

# RESILIENCE

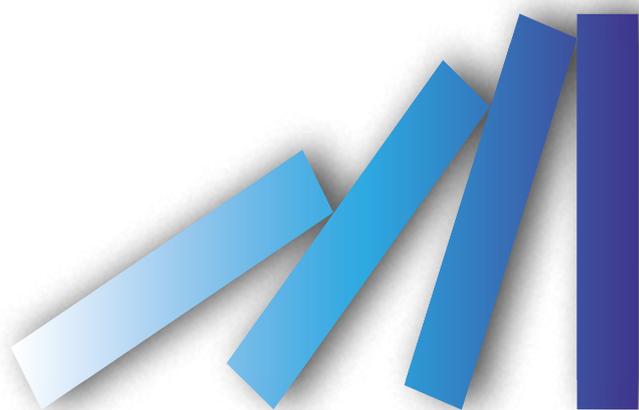
als Schlüsselqualifikation für Bildung und Beruf

# Handabdruck

[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)

Copyright "**Resilience - a key skill for education and job**" project partners, 2014. Klaus Linde-Leimer, Thomas Wenzel. "Guidelines". Link: [www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu).

The "Guideline" is licensed under the Creative Commons (CC) license Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (BY-NC-ND) (Link <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). This license lets others use the Personal Profile non commercially, as it is without any modifications, as long as they visibly credit the authors and institutions. Changes and modifications are not allowed without the authors' permission.



## Redaktion

**Koordinierende Redakteure:**

**Klaus Linde-Leimer, [office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)**

**Thomas Wenzel, [drthomaswenzel@web.de](mailto:drthomaswenzel@web.de)**

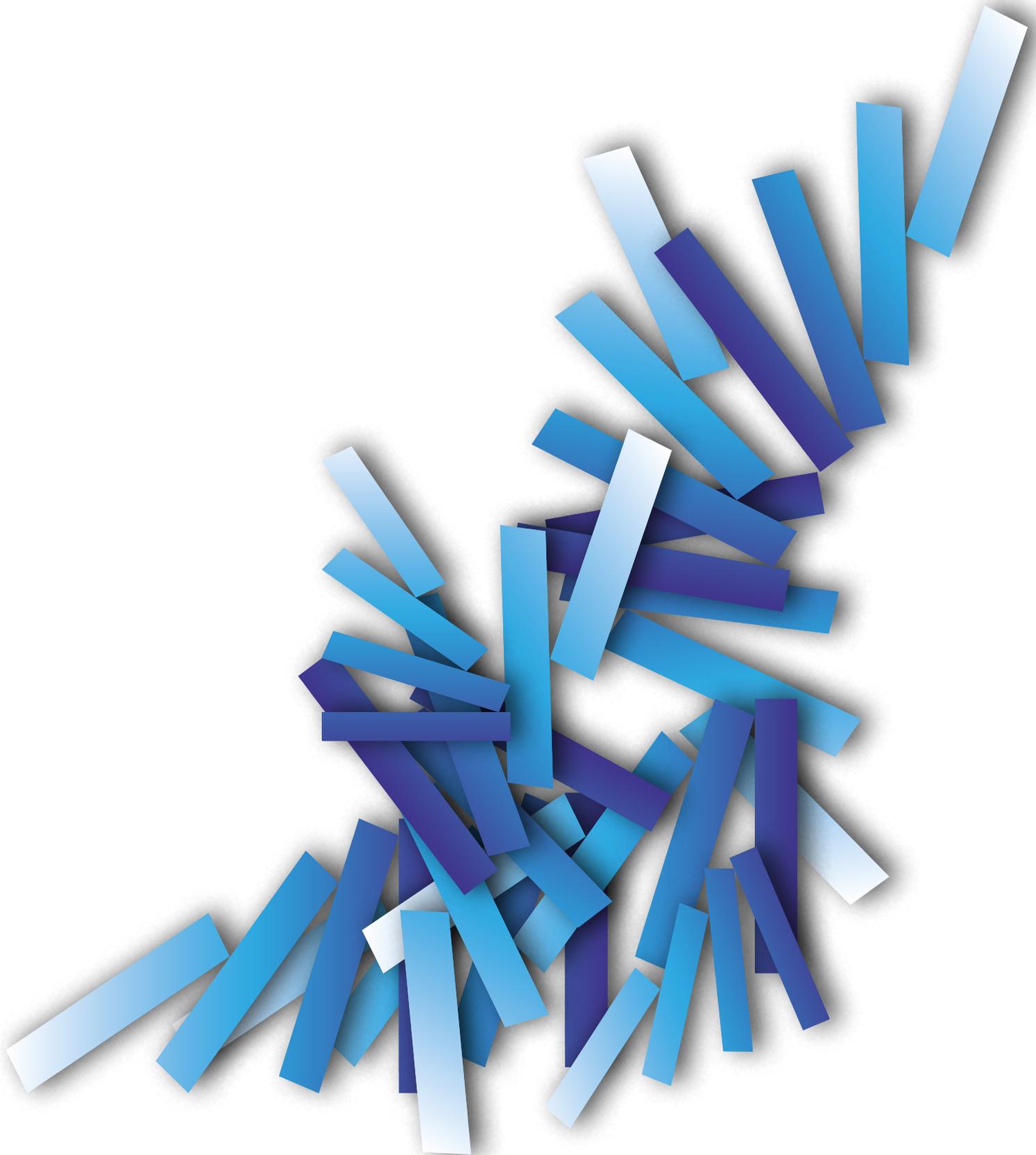
This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



# Inhaltsverzeichnis

<u>Vorwort</u>	7
Das Projekt Resilienz	7
Resilienz und Gesundheit	8
<b>Teil I: Einführung – ein Überblick über das Thema Resilienz</b>	<b>10</b>
<u>Was steckt alles im Wort Resilienz? Sprache und Begriffsdeutung</u>	11
Was ist Resilienz und wie funktioniert sie? – eine kurze Forschungsgeschichte	12
<u>Ihre Resilienz – vorgegeben oder erlernbar?</u>	13
<u>Können wir Resilienz messen?</u>	14
<u>Resilienz trainieren: warum und wann?</u>	14
<u>Unterschiedliche Bereiche – viele Anwendungsmöglichkeiten</u>	15
Wendepunkte im Leben	15
Resilienz in Schule, Ausbildung und Weiterbildung	15
Resilienz für Lernmobilität	16
Resilienz für Unternehmer/innen	16
Business	16
<u>Der Fokus unseres Projekts – und wer davon profitiert</u>	17
<b>Teil II: Die Materialien auf unserer Webseite</b>	<b>18</b>
<u>Selection Box</u>	19
Die richtigen Übungen anhand der Rubriken aussuchen	22
Formale Rubriken	22
Inhaltliche Rubriken	22
Urheberrecht	25
<u>Das Minigame</u>	25
<u>The Personal Profile</u>	27
<u>Resilienz-Selbsttest</u>	28

<b>Teil III: Umsetzung und Implementierung der Resilienz-Übungen</b>	<b>29</b>
Verwendung von Videos zur Einführung in das Thema Resilienz	34
<u>Weiterführende Literatur</u>	<u>35</u>
<u>Unsere Teamleiter/innen</u>	<u>38</u>



RESILIENCE



# Vorwort

## Das Projekt Resilienz

Während der Laufzeit unseres Projekts „Resilience – a key skill for education and work“ (Dauer: 12/2012 – 11/2014) haben wir ein Methodenset zusammengestellt, um Resilienz zu fördern und zu trainieren. Resilienz – ein anderes Wort dafür wäre Krisenkompetenz, also die Fähigkeit, mit Schicksalsschlägen und schwierigen Herausforderungen im Leben angemessen umgehen zu können – ist in den letzten Jahren zu einem bekannten Begriff geworden und wir sind davon überzeugt, dass viele Menschen – besonders benachteiligte Zielgruppen – von Resilienztrainings profitieren können. Um möglichst viele Menschen mit unseren Methoden erreichen zu können, war ein Hauptanliegen dieses Projekts, Resilienz als horizontales Thema in das breite Feld der Erwachsenenbildung zu bringen. Deshalb richtet sich unser Projekt an Multiplikator/innen wie z.B. Trainer/innen, Lehrer/innen und Berater/innen.

In unserem Methodenset finden sich nicht nur Materialien, die einzig und allein von psychologisch geschulten Personen eingesetzt werden können. Die Vision unseres Projekts geht weiter darüber hinaus und bietet auch pädagogisch tätigen Personen, die über keine dezidiert psychologische Ausbildung verfügen, geeignete Methoden an, um sie darin zu unterstützen, Aspekte von Resilienz als horizontale Themen in ihre tägliche Arbeit einfließen zu lassen.

In der zweijährigen Laufzeit unseres Projekts konnten wir positive Kollaborationen mit unseren Projektpartnern aufbauen und wir sind stolz darauf, Wissen und Erfahrungen von 8 verschiedenen Institutionen aus 6 europäischen Ländern gesammelt zu haben, darunter verschiedene Trainingsanbieter, ein College und Resilienz-Experten auf Universitätsniveau.

Folgende Produkte sind während der Projektlaufzeit entstanden:

**Guidelines**, die Sie gerade lesen, stellen einerseits eine praktische Einführung in das Thema Resilienz

dar und geben darüber hinaus Aufschluss, wie Resilienz in unterschiedliche Lernsettings integriert werden kann

Die **Selection Box** ist eine Datenbank, die verschiedene Resilienzübungen beinhaltet.

Das **Persönliche Profil** ist ein Interview-Leitfaden, der dazu dient, nach Stärken und Ressourcen bei den Menschen zu suchen, die Belastendes erlebt haben und nun in Beratung gehen.

Das Konzept der Resilienz stammt aus der Psychologie und ist eine Möglichkeit zu erklären, wie Menschen ihr Leben managen und auch in schwierigen Situationen meistern. Ursprünglich wurde es für Kinder und Jugendliche entwickelt und später auf das Erwachsenenalter übertragen und entsprechend erweitert. Historisch gesehen hat eine Vielzahl verschiedener Herangehensweisen die Entwicklung des Konzepts geprägt. Fonagy<sup>1</sup> zum Beispiel argumentiert, dass der erste und wichtigste Schlüssel zur Resilienz auf einem reflektieren den Dialog in der Kindheit basiert. Das bedeutet, dass der Mensch von einer nahestehenden Person bestätigt, wahrgenommen und für das, was er/sie ist, respektiert wurde.

Kurz gesagt bedeutet Resilienzforschung also die Suche nach Schlüssel- oder Schutzfaktoren, die Menschen trotz widriger Umstände eine normale Entwicklung erlauben. Dabei spielen verschiedenste Einflüsse eine Rolle:

1. Individuelle Faktoren (Alter, Entwicklungsstand, Geschlecht, Genetik, Konstitution, Lebenserfahrung und Lebensgeschichte)
2. Sozialer Kontext (soziale Unterstützung, Freundeskreis und Umfeld, soziale Klasse, Kultur, Einstellung)
3. Anzahl und Qualität der Lebensereignisse (Erwünschtheit, Kontrollierbarkeit, Ausmaß, Lebensbereich, Dauer und Langzeitwirkungen)

<sup>1</sup> Fonagy, P. et al (1994) The theory and practice of resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 35,2.231-257

Im Bereich der Jugendforschung legt man zum Beispiel den Fokus darauf, wie gut die Bereiche der sozialen Umgebung miteinander verknüpft sind (dazu gehören Familie, sozialer, geographischer, kultureller und historischer Kontext, Lernsysteme, Arbeitsplatz und tägliche Aktivitäten). Die Verbundenheit der Bereiche hat einen großen Einfluss auf Widerstandsfähigkeit, Erfolge im Leben und persönliches Wohlbefinden. Bei der Untersuchung von ethnischen, sozialen und kulturellen Settings in über 60 verschiedenen Ländern wurde dies deutlich. Natürlich sind die Bedingungen und die Fähigkeiten, die ein Mensch braucht, um sich bestmöglich an seine Lebensumstände anzupassen, unterschiedlich und variieren über Zeiträume und in verschiedenen kulturellen Kontexten. Dieser Umstand sollte unbedingt bei der Umsetzung der Theorie in die Praxis beachtet werden. Kompetenzen, die gestern noch wichtig waren und gefördert werden sollten,

können heute durch veränderte Umstände nicht mehr nötig sein bzw. nicht mehr funktionieren. Wenn es uns gelingt, Prozesse in Gang zu setzen, durch die Menschen erkennen, dass sie in der Lage sind, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es wünschen, werden sie sich nicht nur besser fühlen sondern tatsächlich auch ein besseres Leben führen. Aus Sicht des öffentlichen Gesundheitswesens ist das Ziel, nicht nur ein gutes Leben für Einzelpersonen, sondern für die Gesamtbevölkerung einschließlich künftiger Generationen zu fördern. Die Herausforderung für Erzieher/innen und Berater/innen in der heutigen Zeit besteht darin, nach flexiblen Modellen der Kompetenz- und Resilienzentwicklung zu suchen. Deshalb ist es wichtig, soziale Rahmenbedingungen derart zu gestalten, dass alle die gleiche Chance haben, sich gesellschaftlich zu beteiligen, sowie Strukturen und Lebensbedingungen zu schaffen, in denen sie ein gutes Leben führen können.

Thomas Wenzel 2014

Klaus Linde-Leimer 2014

## Resilienz und Gesundheit

Man kann nicht über das Thema Resilienz diskutieren, ohne sich mit dem Konzept der Gesundheit zu beschäftigen. Seit 1948, als die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gegründet wurde und eine Gesundheitserklärung in ihre Verfassung mit einbezog, hat sich die Definition der WHO von Gesundheit allgemein durchgesetzt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“<sup>2</sup>

Diese Definition ist immer noch wichtig für Diskussionen rund um das Thema Gesundheit, denn indem soziale und psychologische Dimensionen inkludiert werden, geht sie über das rein biomedizinische Verständnis hinaus. Oft wird die Definition allerdings als zu starr und unflexibel gesehen, zu „enthusiastisch“ im Sinne des erwähnten „vollständigen Wohlergehens“ sowie zu exklusiv, da das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen grundsätzlich Menschen mit chronischen Krankheiten und Behinderungen ausschließt. Hätte die Definition hier erwähnt, dass vollständiges Wohlergehen auch trotz einer Krankheit möglich sein kann, würde sie

für uns heutzutage mehr Sinn ergeben. Eine Weiterentwicklung im Verständnis des Begriffs begann mit der WHO Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung 1986. Ohne zu viel ins Detail zu gehen (siehe auch Prinzipien der Ottawa Charter WHO 1986<sup>3</sup>), sollte kurz erwähnt werden, dass Gesundheit nun als Prozess betrachtet wird, der Menschen ermöglicht, die Kontrolle



Abbildung 1: Aaron Antonovsky

über Gesundheitsfaktoren zu übernehmen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern, um einen aktiven und produktiven Lebensstil führen zu können. Gesundheit ist kein Status mehr, sondern ein dynamischer Prozess im Zeitablauf. Konkret bedeutet ein Gesundheitsrisiko oder Lebensereignis nicht immer den permanenten Verlust der Gesundheit, da die Möglichkeit besteht, das Risiko oder Ereignis in das eigene Leben zu integrieren und dass dies im Laufe der Zeit sogar der eigenen Gesundheitsentwicklung förderlich sein kann. Somit ist diese Definition vergleichbar mit dem Konzept der Resilienz.

Die Ottawa Charta greift zudem auch verstärkt die Beteiligung und Einbindung von Menschen in ihre eigene Gesundheitsentwicklung auf. Weiterhin wird auch mehr auf die Lebensbedingungen und das Umfeld von Menschen eingegangen, als es bisher im traditionellen, individuellen Ansatz von Risiko-Gesundheit-Verhalten der Fall war. Dieser Ansatz hatte bis dahin das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung im Gesundheitsbereich geprägt. Seit der Ottawa Charta ist der Begriff der Gesundheit nicht mehr so zentral, da Gesundheit

nur als Prozess gesehen wird, als der Weg zu einem aktiven und produktiven Lebensstil, oder anders gesagt zu Wohlbefinden und Lebensqualität. Leider wurde in der Ottawa Charta kein fundiertes theoretisches Konzept zur Gesundheitsförderung vorgestellt, sondern es wurde wieder hauptsächlich auf die Entstehungsgründe von gesundheitlichen Problemen eingegangen. Somit lag der Fokus von Maßnahmen lange Zeit auf der Eliminierung von individuellen Risikofaktoren und Verhaltensänderung als auf einem umfassenden systematischen Ansatz, in dem kontextabhängige Faktoren im Gesamtprozess berücksichtigt werden.

Derzeit gibt es verschiedene theoretische Ansätze, wir wollen jedoch hier besonders die Forschungsarbeit von Aaron Antonovsky (1979, 1987 und 1996) hervorheben, der das Konzept der Salutogenese einführte, in dem Stärken und die Fähigkeit, diese zur Gesundheitsförderung einzusetzen, eine zentrale Rolle spielen.

Gesundheit ist laut Antonovsky ein lebenslanger Lernprozess.<sup>4</sup>

Bengt Lindström 2014

---

<sup>2</sup> [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)

<sup>3</sup> <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>

<sup>4</sup> siehe z.B. die Studien von Lindström und Eriksson: systematische Prüfung der salutogenetischen Forschungsergebnisse weltweit und Entwicklung einer evidenzbasierten Rahmenstruktur für die salutogenetische Forschung; Eriksson 2007 sowie Lindström und Eriksson 2010, zu finden auch in der Liste der weiterführenden Literatur

# Teil I: Einführung – ein Überblick über das Thema Resilienz

Resilienz ist in den letzten Jahrzehnten unter anderem in den Bereichen Schule, Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge zu einem zentralen Thema geworden.

In den Guidelines bieten wir Ihnen einen allgemeinen Überblick über das Thema Resilienz, unter anderem mit Informationen über die Bedeutung des Begriffs, einer kurzen Zusammenfassung des derzeitigen Wissensstandes, sowie einer Anleitung zu Struktur und Anwendung der Materialien auf unserer Web-Plattform. Diese soll Ihnen dabei helfen:

- » Bewusstsein für das Thema Resilienz zu fördern und

- » Resilienz in verschiedenen Lern-Settings erklären und trainieren zu können.

Für alle, die ihr Verständnis für Resilienz oder verwandter Konzepte wie die Salutogenese vertiefen wollen, haben wir am Ende dieser Broschüre Links und Literaturlisten zur weiterführenden Lektüre zusammengestellt, um die jüngsten Entwicklungen in gängigen Anwendungsgebieten von Resilienztrainings zu veranschaulichen und zu zeigen, wie Resilienztraining in die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen integriert werden kann.



# Was steckt alles im Wort Resilienz?

## Sprache und Begriffsdeutung

Der Begriff Resilienz wird zunehmend auch verwendet, um soziale, technische oder wirtschaftliche Phänomene zu beschreiben (z.B. „regionale Resilienz“). Im Rahmen dieses Projektes verwenden wir den Begriff Resilienz nur in Bezug auf psychische und gesundheitliche Aspekte.

Im Allgemeinen wurde der Begriff ursprünglich benutzt, um eine physische und/oder psychische Eigenschaft/Kapazität oder verschiedene persönlichkeitsabhängige Bewältigungsmechanismen zu beschreiben, die einem Menschen ermöglichen, nach Krisen schnell „wieder auf die Beine zu kommen“.



Abbildung 2: Bambus als Symbol von „wieder auf die Beine kommen“

In letzter Zeit wird Resilienz immer mehr auch als dynamischer Prozess betrachtet:

**„Resilienz bezieht sich auf einen dynamischen Prozess, der die positive Anpassung trotz erheblicher Widrigkeiten umfasst.“<sup>5</sup>**

In diesem Sinne werden der Mensch und seine Resilienz ganzheitlich betrachtet. Demnach haben psychische, physische, neurophysiologische und soziale Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit, das seelische Gleichgewicht und Funktionsfähigkeit eines Menschen.

Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass der Begriff Resilienz, wie er hier verwendet wird, aus dem englischen Sprachraum herkommt. Übersetzungen können daran leiden, dass es in der entsprechenden Sprache keinen Begriff gibt, der ganz dem Wort und Konzept entspricht.<sup>6</sup> Meistens wird der Begriff daher direkt über seine lateinische Wurzel *resilire* (zurückspringen, abprallen) abgeleitet und übertragen.<sup>7</sup>

Je nach Sprache und Modell ist Resilienz ähnlich, verwandt oder sie überschneidet sich mit den vergleichbaren Konzepten von Widerstandsfähigkeit oder Salutogenese (diese Konzepte werden später noch beschrieben).

<sup>5</sup> Luthar, S.; et al. (2000). "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work". *Child Development* 71 (3): 543–562.

<sup>6</sup> Dieser Punkt könnte bei der Nutzung der Projektmaterialien in verschiedenen Kulturen wichtig sein, da im Rahmen eines Trainings ein gemeinsames Verständnis des Begriffs unerlässlich ist. Darauf wird auch in der Übung „Was ist Resilienz?“ eingegangen. In multikulturellen Gruppen können auch verwandte Begriffe diskutiert werden.

<sup>7</sup> In historischen Wörterbüchern wie dem deutschen „Grimm“-Wörterbuch, das als historischer Standard zu werten ist, fehlt daher der Begriff in der Regel.

## Was ist Resilienz und wie funktioniert sie? – eine kurze Forschungsgeschichte

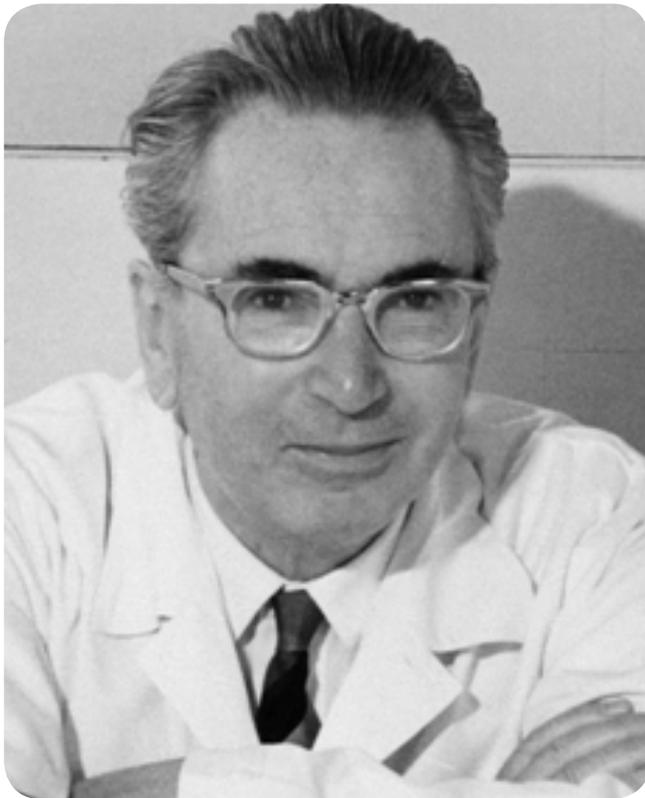


Abbildung 3: Viktor Frankl, (CC von Prof. Dr. Franz Vesely)

Verwendet man eine breitere Definition des Begriffs, ist die Forschung und Beobachtung, wie Menschen auch unter schwierigen Umständen geistig und körperlich gesund bleiben, bereits viel älter. Vor allem die Erfahrung des Überlebens unter extremsten Bedingungen – in Konzentrationslagern – hat Forscher/innen dazu bewegt, über mögliche Faktoren zu reflektieren, die physisches und psychisches Durchhalten, auch unter den widrigsten Umständen, unterstützen können. Berühmte Menschen wie Leo Eitinger und Viktor Frankl, die selbst ein Konzentrationslager überlebt hatten, konnten dabei wichtige Beobachtungen beitragen.

Viktor Frankl zum Beispiel betonte, dass die Fähigkeit, einer Erfahrung einen Sinn bzw. eine Bedeutung geben zu können, Indikator und Anzeichen für bessere Chancen des psychologischen Überlebens ist. Auf diesem Grundkonzept baut sein Modell der Psychotherapie auf.<sup>8</sup> Neuere Studien konnten diese These bestätigen, z.B. bei Überlebenden von Folter.<sup>9</sup>

Aaron Antonovsky entwickelte sein komplexeres Konzept der Salutogenese zumindest zum Teil auf Grundlage der Beobachtung einer Gruppe von weiblichen KZ-Überlebenden. Er postulierte den „Sinn für Kohärenz“ (das eigene Leben als in sich logisch, zusammenhängend und nachvollziehbar zu sehen)<sup>10</sup> als Indikator für die physische und psychische Gesundheit und das Überleben in einem sich kontinuierlich ändernden und potenziell herausfordernden Umfeld.

Eine der ersten Autorinnen, die in den späten sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts systematische Forschung zur Resilienz betrieb, war Emmy Werner.<sup>11</sup> Ihre Forschung auf dem Gebiet der Resilienz bei Kindern wurde in einer Reihe von Büchern und Artikeln veröffentlicht. Sie erforschte eine Gruppe von Kindern auf einer hawaiianischen Insel und beobachtete dabei, dass etwa ein Drittel aller gefährdeten Kinder mit negativer psychologischer und sozialer Entwicklung – meistens in prekären Lebensumständen aufwachsend – Resilienz zeigten, z.B. später trotz ihres problembelasteten Hintergrunds zu fürsorglichen und kompetenten Erwachsenen heranwuchsen.

Resilienz ist seither in verschiedenen Bereichen und anhand einer großen Anzahl unterschiedlicher

---

**8** Frankl V. (2006 (latest edition)): *Man's Search for Meaning*, Beacon Press

**9** Basoglu M. (1994) Psychological effects of torture: a comparison of tortured with non-tortured political activists in Turkey. *American Journal of Psychiatry*, 151(1), 76–81.

**10** Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass

**11** Werner, E. E. (1971). *The children of Kauai : a longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press and Werner, E. E. (1989). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill

Gruppen untersucht worden. Die Forschungen ergaben eine Reihe von möglichen Faktoren, die entweder zu erhöhter Resilienz beitragen oder anhand derer man die Resilienz einer Person voraussagen kann.

Die neuesten, umfassenden Modelle basieren, wie bereits erwähnt, auf integrierten Ansätzen, die den Einfluss von psychologischen, neurobiologischen, genetischen, sozialen und allgemeinen Umweltfaktoren auf die Entwicklung und Wirkung von Resilienz berücksichtigen.

Einige der vorliegenden Konzepte – ähnlich wie Modelle zur „Intelligenz“ – unterscheiden zwischen einer „universellen“ Resilienz, die in unterschiedlichen Bereichen gleich stark ausgeprägt ist und sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit schützt und einer Resilienz, die in unterschiedlichen Bereichen und angesichts verschiedener Herausforderungen variiert.

Grundsätzlich kann man festhalten, dass sich Menschen mit einer hohen Resilienz durch folgende Charakter-Eigenschaften auszeichnen:<sup>12</sup>

- » Sie sind imstande, in Netzwerken zu denken und die Hilfe anderer Menschen zu nutzen.
- » Sie halten Krisen für überwindbar, sie denken grundsätzlich positiv.
- » Sie empfinden Veränderungen nicht als Bedrohung sondern als elementaren Bestandteil persönlichen Wachstums.
- » Sie wenden sich eigenen Zielen zu und sind entscheidungsfreudig.
- » Sie verfügen über ein hohes Maß an Selbstreflexionsfähigkeit.
- » Sie können sich selbst und ihre Emotionen beobachten und verändern.
- » Sie verfügen über ein positives Selbstbild und ein hohes Maß an Selbstvertrauen.
- » Sie sind realistisch und verfügen über eine hoffnungsvolle Grundhaltung.
- » Sie achten auf sich selbst.

Und: Sie sind neugierig, probieren gerne etwas Neues aus, stellen Fragen und interessieren sich für Zusammenhänge.

## Ihre Resilienz – vorgegeben oder erlernbar?

Früher wurde Resilienz, zumindest in der Forschung, als eine angeborene oder in frühen Kinderjahren entwickelte Eigenschaft beschrieben, die genetisch und in der Persönlichkeit vorgegeben ist. Inzwischen wurden viele Konzepte zur Förderung von Resilienz entworfen und in nahezu allen Lebensbereichen getestet. Unser heutiger Wissensstand ist der, dass Fähigkeiten, die zu einer höheren Resilienz beitragen, auch durchaus später im Leben erworben werden können:

Mehr noch, die Forschungsergebnisse zeigen, dass Resilienz oder Teilaspekte von Resilienz durch Training signifikant verbessert werden können.

Trainings auf diesem Gebiet finden häufig im Gesundheitswesen (Capacity Building), im Managementbereich und in der Bildung ihre Anwendung. Wir werden später noch einige konkrete Beispiele nennen.

# Können wir Resilienz messen?

Obwohl Resilienz durch Forschung, Verhaltensbeobachtung in widrigen Situationen, und Auswertung von Trainings und Maßnahmen untersucht werden kann, können Messwerkzeuge ein wichtiges Hilfsmittel sein.

Natürlich muss dabei wieder berücksichtigt werden, dass die Begrifflichkeiten und Konzepte sich in verschiedenen Kulturen unterscheiden. Dies bedeutet, dass auch die Messung kulturabhängig sein könnte oder verschiedene Modelle von Resilienz widerspiegelt.<sup>13</sup>

Eine Reihe von Skalen (wie die „Brief Resilience

Scale“) wurde für die Messung entwickelt, es gibt allerdings keinen generellen Standard und die meisten Übersichtsartikel zum Thema kommen überein, dass kein Maßstab einem anderen vorzuziehen ist.<sup>14</sup>

Auf jeden Fall ist es empfehlenswert, einen Resilienztest auszuprobieren. Dadurch kann einerseits den Teilnehmer/innen besser vermittelt werden, was Resilienz bedeuten kann, andererseits können die Ergebnisse auch zur Dokumentation von Veränderungen der Resilienz während des Trainings verwendet werden.<sup>15</sup>

## Resilienz trainieren: warum und wann?

Wenn wir von der Tatsache ausgehen, dass Resilienz durch Übung verbessert werden kann, ist klar, dass Resilienztraining jedem Menschen zugutekommt.

Positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit sowie die soziale Anpassungsfähigkeit durch erhöhte Resilienz wurden in zahlreichen Studien belegt und erfolgreiche Trainingsbeispiele liefern überzeugende Argumente für Resilienztraining in verschiedensten Bereichen:

Jede/r ist im Laufe des Lebens mit vielen Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Manche Veränderungen sind unvorhersehbar, andere werden lange im Voraus geplant. Menschen gehen ganz unterschiedlich mit den Konsequenzen von unerwarteten Veränderungen in ihrem Leben um – besonders wichtig ist dabei, wie sie die Herausforderung handhaben und sie

bewerten. Der Begriff Resilienz wird verwendet, um zu beschreiben, wie man in Wendepunkten und Herausforderungen des Lebens schnell wieder auf die Beine kommt. Resilienz ist für Erwachsene sehr wichtig – indem sie sich gut um sich selbst kümmern, ihre Denkmuster hinterfragen und versuchen, sich selbst in Krisen zu helfen, können auch erwachsene Menschen ihre Resilienz fördern und entwickeln. Menschen, die selbstbewusst sind und an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, können Herausforderungen besser meistern, sind weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen und erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Berufsleben. Mithilfe von Resilienztrainings können Menschen wichtige Fähigkeiten erlernen: Stressmanagement, Ressourceneinsatz, Flexibilität und die Fähigkeit, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Außerdem nehmen sie sich selbstsicherer und unabhängiger wahr, verbessern ihre Handlungsfähigkeit und erkennen ihre persönlichen und beruflichen Ziele.

---

**13** In diesem Zusammenhang wollen wir auch auf unseren „Resilienz-Länder-Report“ verweisen. Hier finden Sie interessante Themen aus den Blickwinkeln der Partnerländer.

**14** Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 8.

**15** Im Rahmen des Resilienzprojektes wurde ein Resilienz-Selbsttest entwickelt, der die zurzeit gängigsten Theorien widerspiegelt und mit der Struktur der Übungsdatenbank „Selectionbox“ kompatibel ist.

# Unterschiedliche Bereiche – viele Anwendungsmöglichkeiten

Auf Basis der eben beschriebenen Überlegung geben wir Ihnen kurze Beispiele, in welchen Bereichen Resilienztraining bereits eingesetzt wird und grundsätzlich angewendet werden kann.

## Wendepunkte im Leben

Wir alle stehen im Lauf unseres Lebens immer wieder vor Wendepunkten und müssen uns mit Veränderungen konfrontieren. Manche Veränderungen sind unvorhersehbar, andere werden lange im Voraus geplant. Menschen gehen ganz unterschiedlich mit den Konsequenzen von Veränderungen in ihrem Leben um – besonders wichtig dabei ist, wie sie diese Herausforderung handhaben und wie sie sie bewerten. Der Begriff Resilienz wird verwendet, um zu beschreiben, wie man Wendepunkte und Herausforderungen des Lebens meistert und welche Eigenschaften und Verhaltensweisen dienlich sind, um in Krisenzeiten schneller wieder auf die Beine zu kommen. Resilienz ist für alle Erwachsenen sehr wichtig – indem sie sich gut um sich selbst kümmern,

immer wieder ihre Denkmuster und Erwartungen hinterfragen und ein stabiles soziales Netzwerk um sich aufbauen, können sie ihre Resilienz fördern und entwickeln. Menschen, die selbstbewusst sind und an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, können Herausforderungen besser meistern, sind weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen und erfolgreicher in Ausbildung und Berufsleben. Mithilfe von Resilienztrainings können Menschen wichtige Fähigkeiten erlernen: Stressmanagement, Ressourceneinsatz, Flexibilität im Denken und die Fähigkeit, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Außerdem lernen sie, sich selbstbewusster und unabhängiger wahrzunehmen und sich ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erfüllen.

## Resilienz in Schule, Ausbildung und Weiterbildung

Fähigkeiten, die im Zusammenhang mit Resilienz stehen, können in jeder Altersstufe und jeder Bildungseinrichtung (Schulen, Hochschulen, Universitäten, berufliche Fortbildung, Volkshochschulen etc.) nützlich sein. Einem horizontalen Ansatz entsprechend, kann Resilienztraining in Einzel- oder Gruppenarbeit, Beratung für Personen in Übergangssituationen, Schülerberatung, Gesundheitsförderung, Lehrerausbildung und Personalentwicklung eingesetzt werden.

Resilienztraining kann Lernenden dabei helfen, positive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um:

- ❖ mit Prüfungsstress umzugehen
- ❖ Verantwortung für Ausbildung/Schule/ Studium zu übernehmen
- ❖ einen gesünderen Lebensstil anzustreben (gesunde Ernährung, das Rauchen aufgeben, etc.)
- ❖ wichtige Stress-Management-Techniken für den Arbeitsplatz zu entwickeln
- ❖ Probleme wie Mobbing und Belästigung zu lösen
- ❖ positive Beziehungen aufzubauen
- ❖ ihr Selbstbewusstsein zu stärken
- ❖ Umbruchsphasen besser zu bewältigen

## Resilienz für Lernmobilität

Es kann eine große Herausforderung sein, in ein anderes Land zu ziehen, um dort einen Ausbildungsabschnitt zu absolvieren oder eine Arbeitstätigkeit aufzunehmen. Manche Menschen verlassen dabei zum ersten Mal ihr Zuhause und ihr Heimatland. Wer in einem fremden Land lebt (auch wenn nur für kurze Zeit!), muss sich in einer neuen Umgebung orientieren und integrieren sowie Beziehungen mit fremden und kulturell anders geprägten Menschen aufbauen.

In einem anderen Land zu studieren/zu arbeiten ist eine effektive Art, um neue Ansätze und Einstellungen sowohl in der Arbeit/im Studium als auch im Leben allgemein zu entwickeln.

Dabei kann es nicht nur sehr bereichernd sein, die Welt kennenzulernen – Auslandsaufenthalte verbessern auch die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen. Genauso wie bei jeder anderen Form des Lernens erkennen Menschen auch beim Lernen im Ausland, dass sie ihre kommunikativen, interpersonellen oder beruflichen Fähigkeiten verbessern müssen, wenn sie sich isoliert oder entmutigt fühlen.

Resilienz ist in diesem Prozess essentiell wichtig, da das Wissen über die eigenen internen und externen Ressourcen hilft, die neuen Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

## Resilienz für Unternehmer/innen

Die Förderung von Unternehmertum ist eine der Prioritäten der europäischen Wirtschafts- und Bildungspolitik. Im Vergleich mit den USA und anderen Industrienationen liegen wir bei Unternehmergeist und Firmengründungen noch immer zurück. Die geringe Größe der europäischen Betriebe ist dabei eines der Hauptprobleme angesichts wirtschaftlichen Abschwungs und globalisierter Märkte. In diesem Zusammenhang wurden bereits einige erfolgreiche Initiativen gestartet, um Unternehmertum und Capacity

Building zu fördern, z.B. Erasmus for Young Entrepreneurs und Enterprise Europe Network. Ein Unternehmen zu gründen ist in der Tat im jetzigen europäischen Wirtschaftsklima keine leichte und zudem eine extrem anspruchsvolle Aufgabe, da neue Unternehmer/innen mit einer ganzen Reihe von komplexen Herausforderungen konfrontiert sind. Resilienz ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Unternehmer/innen brauchen, um die täglichen Anforderungen ihres Berufs meistern zu können.

## Business

Eine wachsende Zahl von Beratungsagenturen für Unternehmen bietet kommerzielle Resilienz-Kurse für Manager/innen und Mitarbeiter/innen an.

Resilienz hat sich als sehr effektiv für den Umgang mit den täglichen Herausforderungen und einen strategischen Blick im Management erwiesen. Somit kann Resilienz Mitarbeiter/innen helfen, die in einer Krise verborgenen Chancen zu entdecken, so wie symbolisch in dem chinesischen Ideogramm oben dargestellt (im Chinesischen haben die Wörter Chance und Krise einen gemeinsamen Buchstaben).



Abbildung 4: Chinesische Zeichen für Krise und Möglichkeit

# Der Fokus unseres Projekts – und wer davon profitiert

Ziel unserer Materialien ist es, ein Bewusstsein für die Relevanz von Resilienztraining zu schaffen und Trainer/innen/Lehrer/innen/Berater/innen darauf vorzubereiten, mit Gruppen, die vor Schwierigkeiten in ihrem Leben stehen (Arbeitslosigkeit, soziale Benachteiligung, chronische Krankheit) Kernkompetenzen der Resilienz zu üben.

Dadurch wird den TeilnehmerInnen ermöglicht,

## ► **erfolgreicher im (Berufs-) Leben zu sein**

Durch Resilienztrainings werden Fähigkeiten wie Stressmanagement, ressourcenorientiertes Handeln, Flexibilität und ein optimistischer Blick auf die Zukunft verbessert. Menschen erweitern dadurch ihre Handlungsfähigkeit und nehmen sich selbst als stärker und effizienter wahr. Diese Einstellung erleichtert und fördert die Realisierung von persönlichen und beruflichen Zielen.

## ► **am lebenslangen Lernen teilzunehmen**

Indem sie den Umgang mit Schwierigkeiten lernen, nehmen Menschen sich selbst als kompetenter wahr und stärken ihr Selbstvertrauen. Menschen mit größerem Selbstvertrauen sind neugieriger und offener für neues Wissen und beteiligen sich deshalb eher an Bildungsaktivitäten. Dadurch steigern sich wiederum ihre Berufschancen und sie sind eher in der Lage, sich aktiv ins soziale Geschehen einzubringen.

## ► **sich um ihre eigene körperliche und geistige Gesundheit zu kümmern – Gesundheitsvorsorge**

Menschen aus benachteiligten sozialen Gruppen laufen oft Gefahr, falsche und schädliche Strategien zu adaptieren, die ihre geistige Gesundheit negativ beeinflussen und sie davon abhalten, neue Lösungen zu finden. Dagegen schätzen resiliente Menschen ihr eigenes Wohlbefinden sehr und achten deshalb auch besser auf ihre Gesundheit.

Bei der Entwicklung unseres Projektes sind uns vor allem zwei Gruppen von Teilnehmer/innen aufgefallen, die Bewältigungsstrategien und Resilienz besonders dringend brauchen und fördern sollten:

- Personen, die durch schwierige Lebensumstände überfordert und/oder dauerbelastet sind  
und
- Personen, die bereits unter starkem Stress und Ängsten, verursacht durch chronische Erkrankungen oder Extremsituationen, leiden (wie sie bei verfolgten Minderheiten, Flüchtlingen und auch Langzeitarbeitslosen auftreten).

Eine weitere Zielgruppe sind Menschen, die mit schweren Bedingungen und großer Arbeitsbelastung umgehen müssen, z.B. Lehrer/innen, Pflegepersonal und Mitarbeiter/innen von Hilfsorganisationen. Diese Berufsgruppen würden vielleicht gerne Resilienz vermitteln, brauchen aber gleichzeitig auch selbst Schutzstrategien im eigenen Berufsleben.

Auf unserer Webseite bieten wir deshalb ein breites Spektrum an Übungen, die für die oben beschriebenen Gruppen geeignet sind. Sie können aber genauso in „alltäglicheren“ Trainingssituationen in Bereichen wie Schule und Bildung mit weniger schwierigen und vorbelasteten Gruppen verwendet werden.

# Teil II:

# Die Materialien auf unserer Webseite

Innerhalb unserer Projektarbeit wurden vier Hauptprodukte entwickelt. Wir geben Ihnen hier einen kurzen Überblick bevor wir später jedes einzelne Produkt ausführlicher beschreiben.

Sie finden alle Produkte auf unserer Projektwebseite: **[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)**

## **Selection Box**

Die **Selection Box** ist eine Datenbank, die eine Auswahl verschiedenster Resilienz-Übungen beinhaltet. Um die Selection Box userfreundlich zu gestalten, sind alle Übungen über verschiedene Suchkriterien in unserer Datenbank abrufbar. Sie können somit aus verschiedenen Themen auswählen, um die passenden Übungen für Ihr Training/Ihre Unterrichtseinheit zu finden.

## **Minigame**

Das **Minigame** befindet sich ebenfalls in der **Selection Box** und richtet sich an Lernende in verschiedenen Bildungsbereichen. Dieses online-Spiel fungiert als eine Art „Teaser“ um auf das Thema Resilienz aufmerksam zu machen. Interessierte Personen können sich auf diese Weise spielerisch mit den Basisbegriffen unseres Resilienzansatzes vertraut machen. Das Spiel kann als App heruntergeladen werden.

## **Persönliches Profil**

Das **Persönliche Profil** ist ein strukturiertes Interview-Schema für Berater/innen, Trainer/innen und andere pädagogische Expert/innen, das dazu dient, nach Stärken und Ressourcen bei denjenigen Menschen zu suchen, die Belastendes erlebt haben und nun in einer Beratung Unterstützung suchen.

## **Resilienz-Selbsttest**

Aus den derzeit gängigen Resilienztheorien haben wir im Rahmen des Projektes einen Selbsttest zusammengestellt, der mit dem Suchkriterium „Trainingsschwerpunkt“ auf der Selection Box zusammenpasst. Er umfasst jeweils 3 Fragen zu jedem Trainingsschwerpunkt und kann als Einstieg ins Thema benutzt werden, als eigenständige Übung, sowie um die passenden Übungen zu finden. Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist die Dokumentation von Veränderungen der Resilienz während des Trainings.

# Selection Box

In der Selection Box finden Sie 58 Übungen für Gruppen und Einzelpersonen. In den Übungen werden unterschiedliche Themen abgedeckt, alle zielen jedoch darauf ab, Resilienz zu fördern und zu trainieren. Um Ihnen einen kurzen Überblick über die Vielfalt der Übungen zu geben, haben wir hier die Titel für Sie aufgelistet:

1. Aktive und konstruktive Kommunikation
2. Akzeptanz des Alleinsein
3. Ausgewogene Entscheidungen – akzeptieren oder weitergeben
4. Coaching (Einzelpersonen und Gruppen): Motivation
5. Das ABC-Modell
6. Das Eis brechen: Luftballonspiel
7. Das Kamel und die Nadel
8. Das Warum-Spiel
9. Denkfallen
10. Denkgewohnheiten
11. Der einzige Zeuge – Resilienz in Filmen – kulturelle Unterschiede
12. Der Tiger
13. Die 3 Cs der Resilienz
14. Die Bedeutung des Zuhörens
15. Die Gesundheits-Schatzkiste
16. Die Kraft des Lachens
17. Die Toolbox
18. Drei Stühle
19. Entspannen – Sofort-Urlaub-Technik
20. Freundeskreis
21. Geführte Imagination
22. Gruppen coachen: Selbstbewusstsein für die Zukunft
23. Handlungsspielräume in der Zielarbeit
24. Ihr Leben ist ein fortlaufendes Projekt – Ihr Tagebuch auch
25. Ihr Resilienz-Spiegel
26. Kennenlernen: Garnrolle
27. Kennenlernen: Gemeinsamer Nenner
28. Komplimente machen
29. Lachen macht gute Laune!
30. Lebensstil und Werte
31. Leiterspiel für Resilienz
32. Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und Ihre Probleme lieben. Vor einer Gruppe sprechen.
33. Mein Held – meine Heldin
34. Meine persönlichen Glücksfaktoren
35. Mindmap zum Thema Resilienz
36. Mit Stresssituationen umgehen
37. Mit Stress umgehen
38. Multikulturelle Diskussion
39. Nervös und gestresst – üben Sie Erfolg!
40. Perfektionismus
41. Progressive Muskelentspannung
42. Prokrastination
43. Resiliente Gedanken
44. Resilienz in Filmen
45. Resilienz- & Verletzlichkeitsskala
46. Resilienzpaket
47. Schöne Erinnerungen
48. Selbstvertrauen verstehen
49. Sie haben Post!
50. Sinne
51. Stressmanagement
52. Verantwortung für das eigene Leben übernehmen
53. Verlustbewältigung
54. Vom Problem zur Lösung
55. Warum lernen Sie gerne? Würden Sie gerne zuhören?
56. Was ist Resilienz?
57. Wertungen hinterfragen
58. Wieder auf die Beine kommen

# Navigation: Übungen suchen und finden

Alle Übungen sind online in unserer Datenbank verfügbar. Wenn Sie auf dieses Feld klicken, kommen sie zur Selection Box:



In der Suchmaske (siehe Bild unten) können Sie in jeder Rubrik Kriterien auswählen, um nach passenden Übungen zu suchen: **Sprache, Gruppengröße, Dauer, Kategorie, Schwerpunkt, Level.** Wenn Sie in einer Rubrik auf die Lupe klicken, bietet Ihnen die Suchmaschine verschiedene Kriterien an. So können Sie die

Suche in jeder Rubrik auf Ihr spezielles Setting eingrenzen. Wenn sie in der jeweiligen Rubrik nichts eingeben, sucht Ihnen die Suchmaschine alle Übungen dieser Rubrik aus. Wenn Sie alle Übungen in Deutsch heraussuchen wollen, geben Sie nur in der Rubrik "Sprache" das Kriterium "Deutsch" ein.

Suchformular

Sie können in jedem Feld verschiedene Kategorien auswählen

didaktische Struktur

Trainingsschwerpunkte

Dauer

Gruppengröße

Niveau

Sprache

Suchen

Klicken Sie dann auf den Suchbutton und die Übungen, die Ihren Suchkriterien entsprechen, werden angezeigt (Suchergebnisse).

Ergebnisse: 2 Einträge Diese Ergebnisse entsprechen Ihrer Auswahl

**Die Kraft des Lachens**

In dieser Übung geht es darum, zu entspannen und Spaß zu haben. Durch positives Denken kann man die eigene Resilienz verbessern und Lachen schafft fast immer gute Stimmung. Lachen verbindet Menschen, schafft Intimität, erzeugt Glücksgefühle und fördert die Gesundheit. Bei dieser Übung lachen alle gemeinsam gleichzeitig. Dabei sollte angemerkt werden, dass die Übung nicht für alle Gruppen geeignet ist und sich der Trainer/ die Trainerin damit wohl fühlen sollte, sie anzuleiten.

- acceptance and optimistic thinking (confidence in future)
- healthy lifestyle
- experience resilience
- 15 – 30
- Small group
- Large group
- German

**Nervös und gestresst – üben Sie Erfolg!**

Bei dieser Übung geht es darum, sich in wenigen Minuten auf etwas vorzubereiten, das man als schwierig empfindet. Dabei kann es sich um eine Prüfung, eine öffentliche Rede, ein wichtiges Event, den Vorsitz in einer Besprechung etc. handeln. Diese Übung hilft dabei, sich vor dem Ereignis zu entspannen.

- getting grip of one's life
- acceptance and optimistic thinking (confidence in future)
- existing gifts and strengths: identity – mobilise – adapt and adopt
- 1 – 15
- Individual

Jetzt klicken Sie auf einen Titel, um zur ganzen Übung zu gelangen. Loggen Sie sich ein.

Login (Einwählen)

Benutzername

Passwort

Login (Einwählen) Schließen

Wenn Sie noch keinen Account bei uns haben, können Sie sich hier registrieren.

Sollten Sie noch keinen Account haben, **registrieren** Sie sich zuerst.

Klicken Sie auf „Registrierung eines Benutzers“

Füllen Sie die Eingabefelder vollständig aus und drücken Sie auf den Button „Einreichen“. Nach dem Login können Sie die Übung ansehen und als PDF herunterladen.

Kurs Optionen

- Ankündigungen
- Dokumente

## Das Warum-Spiel

Code: NORTON\_3\_DE  
Level 1 - Resilienz nebenbei oder 'das geheime Resilienz-Training'

als PDF downloaden



Anzahl der Besuche: 1

Trainingschwerpunkte	Didaktische Struktur	Dauer	Gruppengröße	Sprache
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wahrnehmung</li> <li>Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neue Konzepte kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>15 – 30 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einzelarbeit</li> <li>Kleingruppe</li> <li>Größgruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deutsch</li> </ul>

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)

### Einführung

Das Warum-Spiel hilft uns, Autonomie, einen Schlüsselfaktor der Resilienz, zu erforschen. Oft scheint es, als würden wir in eine Situation „hineingezwungen“ – das Warum-Spiel hilft, den Einfluss, den wir auf das eigene Leben haben, zu erkennen.

### Lernziele

Am Ende der Übung werden die TeilnehmerInnen:

- die Vorstellung, dass das Leben einem einfach passiert, hinterfragen
- die Verbindung zwischen langweiligen und unangenehmen Aufgaben und höheren Zielen und Entscheidungen erkennen
- anzweifeln, ob man tatsächlich Dinge tun „muss“

### Beschreibung - einzelne Schritte

Schritt 1:

## Die richtigen Übungen anhand der Rubriken aussuchen

Zur Erleichterung der Auswahl und – wenn nötig – zur Entwicklung eines Trainingsplans haben wir alle Übungen nach Inhalt und Form klassifiziert. Eine Reihe von Rubriken und Kriterien hilft Ihnen dabei, die richtigen Übungen für Ihr Setting oder Ihre Teilnehmer/innen auszuwählen.

### Formale Rubriken

Die allgemeinen und technischen Aspekte zur Einteilung der Übungen beinhalten **Dauer** (Zeitraumen) und **Gruppengröße**. Die angegebene Dauer ist natürlich nur als Richtwert zu sehen, da die tatsächliche Zeit abhängig von Ihrer Gruppe und dem Lernsetting ist (siehe auch „Ein paar Punkte, auf die Sie achten sollten“).

### Inhaltliche Rubriken

**Inhaltlich sind die Übungen nach zwei Kriterien klassifiziert:**

- **Trainingsschwerpunkte**  
und
- **Didaktische Struktur**

## Trainingsschwerpunkte

Die erste Rubrik bezieht sich auf die Trainingsschwerpunkte (Schlüsselaspekte) einer Übung:

<b>Schlüsselaspekte</b>	
<b>Wahrnehmung</b>	sich auf die Gegenwart konzentrieren und das Beste aus dem „Hier und Jetzt“ machen; die Balance finden zwischen vergangenheits-, gegenwarts- und zukunftsorientiertem Denken
<b>Sein Leben in den Griff bekommen</b>	sein Leben aktiv leben; Bewältigungsstrategien finden, um Stress, Hindernisse und Probleme zu meistern und positive Aspekte bewusst wahrzunehmen
<b>Beziehungen aufbauen</b>	Resilienz und Wohlbefinden durch das Zusammensein und den Austausch mit anderen Menschen
<b>Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)</b>	positive Denkansätze, die Resilienz im Alltag fördern
<b>Lösungs- und Zielorientierung</b>	statt über Probleme nachzudenken Denkstrukturen erlernen, die eine Lösung ermöglichen
<b>Gesunder Lebensstil</b>	„salutogenetischer“ Ansatz, um durch körperliche und geistige Gesundheit die Resilienz zu stärken
<b>Selbstvertrauen</b>	Vertrauen in die eigenen Stärken und Ressourcen

## Didaktische Struktur

Die zweite Rubrik ordnet die Übungen anhand didaktischer Aspekte und hilft Ihnen somit, eine Abfolge von Übungen passend zu Ihrem Lehrplan oder Ihrer spezifischen Gruppe zusammenzustellen.

Didaktische Aspekte	
Bewusstsein – Was ist Resilienz und warum ist sie wichtig?	<b>Bewusstsein</b> ist wichtig um sich des Konzepts und der Bedeutung des Begriffs Resilienz bewusst zu werden, da er nicht unbedingt allgemein bekannt ist.
Resilienz erleben	<b>Resilienz erleben</b> bedeutet, zusätzlich zu rein formalem Wissen einen tieferen und emotionalen Zugang zur Resilienz zu bekommen.
vorhandene Begabungen und Stärken erkennen – mobilisieren – anpassen und anwenden	Die meisten Menschen sind sich ihrer bereits <b>vorhandenen Begabungen und Stärken</b> nicht wirklich bewusst – diese erkennen, mobilisieren, an verschiedenste Situationen anpassen und sie anwenden ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu erhöhter Resilienz.
Neue Konzepte kennenlernen	<b>Neue Konzepte kennenlernen</b> , zum Beispiel anhand von Modellen und Beispielen, kann den eigenen Handlungsspielraum erweitern.
Einen persönlichen Resilienzplan erstellen	Die Integration aller Elemente in einen strategischen <b>persönlichen Resilienzplan</b> , der in den Alltag eingebunden werden kann, ist ein notwendiger nächster Schritt, um Resilienz zu einem Teil des eigenen Lebens zu machen.
Zusätzliche Möglichkeiten, etwas über Resilienz zu lernen	Schließlich gibt es entsprechend dem Konzept des lebenslangen Lernens immer wieder <b>zusätzliche Möglichkeiten, etwas über Resilienz zu lernen</b> , wenn wir offen sind und stets aktiv nach neuem Wissen und Erfahrungen streben.

Als kleines Extra haben wir auch Übungen für den Beginn eines längeren Trainings/Workshops gesammelt. Dabei handelt es sich um „Aufwärmübungen“, damit die Gruppe motiviert und produktiv arbeiten kann. Für diese Übungen haben wir ein weiteres Suchkriterium in der Datenbank geschaffen:

Schlüsselaspekt	
Kennenlernen	Übungen für den Beginn eines Trainings

## Urheberrecht

Alle Materialien in der Selection Box stehen unter einer speziellen Creative Commons License (CC), der Attribution-NonCommercial-ShareAlike (BY-NC-SA). Das bedeutet, dass jede/r unsere Materialien zu nicht-kommerziellen Zwecken verwenden, ändern, optimieren oder auf ihnen aufbauen kann, solange das Resilienz-Projekt und die Person(en), die in der jeweiligen Übung in der Spalte „Quellen – Beitrag von ...“ genannt ist (sind), als Urheber/innen erwähnt werden und die Neukreationen unter der gleichen Lizenz stehen. Mehr Informationen finden Sie unter: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

## Das Minigame

Sie können das Online-Spiel ganz leicht starten, indem Sie auf dieses Feld klicken:



Ziel des Spiels ist es, das Bewusstsein für Resilienz, für die verschiedenen Dimensionen und Komponenten sowie ihre Bedeutung für Bildung und das Leben generell zu fördern.

Der Spielende hat dabei die Aufgabe, einem Avatar zu helfen, resilienter zu werden.

Am Bildschirm „fallen“ verschiedene Begriffe in

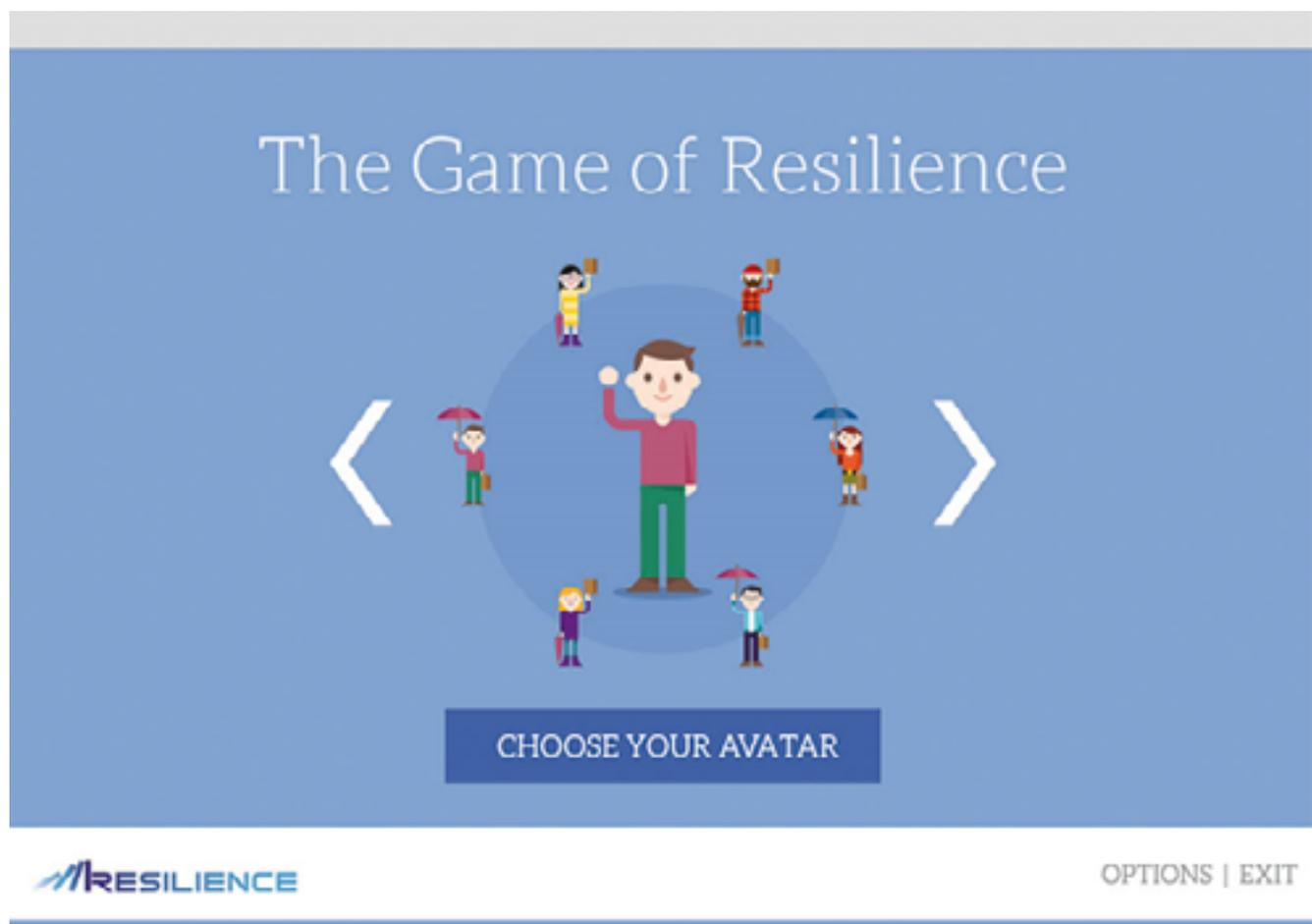


Abbildung 7: Das Startbild des Spiels

unterschiedlichen Geschwindigkeiten – wie Blätter von Bäumen. Der User soll durch Steuern mit den Cursor-Tasten positive Schlüsselbegriffe, die etwas mit Resilienz zu tun haben „auffangen“.

Gegen Begriffe, die nichts mit Resilienz zu tun haben, kann der Avatar einen Regenschirm aufklappen, damit ihn die falschen Wörter nicht „treffen“.

Für jedes richtige Wort, das gefangen wurde, bekommt man Punkte bzw. positive Lebensenergie.

Die positiven Schlüsselbegriffe scheinen auf einer „Resilienz-Energieleiste“ auf und zeigen damit in Echtzeit den Fortschritt in Form von mehr Energie/ höherem Level an Resilienz an.

Nach einer gewissen Zeit passiert etwas Neues und Unerwartetes: der Spielende muss sich einer Herausforderung stellen.

Die Inhalte und Texte, die im Spiel vorkommen, basieren auf Forschungsergebnissen:

- ❖ Die Liste der Schlüsselbegriffe beruht auf den Signature Strengths<sup>16</sup> von Peterson und Seligman – und wurde nach der Inhaltsstruktur des Resilienzprojekts geordnet.
- ❖ Die Herausforderungen des Lebens wurden aus der Stressskala von Holmes und Rahe ausgewählt.<sup>17</sup>

Der User soll über die gestellte Aufgabe nachdenken und dann aus seiner „Resilienz-Energieleiste“ die Schlüsselwörter aussuchen, die notwendig sind,

um mit der Herausforderung umzugehen und das Problem zu lösen. Es stehen nur die Begriffe zur Verfügung, die vorher „aufgefangen“ wurden.

Um sicherzustellen, dass der User mehr über die Resilienz-Begriffe lernt, muss man die richtige Beschreibung für jedes Schlüsselwort auswählen (zu jedem Begriff stehen jeweils drei Definitionen zur Verfügung). Wählt man die richtige Beschreibung aus, darf man den Begriff behalten, wählt man eine falsche Definition, verliert man das Schlüsselwort wieder.

Wenn eine Herausforderung bestanden wurde, beginnt ein neuer Zyklus: wieder fallen (positive und negative) Schlüsselbegriffe herunter und man wird danach mit einer zweiten Herausforderung konfrontiert.

Das Spiel bietet:

- ❖ 6 Avatare, aus denen der User auswählen kann; jeder Avatar hat eigene Charakteristiken, die in einem kurzen Profil beschrieben werden.
- ❖ 3 Zyklen für jeden Avatar mit 3 Herausforderungen, die er bestehen muss.

Am Ende des Spiels wird die Auswertung anhand der gefangenen Schlüsselwörter und der Reaktion auf die Herausforderung angezeigt.

Ganz zum Schluss wird auf einem Bild angezeigt, wie resilient der User ist. Dieses Bild kann gespeichert und auf sozialen Plattformen wie Facebook, Twitter und LinkedIn geteilt werden.

---

**16** Peterson, C; Seligman, M E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford: Oxford University Press. p. 106

**17** Holmes TH, Rahe RH (1967). “The Social Readjustment Rating Scale”. J Psychosom Res 11 (2): 213–8.

# The Personal Profile

Ziel des Persönlichen Profils ist es, Trainer/innen und anderen Fachleuten einen ganzheitlichen und präventiven Ansatz zur Verfügung zu stellen, um systematisch die Stärken von Einzelpersonen zu untersuchen, die nach schwierigen und stressigen Lebensumständen Unterstützung brauchen.

Das Persönliche Profil ist ein Interviewschema und basiert auf einem theoretischen Rahmenwerk, das anerkannte Theorien aus Berufsberatung, Gruppenberatung und Resilienzforschung integriert. Dabei werden vor allem offene Fragen nach Glasser<sup>18</sup>, Story Telling und das Teilen von positiven Erinnerungen verwendet.

Das Interviewschema dient dazu, dass sich der/die Klient/in sicher und aufgehoben fühlt, während er/sie an seiner Resilienz arbeitet, dabei wird strukturiert und visuell vorgegangen. Der Dialog zwischen Berater/in und Klient/in basiert auf sieben Clustern.

Die Cluster repräsentieren verschiedene Lebensbereiche. Bei der Besprechung der Cluster wird ein illustriertes Diagramm verwendet, das dem/der Klient/in den Überblick erleichtert und die Ganzheitlichkeit des Ansatzes veranschaulicht.

Der/Die Berater/in und der/die Klient/in diskutieren die verschiedenen Cluster, um die Beziehungen und Erfahrungen der Person zu untersuchen und neue Einsichten zu den einzelnen Themen zu gewinnen (die zu besprechenden Cluster sind: Schule/Berufliche Entwicklung, Familie, Gleichaltrige, Stärken, Lebensstil, Hobbys und ein leerer Cluster). Die Grundidee ist, dass der/

die Klient/in eine Geschichte aus seinem/ihrem Leben zum Thema des Clusters erzählt. Der letzte Cluster ist leer, damit der/die Klient/in selbst ein bestimmtes Thema auswählen kann, das noch nicht diskutiert wurde und über das er/sie gerne sprechen würde.

Am Anfang des Interviews zeigt der/die Berater/in das Diagramm mit den Clustern und erklärt, dass dies wichtige Faktoren und Bereiche im Leben jedes Menschen sind. Er/Sie vereinbart dann folgendes Vorgehen: Beide suchen sich abwechselnd einen Cluster aus, der dann besprochen wird. Der/Die Klient/in sucht den ersten Cluster aus, dann der/die Berater/in usw. Das Ziel ist dabei, Lösungen für die Probleme mit denen der/die Klient/in konfrontiert ist zu finden und eventuell auch eine Übung aus der Selection Box zu machen, die der Person hilft, resilienter zu werden.

Im Gespräch mit dem/der Berater/in hat der/die Klient/in die Möglichkeit Erlebnisse und Geschichten zu erzählen, die einen Teil seines/ihres Lebens erklären. Dabei sollen vor allem positive vergangene Ereignisse geteilt werden. Dann bespricht der/die Berater/in die gegenwärtige Situation und die Zukunft mit dem/der Klient/in, damit er/sie positive Entscheidungen für diese treffen kann. Abschließend machen beide gemeinsam Pläne für die Zukunft, schreiben Ziele auf und erstellen einen Aktionsplan.

Auf unserer Projektwebseite finden Sie eine detaillierte Beschreibung des Persönlichen Profils, dieses können Sie natürlich auch auf der Website downloaden.

---

**18** Glasser, W. (2001). *Counseling with Choice Theory, The New Reality Therapy*. New York: Harper Collins Publishers Inc.)

# Resilienz-Selbsttest

## Wie resilient sind Sie bereits?

Der Resilienz-Selbsttest besteht aus insgesamt 21 Fragen. 3 Fragen zu jeder der sieben Kategorien oder Entwicklungsbereiche, die Sie auch in der Selection Box finden.

Die sieben Kategorien sind:

- » Wahrnehmung
- » Sein Leben im Griff haben
- » Beziehungen aufbauen und pflegen
- » Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)
- » Lösungs- und Zielorientierung
- » Gesunder Lebensstil
- » Selbstvertrauen

Wenn Sie also in einer der Kategorien einen Trainings- oder Entwicklungsbedarf entdecken, können Sie in der Selection Box in der entsprechenden Kategorie die passenden Übungen dazu finden.

**Der Resilienz-Selbsttest kann auf mehrere Arten verwendet werden:**

1. Er kann in der Erwachsenenbildung während eines Resilienztrainings den Teilnehmer/innen zur Selbsttestung gegeben werden. Dafür sind alle Phasen im Seminarablauf geeignet: Als Einstieg ins Thema, in Kombination mit einer oder mehreren Übungen oder zum Abschluss.
2. Bewährt hat sich auch, ihn als Evaluationsinstrument zu nützen, indem man ihn zum Beginn des Seminars vorgibt und am Ende nochmals. (Befindlichkeiten vor dem Seminar und nachher.)
3. Trainer und Trainerinnen können ihn von den Teilnehmer/innen zu Beginn eines Seminars ausfüllen lassen, um den Bedarf in der Gruppe zu ermitteln und die Übungen entsprechend aussuchen zu können.
4. Im Coaching kann er als prozessbegleitendes Instrument herangezogen werden. Jede Aussage ist für sich ein wichtiger Baustein zur Resilienz und kann für sich bearbeitet werden.
5. Wir empfehlen allen, die diesen Fragebogen ihren Teilnehmer/innen, Schüler/innen oder Klient/innen vorgeben wollen, den Selbsttest erst einmal selbst zu machen, damit sie sich ein Bild darüber machen können, wo sie selbst stehen.

Wir sind fest vom Konzept des lebenslangen Lernens überzeugt und wollen daher voll und ganz unterstreichen, dass auch Sie als Lehrer/innen, Trainer/innen und Berater/innen, während sie unterrichten, selbst ständig lernen. Dies ist natürlich kein wissenschaftlicher Test, die Fragen können Sie aber sicherlich darin unterstützen, Ihre eigene Sichtweise auf das Thema Resilienz zu reflektieren.

Wenn Sie auf unserer Projekt-Webseite auf dieses Feld klicken, kommen sie zu unserem Selbstevaluierungs-Tool:



# Teil III:

# Umsetzung und Implementierung der Resilienz-Übungen

Lassen Sie uns nun gemeinsam einen Blick darauf werfen, wie man Resilienz-Übungen in das jeweilige Unterrichtsgeschehen einfließen lassen kann. Sicherlich spielt dabei die Art des Unterrichts/ Trainings eine große Rolle – der Kontext, in dem Sie eine unserer Übungen einsetzen wollen. Es macht auf jeden Fall einen großen Unterschied ob Sie planen, Resilienz-Übungen im Rahmen eines persönlichkeitsbildenden Kurses einzusetzen oder ob Sie vorhaben, die Übungen beispielsweise in das Unterrichtsgeschehen eines ICT Kurses einfließen zu lassen.

Und mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie wieder ganz andere Dinge bedenken müssen, wenn Sie beabsichtigen, Resilienz zum Thema innerhalb eines Sprachkurses zu machen.

Oder etwa nicht? Gibt es unter Umständen einen gemeinsamen Nenner, eine allgemeine Vorgehensweise, die in all diesen unterschiedlichen Lern- und Trainingssettings angewendet werden kann? Wir würden diese Frage nicht stellen, wenn wir sie nicht mit einem eindeutigen Ja beantworten könnten.

Was wir im Unterricht/Training, in der Erwachsenenbildung vor allem leisten, ist, uns ein geeignetes Setting zu überlegen und einen passenden Rahmen zu schaffen, innerhalb dessen Lernerfahrungen gemacht werden und – wenn wir das Wort Training wörtlich nehmen – Fähigkeiten und Fertigkeiten geübt werden können. Ein wichtiges Prinzip bei der Seminarplanung stellt dabei die Aufmerksamkeitsfokussierung dar oder anders ausgedrückt: Worauf möchte ich die

Aufmerksamkeit meiner Teilnehmenden während einer Trainingseinheit besonders lenken?

Als Lehrer/innen/Trainer/innen haben wir es ein Stück weit in der Hand, Lernerfahrungen zu ermöglichen, alleine durch die Tatsache, dass wir durch die Auswahl und Abfolge unserer Methoden die Aufmerksamkeit der Teilnehmer/innen auf bestimmte Aufgabenstellungen richten.

Diesen Überlegungen folgend haben wir unsere Resilienz-Übungen drei unterschiedlichen Levels zugeordnet, die, je nach Zugang, die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden eher beiläufig oder ganz explizit auf das Thema Resilienz lenken.

#### **Die drei Levels sind:**

- ❖ Level 1 – Resilienz so ganz nebenbei oder „subliminales Resilienztraining“
- ❖ Level 2 – Resilienz und positive Stimmung als der Motor für effektives Lernen
- ❖ Level 3 – Resilienz-Seminare

Durch diese drei Zugänge können unsere Übungen in vielen unterschiedlichen Unterrichts-/ Trainingssettings angewendet werden. In der Selectionbox können Sie in den jeweiligen gewünschten Level als Suchkriterium eingeben.

Aber lassen Sie uns einfach von unseren Erfahrungen berichten, die wir während der Testung unserer Resilienz-Übungen in verschiedenen Unterrichts-/ Trainingskontexten gesammelt haben.

## Level 1 - Resilienz so ganz nebenbei oder „subliminales Resilienztraining“

Wir haben diese Herangehensweise auch „Resilienz-Geheimagent“ genannt – hierbei handelt es sich um einen Zugang, bei dem man die Teilnehmenden nicht explizit in Kenntnis darüber setzt, dass es sich bei dieser Aufgabe um eine Übung zur Resilienzförderung handelt. Bei dieser Vorgehensweise verwendet man Resilienz-Übungen oder Teile daraus, um sie in einem anderen Kontext in fachspezifische Übungen einzubauen. Wir möchten das kurz anhand einiger konkreter Beispiele verdeutlichen:

Nehmen wir als Beispiel eine Trainingssequenz/ Unterrichtseinheit im ICT Bereich, die Teilnehmer/innen oder Schüler/innen sollen im Bereich Tabellenkalkulation lernen, wie man Tabellen erstellt und wie man an Hand der darin enthaltenen Daten aussagekräftige Diagramme anfertigt. In Level 1 würden Trainer/innen nun ihrer Gruppe Datenmaterial zur Erstellung der Tabellen vorlegen, das sich mit Ergebnissen der Resilienz-Forschung befasst. Im ganz konkreten Fall haben wir unseren Teilnehmer/innen die Ergebnisse der Nonnenstudie vorgelegt und Sie angewiesen, die Ergebnisse übersichtlich als Säulen-Diagramm darzustellen.

Die Nonnenstudie<sup>19</sup> wurde von dem Epidemiologen David Snowdon an der Kentucky-Universität (Sanders Brown Center) durchgeführt. Sie lief ab 1986 mit der Beteiligung von etwa 600 amerikanischen katholischen Nonnen und konnte empirisch belegen, dass es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Langlebigkeit und Lebenszufriedenheit gibt.

Die Teilnehmer/innen/Schüler/innen wurden also, während sie Fortschritte in der Anwendung des Tabellenkalkulationsprogramms machten, nicht explizit darauf hingewiesen, dass ihnen im gleichen Atemzug ein Gedankenanstoß gegeben wurde, der sehr stark in Richtung Resilienz geht. Ihre Aufmerksamkeit wurde aber von uns durch den Inhalt der Übung genau auf dieses Thema gerichtet.

Eine ähnliche Vorgehensweise haben wir in Unterrichts-/Trainingseinheiten zum Thema Textverarbeitungsprogramme gewählt. Wenn wir unseren Gruppen Texte zum Formatieren gegeben haben, so handelte es sich um solche, die Resilienz thematisieren. In den Trainingseinheiten, in denen es darum ging, Bildschirmpräsentationen

zu erstellen, haben wir den Teilnehmer/innen zum Beispiel die Aufgabe gegeben, über verschiedene resilienzfördernde Themen eine aussagekräftige Präsentation anzufertigen – wir haben dabei einfach die Struktur unserer Resilienz-Übungsdatenbank herangezogen und die TeilnehmerInnen gebeten, diese Themen übersichtlich darzustellen und zu präsentieren.

Eine ähnliche Vorgehensweise haben wir in unseren Sprachkursen gewählt, indem wir Texte



Abbildung 5: Beispiel, wie Resilienz in einen ICT-Kurs integriert werden kann

<sup>19</sup> Snowdon, David (2001): Aging with Grace: What the Nun Study Teaches Us About Leading Longer, Healthier, and More Meaningful Lives. Bantam

aus unseren Guidelines-Teil 1 zum Thema einer Konversationsstunde gemacht haben, oder aber, in dem wir einfach eine unserer zahlreichen Resilienz-Übungen gemeinsam mit den Teilnehmer/innen/Schüler/innen übersetzt haben.

Die Aufmerksamkeit unserer Teilnehmer/innen/Schüler/innen ist also neben der eigentlichen Aufgabe, gewisse Dinge im ICT-Bereich zu erlernen, durch die Art der Texte und Angaben auch auf das Thema Resilienz gelenkt worden – und das mit Erfolg. In Pausengesprächen haben wir festgestellt, dass dieses Thema unsere Teilnehmer/innen durchaus weiter beschäftigt hat. Wenn Sie wollen, könnte man mit einem Augenzwinkern behaupten, dass wir so etwas wie sublimale Werbung für Resilienz in unseren ICT-Kursen betrieben haben.

Wenn Sie sich die Texte unserer Resilienz-Übungen genauer ansehen, finden Sie sicher genügend

Material, das Sie unter Level 1 in Ihren Unterrichts-/Trainingsalltag einbauen können. Zusätzlich haben wir jene Übungen, die sich besonders für den Einsatz in Level 1 eignen, markiert, so dass Sie für Ihre Unterrichts-/Trainingsplanung einen schnellen Überblick erhalten, welche Übungen hier besonders passen würden.

Zusammenfassend zu den Ausführungen zu Level 1 bleibt noch zu sagen, dass die dahinterliegende Idee die ist, dass unsere Stimmung immer unserer Aufmerksamkeit folgt – ein Umstand, dem im hypnotherapeutischen Ansatz<sup>20</sup> gerne Rechnung getragen wird. Wenn wir als Seminarleitende daher solche Inhalte auswählen, die die Aufmerksamkeit auf Aspekte der Resilienz-Forschung lenken, so tragen wir dazu bei, dass unsere Teilnehmenden auch vermehrt beginnen, über Resilienz nachzudenken und darüber, was das für ihr Leben bedeutet.

## Level 2 - Resilienz und positive Stimmung als Motor für effektives Lernen

Bei diesem Zugang werden die Teilnehmenden explizit darauf hingewiesen, dass es sich bei der nun folgenden Übung um eine Resilienz-Übung handelt. Wie schon ganz am Anfang dieses Beitrags betont, sind wir Unterrichtenden/Trainer/innen vor allem für die Rahmenbedingungen verantwortlich, innerhalb derer wir es unseren Teilnehmer/innen ermöglichen, Lernerfahrungen zu machen.

Welche Faktoren fördern die Konzentrationsfähigkeit unserer Teilnehmer/innen? In der Literatur findet man Hinweise<sup>21</sup>, dass sich die Umgebungsbedingungen, die Ernährung, der physische und der emotionale Zustand auf die Konzentrationsfähigkeit auswirken, wobei der **emotionale Zustand als bedeutendster Einflussfaktor** gilt.

- ▶ **emotionaler Zustand:** Befindet man sich in einem positiven emotionalen Zustand, ist man aufnahmefähiger und konzentrierter. Dagegen sinkt die Konzentration bei negativer Stimmung.

- ▶ **physischer Zustand:** Geistige und körperliche Fitness wirken sich positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus.
- ▶ **Ernährung** kann die Konzentration sowohl positiv als auch negativ beeinflussen.
- ▶ Die **Umgebungsbedingungen** wirken sich natürlich ebenfalls auf die Konzentration aus.

Wenn also die emotionale Befindlichkeit der Teilnehmer/innen/Schüler/innen den bedeutendsten Einfluss darauf hat, wie sehr sie sich auf das Unterrichtsgeschehen konzentrieren können, sollten alle Lehrenden möglichst passende Methoden zur Hand haben, um die Lernatmosphäre positiv beeinflussen zu können.

Eine gute Möglichkeit das zu tun, ist der Einsatz unserer Resilienz-Übungen.

Wie sind wir nun konkret praktisch vorgegangen?

Zu Beginn eines Fachtrainings verwenden wir recht oft Übungen aus der Rubrik „Wahrnehmung“,

<sup>20</sup> Schmidt, Gunther (2006): Systemische und hypnotherapeutische Konzepte für Organisationsberatung, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, Verlag: Auditorium Netzwerk, Augsburg, Hörbuch

<sup>21</sup> Brunner, R. & Zeltner, W. (1980): Lexikon zur Pädagogischen Psychologie und Schulpädagogik. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag.

weil diese Übungen eine entspannende Wirkung haben und sich somit recht gut als „Auflockerungsübungen“ eignen. Waren unsere Teilnehmer/innen einmal damit vertraut, dass wir immer wieder Resilienz-Übungen ins

Seminargeschehen einfließen lassen, so sind wir dazu übergegangen, auch Übungen aus den anderen Sparten unserer Übungsdatenbank in unseren Fachkursen zu verwenden.

### Level 3 – Resilienz-Seminare

Bei Level 3 finden Sie Übungen für Seminare im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Im Schulsetting würden sich für diesen Zugang eigens gewidmete Projektstage anbieten. Im Trainingsbereich könnte dieser Zugang entweder innerhalb einer längerfristigen Schulung durch einzelne Trainingstage, die ausschließlich dem Thema Resilienz gewidmet sind, abgedeckt werden, oder aber es handelt sich überhaupt um klar abgegrenzte Resilienz-Seminare, die im

Bereich der Erwachsenenbildung angeboten werden.

Lehrer/innen/Trainer/innen, die diese Art von Trainings anbieten möchten, sollten über fundierte psychologische Kenntnisse verfügen und natürlich auch mit der Resilienz-Thematik vertraut sein. Einen guten Überblick über die Resilienz-Forschung finden Sie in Teil 1 dieser Guidelines.

Wir schlagen Ihnen für die Planung dieser Seminare zwei unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten der Übungen vor:

- ❖ **Möglichkeit 1:** Sie wollen einen bestimmten Aspekt von Resilienz, der Ihnen momentan für Ihre Zielgruppe am vielversprechendsten erscheint, besprechen oder einzelne Resilienz-Themen besonders vertiefen.
- ❖ **Möglichkeit 2:** Sie wollen einen guten Überblick über Resilienz geben, weil Sie den Eindruck haben, dass Ihre Zielgruppe von möglichst vielen unterschiedlichen Inputs zum Thema Resilienz besonders profitieren würde.

Je nach vorhandenen Zeitressourcen für das geplante Seminar und die bestehenden Rahmenbedingungen werden Sie eine dieser beiden Möglichkeiten auswählen. In beiden Fällen können Ihnen die Strukturen, die wir in der Übungsdatenbank verwenden, bei der Planung der einzelnen Bausteine Ihres Seminars hilfreich sein.

als Unterrichtende/r/Trainer/in der jeweiligen Seminargruppe auch mehr Input geben müssen, damit diese die jeweilige Übung machen können. Diese längeren und ausführlicheren Übungen finden Sie in der Selectionbox in Level 3.

Wenn Sie ein ganzes Seminar dem Thema Resilienz widmen, so eignen sich für die Durchführung dieser Seminare natürlich auch längere und ausführlichere Übungen – solche, bei denen Sie

Ob Sie gemeinsam mit Ihren Teilnehmer/innen oder Schüler/innen oder Klient/innen erste Erfahrungen mit Resilienz machen, oder ob Sie Ihre Teilnehmer/innen zu Resilienz-Profis ausbilden - wir dürfen Ihnen jetzt schon viel Freude und Erfolg mit unseren gesammelten Resilienz-Übungen wünschen!

## Ein paar Punkte, auf die Sie achten sollten

- ! Mehr Zeit einplanen – manche Übungen können zu lebhaften Diskussionen oder auch starker emotionaler Beteiligung der Teilnehmer/innen führen.
- ! Probieren Sie Übungen vorher mit Freund/innen oder Kolleg/innen aus. Sie fühlen sich dann sicherer und effizienter, wenn Sie mit Gruppen oder einzelnen Teilnehmer/innen arbeiten.
- ! Besondere Achtsamkeit ist geboten, wenn Sie mit traumatisierten Menschen arbeiten oder mit Gruppen, in denen einzelne Teilnehmer/innen an posttraumatischem Stress leiden. Bei Übungen, die Sie in solchen Fällen entweder ganz auslassen sollten oder an die Sie mit besonderer Sorgfalt, viel Erfahrung und Zeit herangehen müssen, finden Sie in der Spalte „Tipps“ entsprechende Hinweise.
- ! Bitte denken Sie daran, dass Training keine Therapie ersetzen kann. Sollte Ihnen auffallen, dass eine Person professionelle therapeutische Hilfe benötigt, unterstützen Sie sie dabei, dass sie diese bekommt.

# Verwendung von Videos zur Einführung in das Thema Resilienz

Videos sind ein sehr effektives Instrument, um das Bewusstsein von Schüler/innen/Teilnehmer/innen für Resilienz zu fördern. Jemandem dabei zuzusehen und zuzuhören, wie er/sie eine große Herausforderung im Leben erfolgreich gemeistert hat kann oft zu einer tiefgreifenden Diskussion führen. Mithilfe der Videos wird veranschaulicht,

dass wir Menschen nach Schwierigkeiten wieder auf die Beine kommen können. Im Internet werden Sie dazu eine Vielzahl von Videos finden. Auf unserer Projektwebseite haben wir Links zu Videos gesammelt, die unserer Meinung nach perfekt sind, um in das Thema einzuführen. Diese Links finden Sie im Bereich „Produkte“.

In der Arbeit mit Ihrer Zielgruppe können Sie die Videos anhand folgender Fragen diskutieren, die sich auf die „Schwerpunkte“ in der Struktur unserer Selection Box beziehen:

Thema	Fragen
<b>Wahrnehmung</b>	Wie ist es der Person im Video gelungen sich auf die Gegenwart zu konzentrieren und das Beste aus dem „Hier und Jetzt“ zu machen? Wie hat sie die Balance zwischen vergangenheits- und zukunftsorientiertem Denken gefunden?
<b>sein Leben in den Griff bekommen</b>	Wie hat die Person sein/ihr Leben bewältigt? Wie hat sie Stress, Hindernisse und Probleme überwunden? Wie hat sie es geschafft, sich positive Aspekte in seinem/ihrer Leben bewusst zu machen? Welche Bewältigungsstrategien hat sie entwickelt?
<b>Beziehungen aufbauen</b>	Was hat die Person über seine/ihre Beziehungen zu anderen Menschen erzählt? Welchen sozialen Hintergrund hat die Person? Konnte die Person um Unterstützung bitten?
<b>Akzeptanz und optimistisches Denken (Vertrauen in die Zukunft)</b>	Welche Art von optimistischem Denken konnten wir bei der Person beobachten? Wozu haben diese Denkfähigkeiten geführt?
<b>Lösungs- und Zielorientierung</b>	Wie hat die Person im Video ihre Probleme überwunden? Welche Lösungen hat er/sie gefunden?
<b>gesunder Lebensstil</b>	Was hat die Person dafür getan, körperlich und geistig fit zu bleiben?
<b>Selbstvertrauen</b>	Welche Stärken und Ressourcen hat die Person in ihrem Alltag verwendet?

# Weiterführende Literatur

## ► Standard Bücher und generelle Texte (englisch)

**Aldrich, D. P.** (2012). Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery. Chicago: University of Chicago Press.

**Neenan, M.** (2009). Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach. London ; New York: Routledge.

**Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Hrsg.).** (2011). Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan (1 edition.). Cambridge England: Cambridge University Press.

**Southwick, S. M., & Charney, D. S.** (2012). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges (1 edition.). New York: Cambridge University Press.

**Werner EE, Smith RS.** Journeys From Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery. Ithaca, NY: Cornell University Press; 2001

**Zolli, A.** (2012). Resilience: Why Things Bounce Back ( New Ed.). Business Plus. \*

## ► Spezifische Fragen (englisch)

**Alvord, D. M. K., Zucker, D. B., & Grados, D. J. J.** (2011). Resilience Builder Program for Children and Adolescents: Enhancing Social Competence and Self-Regulation (Pap/Cdr edition.). Champaign, IL: Research Press.

**Blaustein, M. E., & Kinniburgh, K. M.** (2010). Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents: How to Foster Resilience through Attachment, Self-Regulation, and Competency. The Guilford Press.

**Caistor-Arendar, L & Mguni, N.** (2012) 'Rowing against the tide: Making the case for community resilience,' The Young Foundation publications. Available at: <http://youngfoundation.org/publications/rowing-against-the-tide-making-the-case-for-community-resilience/>

**Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I.** (2010). Resilience and mental health. Clinical Psychology Review, 30(5), 479–495. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.003

**Heaven, B.** (2008), Emotional Health and Wellbeing: Activities and Resources to Support Young People, Optimus Education,

**Lavretsky, H.** (2014). Resilience and Aging. Johns Hopkins University Press.

**Masten, A. S., & Obradovic, J.** (2006). Competence and resilience in development. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 13–27. doi:10.1196/annals.1376.003

**Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H.** (2014). Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations. Springer.

**Rodin, J.** (2014). The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong. PublicAffairs Pr.\*

**Smith, T. W.** (2006). Personality as Risk and Resilience in Physical Health. Current Directions in Psychological Science, 15(5), 227–231. doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00441.x

**Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J.** (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972

**Walsh, F.** (2011). Strengthening Family Resilience, Second Edition (2nd edition.). New York: The Guilford Press.

## ► Finnisch

- \*Aaltonen, K. et al (toim.)* (2011). Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tietosanoma.
- \*Pulkkinen, L.* (2009). Lapsesta aikuiseksi, mutta miten ja millaiseksi? Kehityksellinen ja yhteiskunnallinen näkökulma persoonallisuuteen. Teoksessa Metsäpelto, R-L . & Feldt, T. (2009). Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kaartinen-Koutaniemi, J. (toim.)* (2012). Etsivässä työssä. Lastenkeskus. [https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko\\_Kaartinen\\_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4\\_ty%E4F6ss%E4/100036851.html](https://www.opettajantietopalvelu.fi/tuoteryhmat/tuote/Jaakko_Kaartinen_Koutaniemi/Etsiv%E4ss%E4_ty%E4F6ss%E4/100036851.html)
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2004). Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L.* (2006). Temperamentti ja koulumenestys. Helsinki: WSOY.
- \*Keltikangas-Järvinen, L.* (2008). Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.
- \*Komonen, K., Suurpää, L., Söderlund, M. (toim.)* (2012). Kehittyvä nuorisotyö. Nuoristotutkimusseura.

## ► Deutsch

- Berndt, C.* (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B.* (2012). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände (Auflage: 4.). Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Zander, M.* (2011). Handbuch Resilienzförderung (Auflage: 2011.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

## ► Italienisch

- Malaguti, E.* (2005), "Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi", Centro Studi Erickson
- Sieber, A.* (2009), "Il vantaggio della resilienza. Come uscire più forti dalle difficoltà della vita", Amrita
- Malaguti, E., Cyrulnik, B.* (2005), "Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi", Centro Studi Erickson
- Zolli, A & Healy, A.M.* (2014), "Resilienza. La scienza di adattarsi ai cambiamenti", Rizzoli
- Di Lauro, D.* (2012), "La Resilienza. La capacità di superare i momenti critici e le avversità della vita", Xenia Edizioni
- Sartori, F.* (2010), "La resilienza. Come affrontare la sofferenza e riscoprire la forza interiore", Centro Studi Evolution
- Consuelo, C.C* (2011), "La forza della vulnerabilità - utilizzare la Resilienza per superare le avversità", Franco Angeli
- Bertetti, B.* (2008), "Oltre il maltrattamento. La resilienza come capacità di superare il trauma", Franco Angeli
- De Filippo, A* (2007), "Stress e resilienza, Vincere sul lavoro", Edizioni Psiconline - Francavilla al Mare

**Putton, A. & Fortugno, M.** (2006) "Affrontare la vita. Che cos'è la resilienza e come svilupparla", Carocci

**Bonfiglio, N.S. & Renati, R. & Farneti, P.M.** (2012), "La resilienza tra rischio e opportunità. Un approccio alla cura orientato alla resilienza", Alpes Italia

**Inguglia, C. & Lo Coco, A.** (2013), "Resilienza e vulnerabilità psicologica nel corso dello sviluppo", Il Mulino

**Bertetti, B. & Castelli, C.** (2014), "Relazioni d'aiuto e resilienza. Strumenti e indicazioni per il benessere degli operatori", Franco Angeli

### ► Swedisch

**\*Forinder, Ulla & Hagborg, Elisabeth (Eds.)** (2008). Stödgrupper för barn och ungdomar. Lund: Studentlitteratur (Sweden).

**\*Helmen Borge A.I.** (2005). Resiliens: risk och sund utveckling, Studentlitteratur.

**\*Vehkalahti, R.** (2008). Trygga barn. Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter. Helsingfors: Fontana Media.

Autorenhinweis: Die Auswahl der Bücher basiert auf dem Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Handbuchs. Die Auswahl repräsentiert nicht zwingend die Meinung der Autor/innen.

# Unsere Teamleiter/innen

## Österreich



**Susanne Linde, MSc &  
Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc**  
**Koordinator/innen des Projekts**  
**Blickpunkt Identität**  
[www.blickpunkt-identitaet.eu](http://www.blickpunkt-identitaet.eu)

**Beiträge:**  
Selection Box  
Trainingsschwerpunkte  
Resilienz-Selbsttest  
Das persönliche Profil  
Umsetzung und Implementierung  
der Resilienz-Übungen  
Lektorat



**Univ. Prof. Dr. Thomas Wenzel**  
**Medizinische Universität Wien –**  
Division of Social Psychiatry and  
World Psychiatric Association  
Section Sport and Exercise  
Psychiatry  
[www.muw.ac.at](http://www.muw.ac.at)

**Beiträge:**  
Was steckt alles im Wort Resilienz?  
Sprache und Begriffsdeutung  
Ihre Resilienz – vorgegeben oder  
beeinflussbar?  
Können wir Resilienz messen?  
Resilienz trainieren: warum und  
wann?  
Der Fokus unseres Projekts – und  
wer davon profitiert  
Bildung – und wie sie strukturiert  
werden kann  
Resilienz für Unternehmer/innen  
Der Fokus unseres Projekts – und  
wer davon profitiert  
Didaktische Struktur



## Iceland



**Björg Jóna Birgisdóttir, MSc**  
**Listahaskoli Islands**  
[www.lhi.is](http://www.lhi.is)

**Beiträge:**  
Das Persönliche Profil  
Lektorat



**M.HR. Anna Sigurðardóttir**  
**Mimir-Simenntun**  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

**Beiträge:**  
Das Persönliche Profil  
Wendepunkte im Leben

## United Kingdom



**Rosaleen Courtney, MBA**  
**Norton Radstock College**  
[www.nortcoll.ac.uk](http://www.nortcoll.ac.uk)

**Beiträge:**  
Lektorat

## Italy



**Dott. Stefano Tiratti**  
**CSCS - Centro Servizi "Cultua  
Sviluppo" srl**  
[www.cscs.it](http://www.cscs.it)

Beiträge:  
Resilienz für Lernmobilität  
Resilienz für Unternehmen  
Das Minigame

## Finland



**Maria Leppäkari, PhD & Prof  
Bengt Bjornson Lindström**  
AB SWAYWAY OY  
[http://swaywayltd.wordpress.  
com/](http://swaywayltd.wordpress.com/)

Beiträge:  
Resilienz und Gesundheit



## Greece



**Pantelis Balaouras & Costas  
Tsibanis**  
**Greece Academic Network**  
[www.gunet.gr](http://www.gunet.gr)

Beiträge:  
Navigation: Übungen suchen und  
finden  
Urheberrechte



## External Partner - Spain

**Alfonso Alvarez**  
Impacts.eu  
[www.impacts.eu](http://www.impacts.eu)

# RESILIENCE

## Handbuch

[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)

