



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



**Akkreditierte Prozessberaterin  
für das Förderprogramm**

**unternehmensWERT: Mensch**

www.undernehmens-wert-  
mensch.de



## **Offener Klopfabend**

23.12.2015

## **Resilienz stärken**

30.01.2016

# NEWSLETTER

## **NEWSLETTER Nr. 13 | Dezember 2015 EDITORIAL**

### **Resilienz oder wie ich ein Stehaufmännchen werde**

Liebe Leserinnen und Leser,

seit einigen Jahren führe ich Resilienz-Trainings durch. Der Begriff „Resilienz“ wird in vielen Zusammenhängen gebraucht, und Sie haben ihn sicherlich auch schon gehört: resiliente Mitarbeiter, resiliente Organisationen, resiliente Kinder ... Aber worum handelt es sich eigentlich dabei? Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen und Krisen. In meinen Resilienz-Trainings geht es mir darum, Haltungen und Verhaltensweisen zu stärken und zu entwickeln, die helfen, nach Krisen und Belastungen wieder in einen stabilen und handlungsfähigen Zustand zu kommen bzw. dort zu bleiben.

Nun hatte ich vor einigen Wochen die Gelegenheit, einen Vortrag über die neuesten Forschungsergebnisse zu hören und zu prüfen, was an den Trainings langfristig sinnvoll ist. Das war sehr spannend. Welche Hinweise es über die Wirkung von Resilienztrainings gibt und was Sie tun können, um Ihre Resilienz zu steigern, lesen Sie in diesem Newsletter.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit und einen guten Blick auf Ihre Fähigkeiten!

Herzliche Grüße  
Barbara Frie



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



COACHING

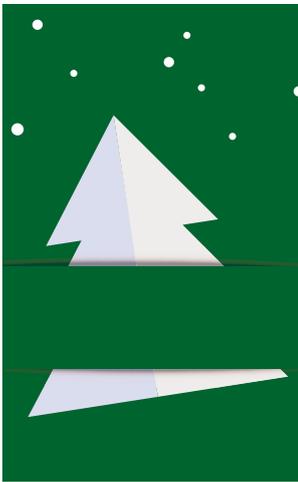
BERATUNG

TRAINING

**Akkreditierte Prozessberaterin  
für das Förderprogramm**

**unternehmensWERT: Mensch**

[www.unternehmens-wert-mensch.de](http://www.unternehmens-wert-mensch.de)



**Offener Klopfabend**

23.12.2015

**Resilienz stärken**

30.01.2016

## NEWSLETTER

### Resilienz

#### Wie ich ein Stehaufmännchen werde

Das Thema Resilienz hat in den letzten Jahren unter BeraterInnen, Organisationen und TherapeutInnen immer mehr Anklang gefunden. Es gibt viele Resilienztrainings und andere Angebote, die die Widerstandsfähigkeit von Menschen, Gruppe und Organisationen gegen Krisen stärken soll. Der Grundgedanke dabei ist, Menschen in die Lage zu versetzen, die Fähigkeiten weiterzuentwickeln, die Forscher bei „resilienten“ Menschen als ausschlaggebend für „Stehaufmännchen“ erkannt haben.

#### Was sind nun diese resilienten Faktoren?

Die Resilienzforschung findet drei Grundhaltungen und vier Fähigkeiten bei Menschen, die auch nach großen Krisen wieder auf die Beine kommen und einen guten Weg nehmen.

#### Grundhaltungen

*Optimismus:* Optimistische Menschen haben immer wieder einen Blick auf die guten Aspekte des Lebens und sehen immer den Silberstreif am Horizont, ohne dabei die Belastung oder Krise zu leugnen.

*Akzeptanz:* Die Menschen akzeptieren die Realität, sie wissen, dass es immer wieder Widrigkeiten gibt. Sie nehmen die Dinge hin, die sie nicht ändern können.

*Lösungsorientierung:* Resiliente Menschen sehen die Probleme, aber suchen nach Lösungen, anstatt lange über die Problemlagen nachzugrübeln.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Akkreditierte Prozessberaterin für das Förderprogramm

#### unternehmensWERT: Mensch

[www.undernehmens-wert-mensch.de](http://www.undernehmens-wert-mensch.de)



### Offener Klopfabend

23.12.2015

### Resilienz stärken

30.01.2016

## Fähigkeiten

*Sich selbst regulieren können:* Sich regulieren bedeutet, sich Stimmungen und Emotionen nicht übermäßig hinzugeben, sondern sie zu steuern. Menschen, die dazu in der Lage sind, können sich entspannen, runterfahren, zur Ruhe kommen ...

*Beziehungen gestalten:* Resilienten Menschen pflegen ehrliche Kontakte, in denen sie Unterstützung geben und nehmen. Sie tragen auch Konflikte aus.

*Zukunft gestalten:* Resiliente Menschen haben einen Blick in die Zukunft, sie denken an ihre Ziele und planen, wie sie die erreichen.

*Opferrolle verlassen:* Wer die Opferrolle verlässt, hat den Blick frei für das, was man gestalten kann. Resiliente Menschen sehen die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Wie im Editorial erwähnt, besuchte ich einen Vortrag über die neuesten Erkenntnisse der Resilienzforschung. Dieser Vortrag von Frau Helmreich vom Deutschen Resilienz Zentrum in Mainz zeigte auf, dass es sehr unterschiedliche Konzepte zu Resilienz gibt. Demzufolge ergeben sich auch sehr unterschiedliche Ansätze von Resilienztrainings. So gibt es z. B. von Plakataktionen über E-learning-Programme bis hin zu zweiwöchigen Trainings mit anschließendem Einzel-Coaching die unterschiedlichsten Angebote. Daraus wird ersichtlich, dass diese Programme begrenzt vergleichbar sind. Nichtsdestotrotz hat Frau Helmreich Ergebnisse von Metaanalysen vorstellen können. (Metaanalysen sind Studien, in denen mehrere Studien zusammengefasst und ausgewertet werden).

Es hat sich gezeigt, dass Trainings einen Effekt erzielen, der mehrere Monate anhält. Solche Trainingsprogramme, in denen die Fähigkeiten mit Entspannungs- und Atemübungen sowie mit Meditationen und Rollenspielen trainiert werden und dann auch noch mit Einzel-Coachings ergänzt werden, schneiden tendenziell besser ab. Das hat mich in meiner Art zu arbeiten sehr bestätigt, denn genau diese Bausteine setze ich in meinen Trainings auch ein.

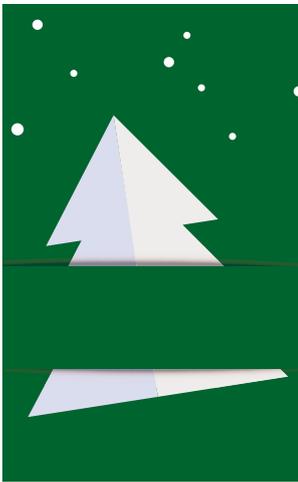
Auf der Basis zahlreicher Studien hat die American Psychological Association (APA) ihre „Road to Resilience“ mit 10 wesentliche Kriterien entwickelt:



**Akkreditierte Prozessberaterin  
für das Förderprogramm**

**unternehmensWERT: Mensch**

www.unternehmens-wert-  
mensch.de



**Offener Klopfabend**

23.12.2015

**Resilienz stärken**

30.01.2016

## 10 Wege für eine starke Resilienz (zitiert nach Mareike Zimmer)

1. Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
2. Krisen nicht als unüberwindbare Probleme betrachten, sondern als Teil des Lebens anerkennen und als Chance zur Weiterentwicklung begreifen
3. Veränderungen akzeptieren und als Teil des Lebens betrachten
4. Sich realistische Ziele stecken und diese konsequent verfolgen, anstatt unerreichbaren Zielen nachzujagen und daran Energie zu verlieren
5. Widrigen Umständen so gut wie möglich begegnen und aktiv versuchen, sie im eigenen Sinne zu beeinflussen, anstatt sie zu ignorieren versuchen oder darauf zu warten, dass sie sich von alleine erledigen (Aktivität statt Passivität)
6. Sein eigenes positives Selbstbild fördern, Selbstvertrauen aufbauen und aktiv nach Lösungen suchen, anstatt sich handlungsunfähig und als Opfer einer Situation zu sehen (machen Sie sich eine Liste Ihrer Stärken und Erfolge)
7. Belastende Situationen in einem größeren Zusammenhang sehen und versuchen, eine langfristige Perspektive einzunehmen
8. Eine positive Grundeinstellung zum Leben einnehmen und eine positive Vision des eigenen Lebens entwickeln, anstatt sich auf negative Dinge und persönliche Ängste zu fokussieren
9. Für sich selbst eintreten, sich um die eigenen Bedürfnisse kümmern und Aktivitäten nachgehen, die Spaß machen und entspannen
10. Weitere eigene Wege erkunden, die das persönliche Gleichgewicht erhalten (zum Beispiel Meditation, soziales Engagement, ein bestimmtes ausfüllendes Hobby etc.)

Diese Tipps passen sicherlich nicht für jede und jeden gleichermaßen. Aber sie zeigen die Richtung auf und zeigen, dass wir etwas tun können, um unsere Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### Akkreditierte Prozessberaterin für das Förderprogramm

#### unternehmensWERT: Mensch

[www.undernehmens-wert-mensch.de](http://www.undernehmens-wert-mensch.de)



### Offener Klopfabend

23.12.2015

### Resilienz stärken

30.01.2016

## Übungen

Es gibt zwei kleine, aber ganz konkrete Übungen, die Sie durchführen können, um im Alltag die positiven Dinge in den Fokus zu rücken, anstatt – wie wir es so gerne tun – mehr das Schlechte zu sehen.

1. Schreiben Sie am Ende des Tages ein „Erfolgstagebuch“. Es ist erwiesen, dass sich Ihre Sicht auf das Leben verändert, wenn Sie zwei Monate lang, alles aufschreiben, was am Tag gut gelaufen ist oder genüsslich war:

- Der leckere Kaffee
- Das angenehme Gespräch mit ...
- Die Umarmung mit meinem Partner, meiner Partnerin
- Der Blick über die beleuchtete Stadt ...

2. Ergänzen können Sie das Erfolgstagebuch mit der „Bohnen-Übung“ aus dem Achtsamkeitstraining. Stecken Sie sich eine Handvoll Bohnen in die rechte Tasche. Und immer wenn eine Situation angenehm ist, dann tun Sie ein davon in die linke Tasche. Am Ende des Tages zählen Sie die Bohnen in der linken Tasche und erinnern sich.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine achtsame Wahrnehmung der guten Momente in Ihrem Leben.

Adventliche Grüße

Barbara Frie