">www.schulen-entwickeln.de</a> <a href="http://www.handbuch-lehrergesundheit.de">www.handbuch-lehrergesundheit.de</a> <a href="http://www.lehrergesundheit.eu">www.lehrergesundheit.eu</a>
<b>Emotionsregulationskompetenz trainieren</b> <b>Veränderungslernen unter Alltagsdruck</b> <b>Gesundheitstrainings online</b>	<a href="http://www.training-sis.de">www.training-sis.de</a> <a href="http://www.sis-schule.de">www.sis-schule.de</a> <a href="http://www.training-aufschieberitis.com">www.training-aufschieberitis.com</a> <a href="https://geton-institut.de/">https://geton-institut.de/</a> <a href="http://www.5-minuten.com">www.5-minuten.com</a>

# Gliederung

---



- **Resilienz und Notfallplan**
- **Tägliche Regeneration**



## Zwischen Resilienz und Vulnerabilität



**Resilienz** ist die mehr oder weniger große Bereitschaft und Fähigkeit von Einzelpersonen oder Organisationen, mit Druck, Veränderungen, Ungewissheit und Rückschlägen, kurz mit Krisen im Leben umzugehen.

Bildlich ist hohe Resilienz mit einem Schwamm zu vergleichen, der sich nach dem Zusammendrücken (= hoher Stressbelastung) wieder voll entfaltet (gute Regeneration).

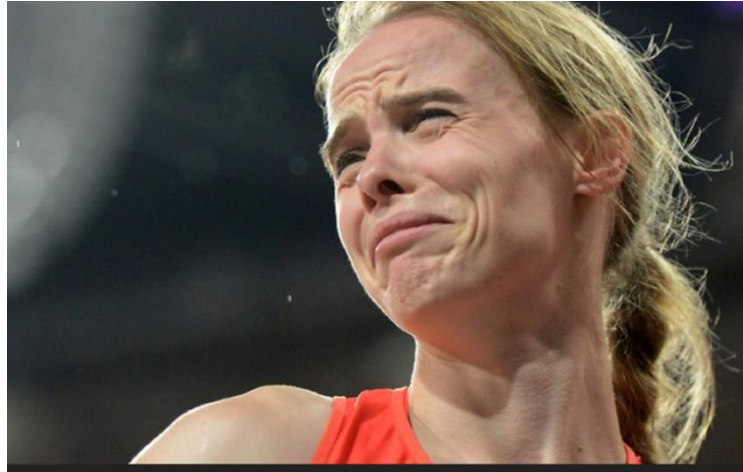
**Vulnerabilität** ist das Gegenteil von Resilienz. Personen und Organisationen mit erhöhter Vulnerabilität sind durch äußere Einflüsse sehr verletzbar. Dagegen nehmen Personen mit hoher Resilienz ihr Schicksal proaktiv in die Hand.

# Emotionale Präsenz → nicht grübeln!



## Aushalten - erfolgreich scheitern – Misserfolge bewältigen

---



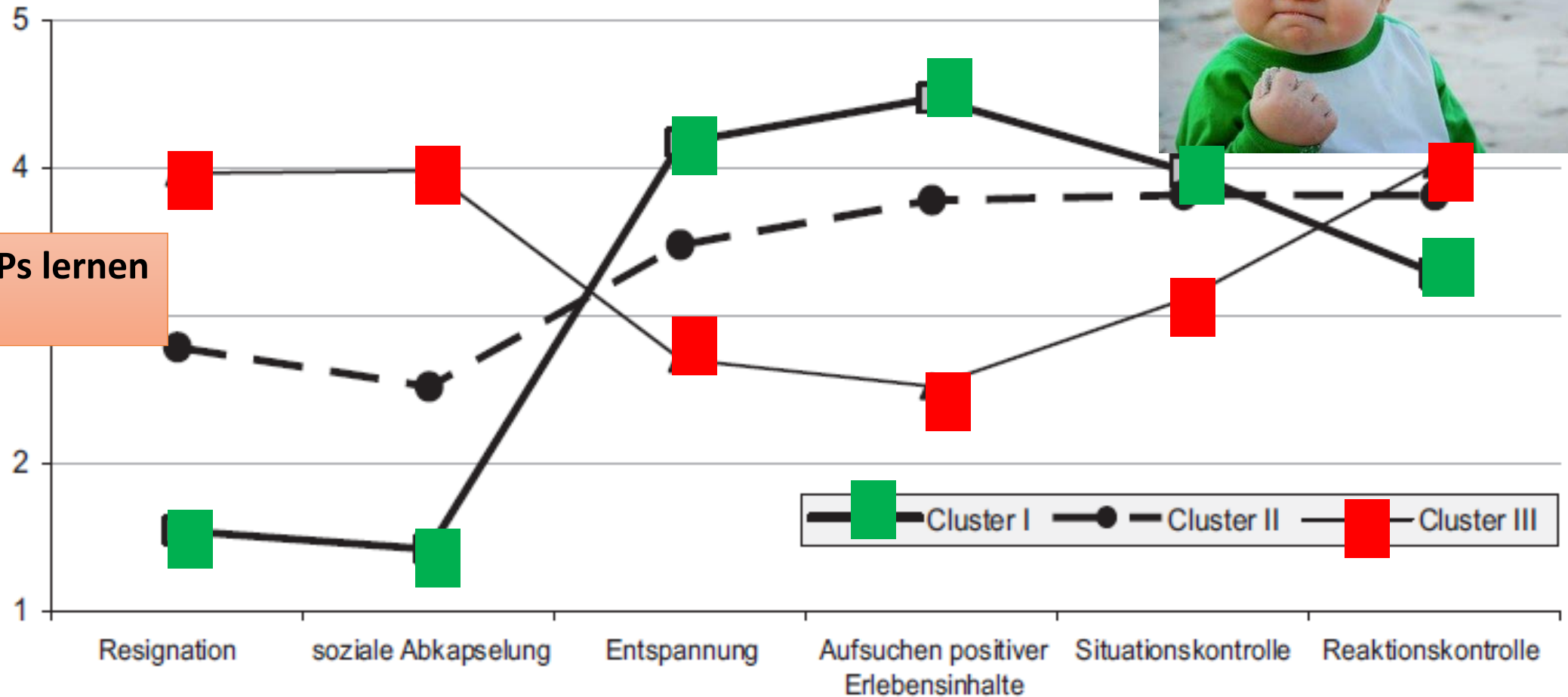
**Alles geübt, nur nicht die Niederlage?**

**Du versuchst – du scheiterst – du versuchst es anders...!**

**Wirklich zu scheitern bedeutet, aufzuhören es zu versuchen!**



Von resilienten LPs lernen  
Mein Notfallplan



Anmerkungen. Die Abbildung zeigt die Ausprägung der Bewältigungsstrategien in den drei Bewältigungsmustern. Cluster I = flexibel-kompensierendes Muster; Cluster II = inkonsistent-kompensierendes Muster; Cluster III = ruminativ-selbstisolierendes Muster (N = 47; 37/10).

Abbildung 1. Bewältigungsmuster.





## Vier Fähigkeiten



- **Emotionsregulation:** Die emotionale Selbstverantwortung als Fähigkeit, (un-)angenehme Gefühle zu regulieren, ist die zentrale Kompetenz für die Bewältigung von Krisen und Misserfolgen. Lehrpersonen müssen sich selbst und ihre Bezugspersonen effektiv beruhigen können! [www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)
- **(Selbst-)Empathie:** Lehrpersonen müssen eigene und fremde Gefühle zunächst verstehen, um sie regulieren zu können, damit konstruktive Interaktionen möglich werden.
- **Analyse:** Statt impulsiv zu handeln, sollten diese Personen die kritische Situation zunächst in professionellen Lerngemeinschaften klären und ihre Krisenkommunikation einschließlich der Steuerung eigener und fremder Emotionen nach den Antworten ausrichten [www.lehrerforum.de](http://www.lehrerforum.de).



- **Rational und nebenwirkungsbewusst Handeln:** Anstelle unüberlegter Impulshandlungen und hektischen Gefühlsäußerungen kann die Lehrperson auf dieser Basis differenzielle Strategien finden, anstatt auf eine einseitige Intervention zu bauen. Hier spielt die Fähigkeit und Bereitschaft, Konflikte explizit zu vertagen und sich um kollegiale Beratung zu bemühen, eine wichtige Rolle.





## drei Überzeugungen

---



- **Realitätsbasierter Optimismus:** Je häufiger so gehandelt wurde, umso öfter kommt es zu der Erfahrung: Ich kann zwar nicht alles zur Zufriedenheit lösen, aber es wird auf jeden Fall besser als jetzt gerade, wenn ich überlegt handele.
- **Herausforderungen mit Selbstvertrauen angehen:** Auf dieser Basis kommt es zu Zuversicht und Neugier, wie viel diesmal gelingen wird, ohne die irrealen Wunschvorstellung, es müsse alles perfekt auch in den Augen der Mitmenschen gelingen.
- **Selbstwirksamkeit:** Auf dieser Basis kann sich die Person in kritischen Situationen an frühere Wagnisse und Teilerfolge erinnern und einen Handlungsschritt wagen.

## Selbstgespräche in der dritten Person!

---



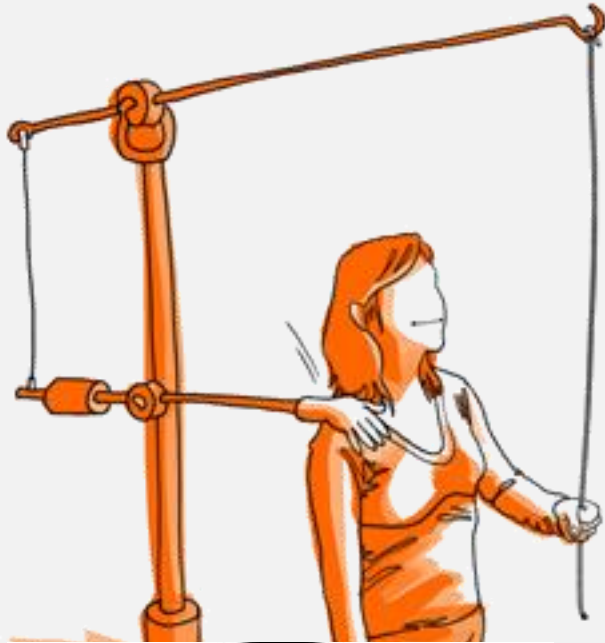
In besonders stressigen oder emotionalen Situationen beginnen manche Menschen mit sich selbst zu sprechen.

**Selbstgespräche in der dritten Person helfen, die eigenen Emotionen besser zu kontrollieren.**

Gespräche dieser Art können helfen, etwas psychologischen Abstand von eigenen Erfahrungen zu bekommen.

**Eine emotionale Situation des Tages in der 3. Person reflektieren mit Konsequenzen**  
*Warum reagierte Silke K. in der Situation so betroffen?*

# Selbstwertschätzung → Meine Fähigkeiten und Kräfte



Welche Erfolge hatte ich schon in meinem Leben?

Welche Kompetenzen habe ich, um diese Erfolge zu erreichen?

Welche Belastungen habe ich schon ausgehalten?

**Ich**

Woher hatte ich die Kraft dafür?



# Was an Resilienz wünschen Sie sich + Ihren Kolleginnen?

---

- 1. ..., dass wir Niederlagen hinnehmen können, ohne uns aufzugeben oder die "Schuldigen" zu verachten;**
- 2. ..., dass wir schuldig werden können, ohne uns zu verachten oder zu verzweifeln;**
- 3. ..., dass wir mit Fragen leben können, auf die es keine Antworten gibt;**
- 4. ..., dass wir Menschen oder Sachen loslassen können, ohne darüber zu zerbrechen;**
- 5. ..., dass wir im Heute leben können, ohne die Zukunft preiszugeben.**

## Selbststeuerung → Stressbewältigungskompetenz

---

**Stress = „Turbo-Energie“ für gesunde Leistungsfähigkeit!**

Energie aufs Wichtige  
konzentrieren +  
täglich regenerieren

unnötigen Stress eliminieren  
→ Energieverlust + Ansteckungsgefahr

passiv immunisieren  
Vitamin C / Dankbarkeit

aktiv immunisieren  
dosierten Erregern aussetzen

- **30.000 Probanden über 8 Jahre (Keller et al., 2012)**
- **Personen, die hohen Stress berichteten erhöhten Ihr Sterberisiko um 43 %**
- **Aber nur** für die Personen, die Angst vor Stresssymptomen haben und Stress für gefährlich halten!
  
- **3 Gruppen mit hohem Stress (Geld oder Familienprobleme..) 30% mehr Sterberisiko!**
- **Wenn sie sich viel um andere gekümmert haben (sharing + caring), kein Anstieg!** (Poulin et. Al. 2013)
  
- **Starke Sorgen über Symptome und wenig caring ist die gefährlichste Lebensform!**

[Health Psychol.](#) 2012 Sep;31(5):677-84. doi: 10.1037/a0026743. Epub 2011 Dec 26.

**Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality.**

[Keller A<sup>1</sup>](#), [Litzelman K](#), [Wisk LE](#), [Maddox T](#), [Cheng ER](#), [Creswell PD](#), [Witt WP](#).

[Am J Public Health.](#) 2013 Sep;103(9):1649-55. doi: 10.2105/AJPH.2012.300876. Epub 2013 Jan 17.

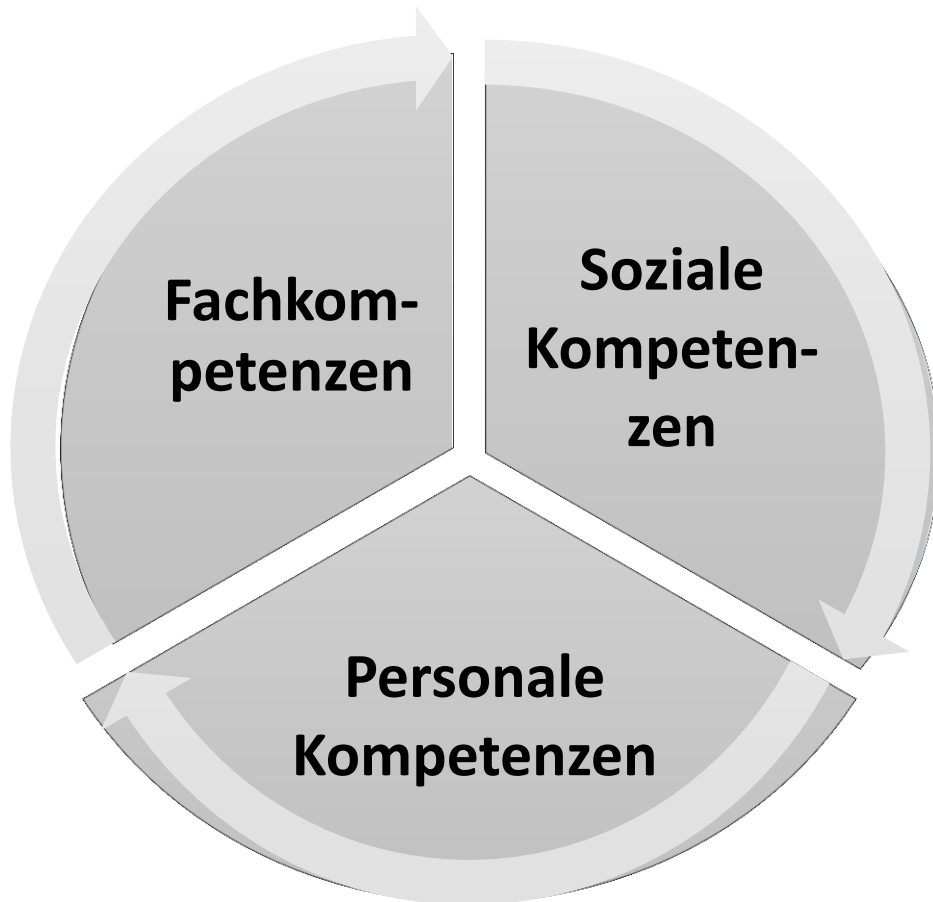
**Giving to others and the association between stress and mortality.**

[Poulin MJ<sup>1</sup>](#), [Brown SL](#), [Dillard AJ](#), [Smith DM](#).



## Wie gewichten Sie/Ihre Schule die 3 Kompetenzbereiche?

**Schul- und Berufsfähigkeitfähigkeit ist das Produkt aus drei Kompetenzen.  
Keine ist durch die anderen kompensierbar!**



	Ist-Stand	Soll-Stand
<b>Fachkompetenzen</b>		
<b>Soziale Kompetenzen</b>		
<b>Personale Kompetenzen</b>		
<b>Summe aller Bemühungen</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

**WHO 1994** → „Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeiten zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“

Lebenskompetent in unserem Kulturkreis ist, wer...	3, die ich vermitteln möchte /muss	Wie gut bin ich selbst darin? Welche sollte ich erst trainieren?
1. sich selbst kennt + mag trotz eigener Schwächen		
2. empathisch ist		
3. kritisch und kreativ denkt		
4. kommunizieren kann		
5. Beziehungen aufbauen und führen kann		
6. durchdachte Entscheidungen trifft		
7. erfolgreich Probleme löst		
8. Gefühle regulieren kann /wenig Aufschieberitis		
9. Stress bewältigen kann		



## Was war mir wichtig?

---



### Mein Notfallplan:

- **Bisherige Stärken und Schwächen erinnern**
- **Möglichst versuchen – Möglichst vermeiden!**

# Gliederung

---

- Resilienz und Notfallplan



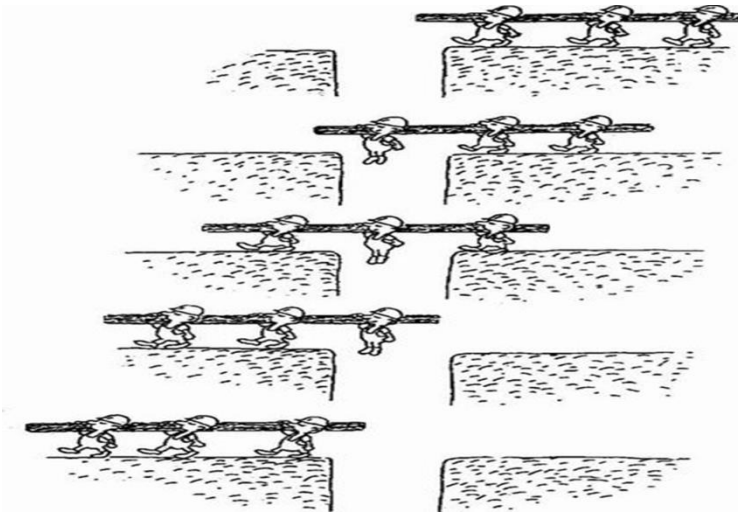
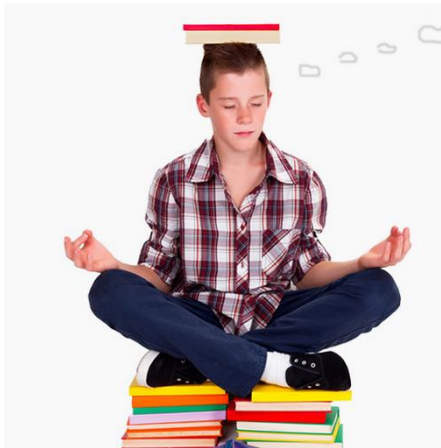
- Tägliche Regeneration

## Arbeiten heißt für Lehrpersonen + Schüler\_innen...



...rollentypische Aufgaben erfüllen  
lehren, beraten.... konzentrieren, mitdenken, lernen

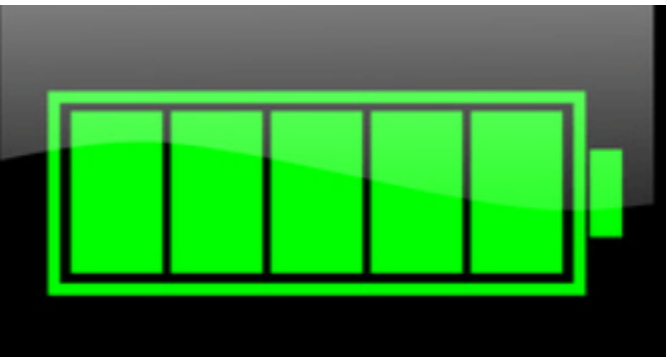
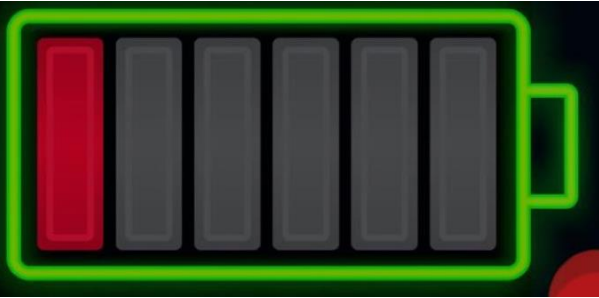
...Arbeitswerkzeuge pflegen  
➔ Herz, Verstand, Beziehungen



Der Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern,  
ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine *Werkzeuge* zu pflegen.



## Die Mañana-Kompetenz → „Morgen ist auch noch ein Tag.“



Plan: Heute auf der Couch relaxen.  
Problem: Keine Power. Schaffs nicht zum Sofa.  
Kompromiss: Der Boden tut's auch



Ist die Fähigkeit, sich mehrere Boxenstopps pro Tag zu gönnen und ohne schlechtes Gewissen zu **entspannen.**



# Mañana-Typ

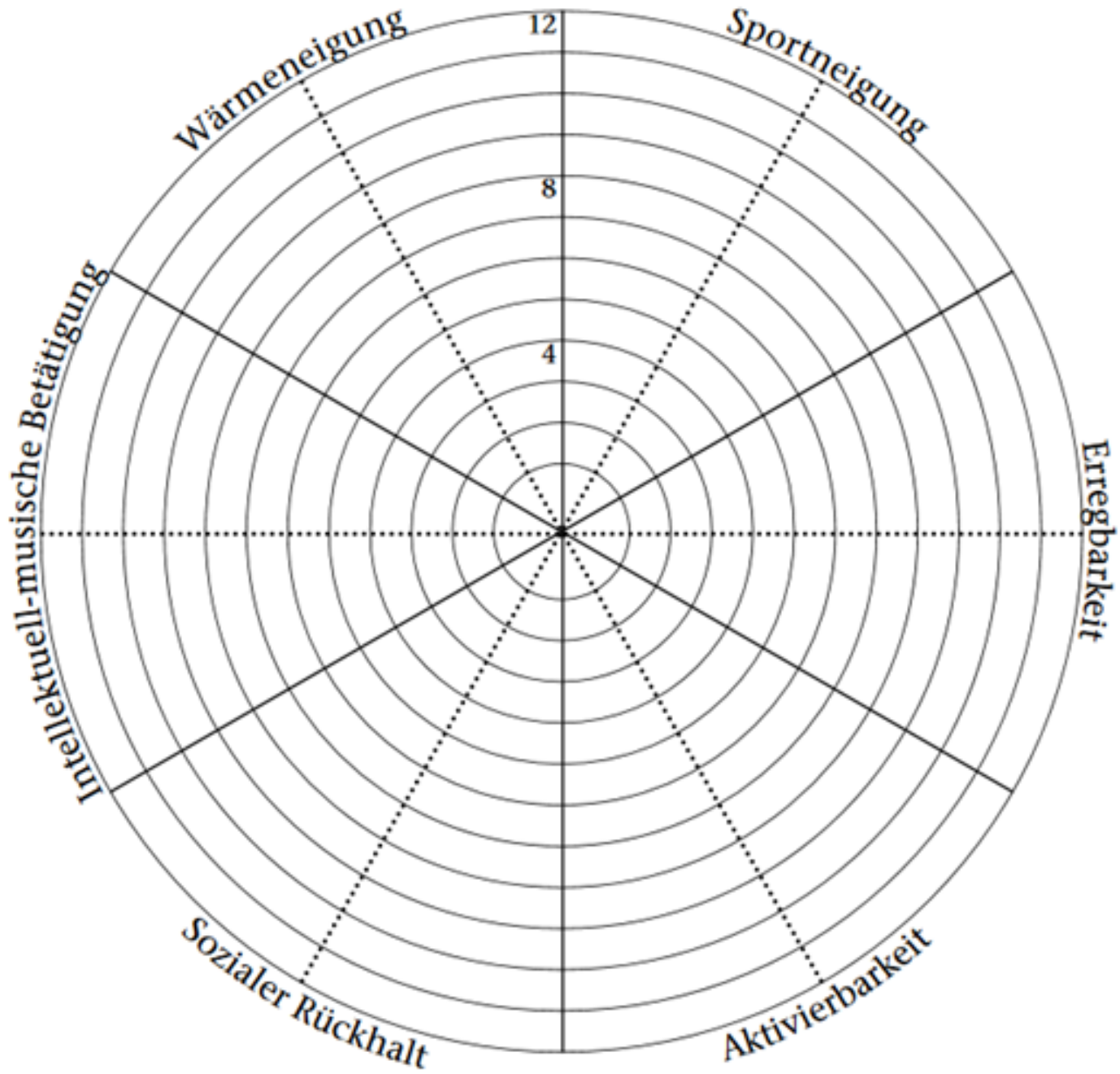
Typenbereich	Ausprägung
<b>Wärmeneigung</b>	<b>Wärmeneigung</b>
Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder.	0----1----2----3----4
Ich friere schneller als andere (ohne Wärmflasche bin ich nur ein halber Mensch).	0----1----2----3----4
Ich reagiere äußerst empfindlich auf fehlende Wärme.	0----1----2----3----4
<b>Summe Wärmeneigung</b>	<b>→</b>
<b>Sportneigung</b>	<b>Sportneigung</b>
Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer.	0----1----2----3----4
Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl.	0----1----2----3----4
Mich so richtig auszupowern ist für mich der beste Weg zum Abschalten.	0----1----2----3----4
<b>Summe Sportneigung</b>	<b>→</b>

# Mañana-Typ

Typenbereich	Ausprägung
Erregbarkeit	Erregbarkeit
Die Badewanne ist mein Lieblingsort (Ich dusche gerne ausgiebig).	0---1---2---3---4
Auch leichte Berührungen erlebe ich sehr intensiv.	0---1---2---3---4
Emotional bin ich eher dünnhäutig.	0---1---2---3---4
Summe Erregbarkeit	➔

Aktivierbarkeit	Aktivierbarkeit
Stundenlanges Liegen im Liegestuhl ist nicht mein Ding.	0---1---2---3---4
Wenn mir etwas gefällt, will ich es sofort in die Tat umsetzen.	0---1---2---3---4
Am besten schalte ich ab, wenn ich einer einfachen Tätigkeit nachgehe.	0---1---2---3---4
Summe Aktivierbarkeit	➔

Typenbereich	Ausprägung
<b>Sozialer Rückhalt</b>	<b>Sozialer Rückhalt</b>
Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl.	0---1---2---3---4
Ich übernehme gern Verantwortung für andere.	0---1---2---3---4
Ich kann schlecht alleine sein.	0---1---2---3---4
<b>Summe sozialer Rückhalt</b>	<b>→</b>
<b>Intellektuell-musischen Betätigung</b>	<b>Intellektuell-musische B.</b>
Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft.	0---1---2---3---4
Ästhetik in Architektur und Natur sind mir ein Lebensbedürfnis.	0---1---2---3---4
Beim Genuss anspruchsvoller Literatur/Musik kann ich gut abschalten.	0---1---2---3---4
<b>Summe intellektuell musische Betätigung</b>	<b>→</b>



# Das Training: Stark im Stress



[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)

Ermäßigungscode:

**GF2017**

Ressourcen stärken



Annehmen



Verändern



Einheit  
1

Einheit  
2

Einheit  
3

Einheit  
4

Einheit  
5

Einheit  
6

Einheit  
7

Einheit  
8

Einheit  
9

## Zur Unterstützung im Alltag

Täglich zwei Trainingsimpulse via APP  
(Mini-Übungen)

Online-Training



Resilienz/Notfallplan

Emotionale  
Selbstverantwortung

Tägliche Regeneration

**Will ich das Training ausprobieren?**

**45 Minuten/Woche + 5 Tage x 5 Minuten**





# Rainer Maria Rilke

DU MUSST  
DEIN ÄNDERN  
LEBEN