

---

# Positive Vibes – *Ressourcenschoner & Resilienztipps*

POSITIVE VIBES



**Wenn du nicht fliegen kannst, dann RENNE.  
Wenn du nicht rennen kannst, dann GEHE.  
Wenn du nicht gehen kannst, dann  
KRIECHE.**

*Aber was auch immer du tust,*

**HÖRE NIEMALS AUF DICH ZU BEWEGEN.**



Martin Luther King, Jr. – Aktivist für Bürgerrechte und Pastor

A photograph of a waterfall cascading over mossy rocks in a lush forest. The water is blurred, creating a sense of movement. The surrounding vegetation is dense and green.

# WARM-UP: Resilienz-Entspannungsübung





## Kleines Intro...

- Veränderungen im täglichen Leben durch eine Krisensituation  
(*Corona, Tod, Trennung, Verlust,...*)
- Viele Veränderungen – hohe Anforderungen – Flexibilität
- Mehr (Eigen-)verantwortung
- Viele Infos auf einmal  
– Wissen hat nur eine begrenzte Gültigkeit

→ Werde ich den Anforderungen noch gerecht?

- Stress
- Belastbarkeitsgrenze
- Erschöpfungszustand



Was braucht es, um diesem Zustand entgegenzuwirken?

- Widerstandsfähigkeit
- Belastbarkeit
- mehr Flexibilität

**RESILIENZ**



# RESILIENZ

Das Immunsystem der Seele



← Lebenskrisen  
← Rückschläge  
← Trennungen  
← Konflikte  
← Verluste  
← Leid

## Was bedeutet Resilienz?

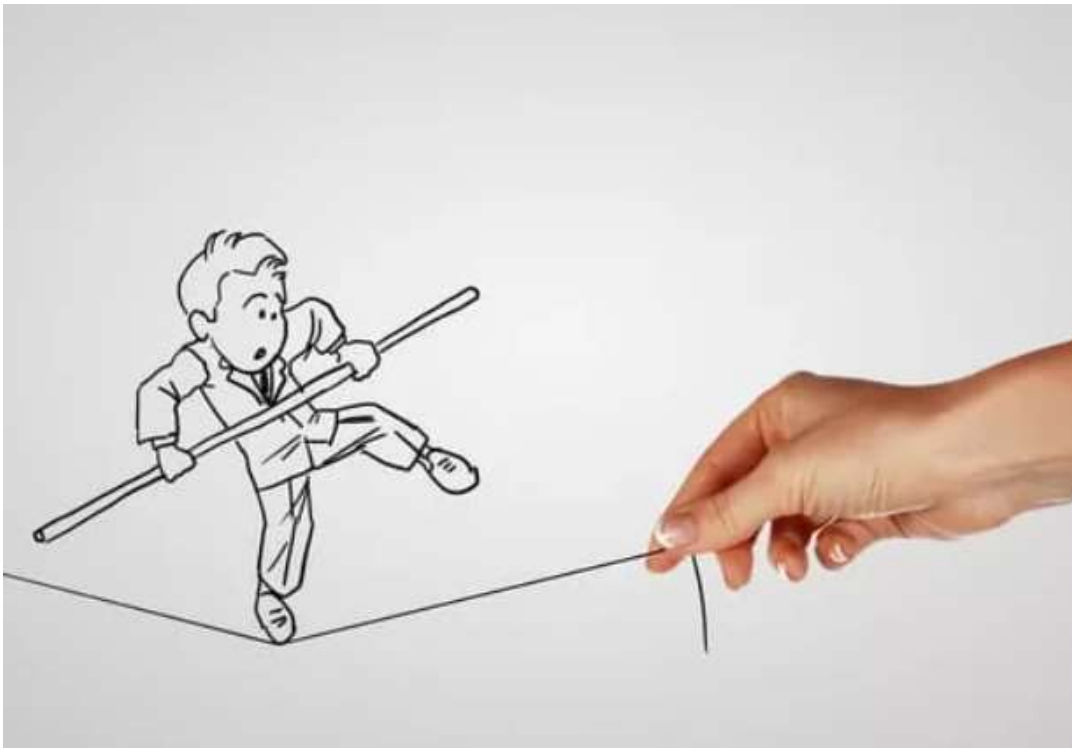
- » Seelische Widerstandskraft und Fähigkeit, wie man aus Stress-, Druck- und Krisensituationen, Misserfolgen und belastenden Ereignissen **Kraft schöpft** und **sich wieder aufrichtet**, ohne daran zu zerbrechen.
- » Man wächst folglich aufgrund seiner Erfahrungen/Erlebnisse und **entwickelt sich** dabei persönlich weiter.



**#stehaufmännchen**



## Herausforderungen, die das Leben täglich an uns stellt...



» **Das Leben ist voll von Krisen, Tücken und Balanceakten!**

## Breakoutroom - Phase

1. Welche Krisen/Tiefpunkte etc. hab ich in meinem Leben bereits erlebt?
2. Wie hab ich diese (traumatischen) Erlebnisse gut verarbeiten können?
3. Welche positiven Aspekte hab ich aus diesen (traumatischen/negativen) Erlebnissen ziehen können?  
→ *Das habe ich daraus gelernt...*



# Die Kauai-Studie

(Emmy E. Werner)

- Die Entwicklung der Fähigkeit der Resilienz: Emmy E. Werner (Entwicklungspsychologin) mit der Kauai-Studie → Längsschnittstudie

## Inhalt der Studie:

- 98 Kinder, welche im Jahr 1955 auf Hawaii geboren und im Wesentlichen aus schwierigen Verhältnissen stammten, wiederholt über einen Zeitraum von 40 Jahren beobachtet, interviewt und analysiert.

## Ziel der Studie:

- Herausfinden, wie sich die Persönlichkeit der Kinder, welche seit der Geburt Risikofaktoren ausgesetzt sind, langfristig entwickeln.
- 1/3 der Kinder, welche mind. 3 Risikofaktoren (Armut, Misshandlung, Scheidung der Eltern,...) ausgesetzt waren = beziehungsfähig, positive Einstellung zum Leben und emotionale Intelligenz

## Conclusio:

- Wichtig für die Entwicklung = Interaktion und Einwirkung von äußeren Schutzfaktoren (z. B. eine enge Bezugsperson, Lernerfolge) sowie die eigene Persönlichkeit (innere Schutzfaktoren) wie z. B. Ausgeglichenheit oder Werteorientierung.
  - **Fähigkeit zur Resilienz = Zusammenspiel von verschiedenen Risiko- und Schutzfaktoren**

**DAS BESTE FÜR Sie**  
ORGANICS COMPANY





# Die 7 RESILIENZFAKTOREN - INTRO

- Entstehung und Erhaltung der Gesundheit
- Schutzfaktoren und Kompetenzentwicklung
- 7 wesentliche Komponenten für die erforderliche seelische Widerstandskraft
- persönliche als auch berufliche Belastungen können dadurch gut gemeistert werden
- Resilienzkonzept besteht aus 3 Grundhaltungen und 4 unterstützenden (ergänzenden) Faktoren



# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

- **3 Grundhaltungen:**
  - 1) Optimismus
  - 2) Akzeptanz
  - 3) Lösungsorientierung
- **4 ergänzende, unterstützende Faktoren:**
  - 1) Opferrolle verlassen
  - 2) Selbstverantwortung
  - 3) Gute Netzwerke/Beziehungen
  - 4) Zukunft planen



**MERKE:** Die drei Grundhaltungen sind hierbei essentiell und bilden das Fundament der persönlichen Widerstandskraft!

# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

kurz & knackig erklärt

## 1.OPTIMISMUS

... ist die Fähigkeit, hoffnungsfroh und positiv in die Zukunft zu blicken und an einen guten Verlauf der Dinge zu glauben!





# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

## kurz & knackig erklärt

### 2. AKZEPTANZ

... bedeutet, Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, anzunehmen und die Vergangenheit vergangen sein lassen.



# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

## kurz & knackig erklärt

### 3. LÖSUNGSORIENTIERUNG

... bedeutet, nachdem man die Situation angenommen und hinter sich gelassen hat, nach vorne zu schauen und nach Lösungen zu suchen.



# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

kurz & knackig erklärt

## 4. OPFERROLLE VERLASSEN

... bedeutet, die Passivität aufzugeben und aktiv in der jeweiligen Situation zu werden.

Dafür ist es manchmal notwendig, die eigene Einstellung zu verändern, die eigene Person zu reflektieren sowie handlungsorientiert zu werden.

→ **T U N!**





# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

kurz & knackig erklärt

## 5. SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

... heißt Initiative zu zeigen und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einzusetzen!



# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

kurz & knackig erklärt

## 6. GUTE NETZWERKE/BEZIEHUNGEN

... bedeutet die Fähigkeit, ein Netzwerk, also ein System von menschlichen Beziehungen zu knüpfen und auch zu nutzen!



# Die 7 RESILIENZFAKTOREN

kurz & knackig erklärt

## 7. ZUKUNFT PLANEN

... bezeichnet die Umsicht, sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorzubereiten.



## 7 Säulen der Resilienz

Realistischer Optimismus

Akzeptanz

Selbstwirksamkeit

Eigenverantwortung

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Zukunft gestalten





## Das ABC-Modell (Albert Ellis)

- ✓ Technik, um Probleme nicht nur zu verstehen, sondern sie auch zu lösen
- ✓ Häufig gleich Probleme/Situationen, die mich ins Straucheln bringen...
- ✓ ABC-Modell = Herausfinden, warum ich in einer bestimmten Situation genau so reagiere und resiliente Lösungsansätze finden
- ✓ Annahme Ellis:
  - ✓ Wir bewerten Reize unbewusst – diese Bewertung wirkt sich auf unser Verhalten aus
- ✓ Diese Technik trainiert die **Selbstreflexion**
- ✓ Kennenlernen des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns
- ✓ **Ereignis – Beurteilung - Gefühl**

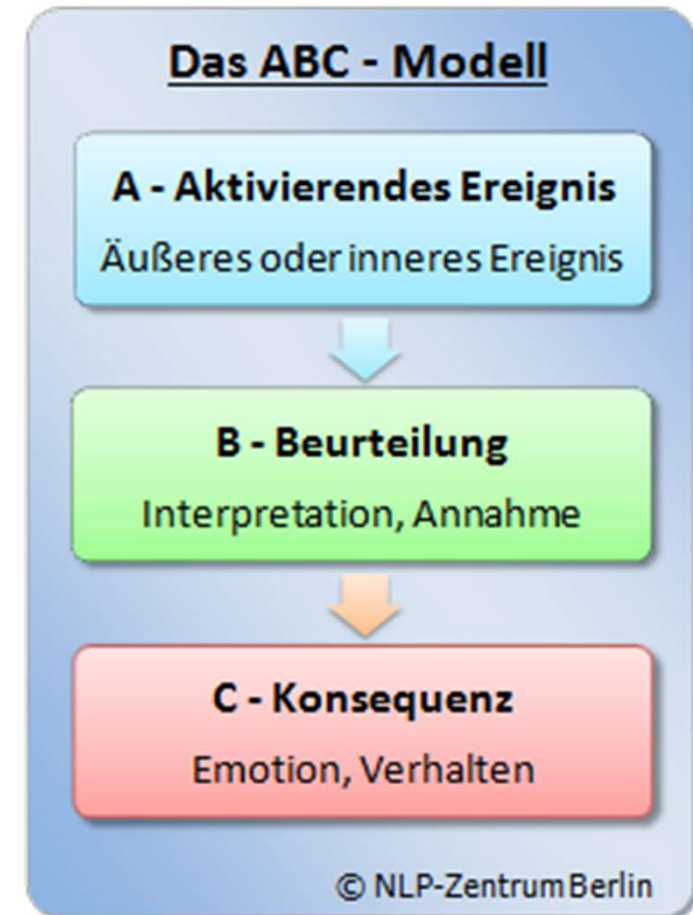
## Das ABC – Modell in der Praxis

**A** ist das „**Activating event**“ = Ereignis.

Das können Widrigkeiten, Streit oder Herausforderungen sein.  
Es handelt sich hier um den Reiz

**B** steht für „**Beliefs**“ = Gedanken/Überzeugungen und  
Bewertung des Reizes

**C** steht für „**Consequences**“ = Konsequenzen des Reizes  
(emotionale Reaktion oder bestimmte Verhaltensweise)



## Umsetzung ABC-Modell

- In verschiedenen Situationen gleiche Reaktion unbewusst zeigen... (gleiches Verhaltensmuster)
- **Ziel:** Die Erfahrungen in A, B und C zu sortieren und zu analysieren

### Übung:

1. Erinnere dich an eine schwierige Situation, mit der du nicht so gut umgehen konntest, wie du das wolltest (Situation sollte vor kurzem gewesen sein)
2. Erstellen eine Tabelle mit A, B und C
3. Beschreibe unter A die jeweilige Situation so genau und wertneutral wie möglich und halte fest: WER, WAS, WANN und WO
4. Fülle dann die Spalte C mit den Konsequenzen (Emotionen, Verhalten) aus. Denke dabei auch an die Intensität der Gefühle (wenig, sehr, etwas)...
5. Jetzt kommst du zur Kat. B.: Schreibe auf: Was ging in dem Moment in meinem Kopf vor?
6. Prüfe nun die Tabelle. → Konntest du zu jeder Reaktion eine Bewertung ausmachen?

Diese Übung hilft dir, steife Überzeugungen und Bewertungen zu überprüfen, um ungewünschtes Verhalten ändern zu können. Du kannst dadurch deine Handlungen und Gefühle besser verstehen und lernen Denkfallen zu vermeiden!

A still life composition featuring a notebook, a pencil, a pair of glasses, and several photographs on a textured surface. The notebook is open, with a pencil resting on the right page. A pair of black-rimmed glasses lies to the left of the notebook. Several small, square photographs are scattered in the upper left corner. The background is a textured, brownish surface, possibly a map or a piece of aged paper.

*Schreib auf,*

was NICHT vergessen werden soll.

Isabel Allende – Chilenische Autorin



An illustration of a hand holding a red umbrella in the rain. The background is a blue sky with white rain streaks and raindrops. The hand is wearing a dark blue suit sleeve. The word 'RESILIENZ' is written in bold black letters at the bottom right of the illustration.

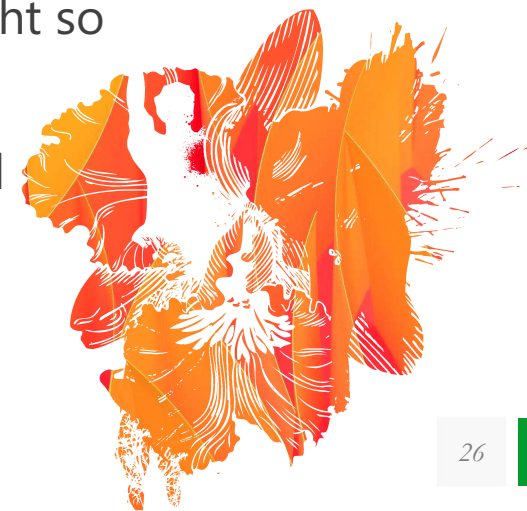
# 9 Tipps für deine TÄGLICHE Resilienzförderung

**RESILIENZ**



## Tipp 1: Werde dir deiner Krisenkompetenz bewusst

- Nimm ein Blatt Papier zur Hand und beantworte folgende 3 Fragen:
- - Welche kleineren (größeren) Krisen hast du in deinem Leben bereits gemeistert?
  - 1) Wenn du es deinem besten Freund beschreiben solltest, wie du das geschafft hast, was wäre dein Erfolgsgeheimnis?
  - 2) Was hast du durch die Krise gelernt, was du ohne die Krise heute nicht so gut können würdest?
  - 3) Wie kannst du diese Strategien auf die aktuelle Krise übertragen und anwenden?
    - Zeit: 10-15 Minuten





## Tipp 2: Werde dir deiner Fähigkeiten, Talente und Kompetenzen bewusst

- Stärke deinen Optimismus und deine Zuversicht!
- Erstelle eine Liste mit **mindestens 10 Dingen, die du wirklich gut kannst!**
  - Mach´ insgesamt 3 Listen (Beruf (Schule, Uni), Beziehungen, Freizeit/Hobbies)
- Welche Fähigkeiten stehen dir auch in schlechten Zeiten zur Verfügung?
  - Humor, Durchhaltevermögen, Neugierde, Offenheit, Lust am Leben....?

→ Greif in einer akuten Krise auf diese Liste zurück und mach dir bewusst, dass dir mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen, als du in Stresssituationen wahrnehmen kannst!



## Tipp 3: Überprüfe die Realität

- Krisen werden oft durch Selbstverschulden ausgelöst (Perfektionismus, hohe Erwartungen an sich selbst und andere, schneller/weiter/höher,...)
- Stell dir jeden Tag dir Frage, ob es nicht ausreicht, mit 20% deiner Kapazitäten 80% deiner Leistung zu erbringen.

**MERKE: Bei richtiger Verteilung der Prioritäten lassen sich mit 20 Prozent des Aufwands häufig 80 Prozent der gesamten Arbeit erledigen!!**



## Tipp 4: Nimm dir regelmäßig eine kreative Auszeit

- Krisenzeiten zeichnen sich dadurch aus, dass wir manchmal einfach nicht weiterwissen und unsere alten Lösungsstrategien versagen
- Oft hilft nur eine kleine Auszeit, etwas Abstand und das Vertrauen darauf, dass sich viele Probleme von selber lösen, wenn man seiner Kreativität und seinem inneren Selbstvertrauen wieder Zeit und Raum gibt.

→ Wann kommen mir die besten Ideen?

→ Was hilft mir am ehesten, meine Perspektive zu wechseln und Probleme von der anderen Seite der Medaille zu betrachten?





## Tipp 5: Schau auf dich und sorge für dich selbst

- Im kirchlichen Bereich ist es gute und gelebte Tradition für andere da zu sein und ihnen zu helfen.
- Wenn ich selbst aber gerade in einer Krise feststecke, dann ist es wichtig, dass ich mich zuerst um mich kümmere.
- Wichtig ist dabei auf eine gute Stressprophylaxe zu achten
- **Gönn' dir...**
  - mach mindestens 1x pro Tag etwas, das dir Freude bereitet
  - Erstelle eine Liste mit Dingen, die dir guttun, durch die du dich schnell entspannen kannst



## Tipp 6: Triff ausstehende Entscheidungen

- Stress kann dadurch ausgelöst werden, dass wir eigene Entscheidungen von anderen abhängig machen. Wir warten ab, anstatt zu handeln.
- Kleine Probleme werden immer größer, wir verlieren dadurch an Bewegungsfreiheit und Flexibilität.
  - **Erstelle eine Liste aller Entscheidungen, die gerade anstehen (beruflich, arbeitstechnisch, privat,...) und gehe 3x pro Woche eine Sache aktiv an → Selbstverantwortung!**
  - **Beginne mit den einfacheren Entscheidungen!**



## Tipp 7: Bleib dir treu

- Viele Konflikte kommen allein deshalb zustande, weil wir Dinge tun sollen oder müssen, die nicht mit unseren inneren Werten und Visionen in Einklang stehen.
  - Wir können nicht authentisch handeln, wir verfolgen vielleicht sogar Ziele, wo wir gar nicht hinwollen...
- **Nimm dir bewusst Zeit und mach dir deine eigenen Wertevorstellungen und Ziele bekannt!**
- **Sammele jeweils 10 Worte, die für dich persönlich wichtig sind. So hast du für Krisensituationen eine gute Orientierung!**



## Tipp 8: Nimm Veränderungsangebote an

- Krisen entstehen dann, wenn wir Angst vor dem Neuen haben und das Gefühl, nicht gut auf die aktuellen Herausforderungen vorbereitet zu sein.
- Bleibe daher für neue Lernsituationen offen und gehe auf Veränderungen mit „natürlicher Neugierde“ zu.

→ Entdecke jeden Tag die Vielfalt an Lernangeboten („learning and doing“) und nimm diese auch an und probier´ dich einfach aus – trau´ dich. Auch Scheitern ist erlaubt. Das Leben ist ein Spielfeld der Möglichkeiten!



## **Tipp 9: Übe täglich die Stärkung deiner eigenen Resilienz**

- Warte nicht auf die großen Probleme, probiere dich an den kleinen aus!

**Übe dich an den kleinen Alltagskrisen und sammle deine persönlichen Strategien zur Selbststärkung, damit du später auch bei größeren Problemen mehr Vertrauen in dich selbst hast und somit jede Krise meisterst!**



## OPTIMISMUS-ÜBUNG

... für die kleine, sinnvolle Pause zwischendurch

- Wofür bin ich (heute) dankbar?
- Worüber bin ich momentan glücklich?
- Worum beneiden mich andere?
- Was waren die 3 guten Dinge des heutigen Tages?

- + Stimmungsaufheller
- + Glücksgefühle stärken und ausschütten (Endorphine)
- + mehr Widerstandskraft
- + vermeintliche Schwierigkeiten sind oft einfach zu lösen





DANKE für dein Feedback!

<https://forms.office.com/r/rAMWDmMhnZ>



Wenn du immer versuchst, normal zu sein,  
wirst du nie wissen, wie

**AUSSERGEWÖHNLICH**  
du sein kannst.

Maya Angelou – Amerikanische Dichterin

*Vielen DANK  
für´s Dabei sein!*

---

 Nicole Leitenmüller, BEd.

 0676 8776-3364

 [nicole.leitenmueller@dioezese-linz.at](mailto:nicole.leitenmueller@dioezese-linz.at)

