
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 long-exposure photograph of a waterfall cascading over mossy rocks in a forest. The water is blurred, creating a soft, ethereal effect. The scene is lush and green, with sunlight filtering through the trees. A semi-transparent grey rectangular box is centered over the image, containing the title text in a yellow, serif font.

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

Unsere Welt ist komplex geworden – sie ist schnell, global, vernetzt, mobil,...



Der Packesel....



Viele Menschen fühlen sich mit ihren täglichen Aufgaben wie überladene Packesel....

Das Loch in der Straße

Ich gehe eine Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren.
... ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder
hinauszukommen.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle wieder hinein.

Ich kann nicht glauben, schon wieder
am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange,
herauszukommen.
Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich falle schon wieder hinein...
aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine Schuld.
Ich komme auch sofort wieder
heraus.
Ich gehe dieselbe Straße
entlang.
Da ist ein tiefes Loch.
Ich gehe darum herum.
Ich gehe eine andere Straße!



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

Sei DU der Gestalter deines Lebens

- » Resilienz bedeutet „JA!“ zu sagen, wenn das Leben „nein“ sagt.
- » Vielleicht hast du ja Lust, in diesem Sinne ein „JA-Sager“ zu sein. 😊
- » Entscheide dich für DEIN Leben, trotz oder auch mit den negativen Dingen, die dazugehören. Wir können an ihnen wachsen. Sie sind Chancen!
- » „Umarme das Leben, auch wenn es manchmal so richtig besch.... ist!“
- » Wir haben schließlich nur das eine Leben. Es gehört uns. Uns allein. Lasst uns daher alle das Beste draus machen!

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



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

Die Lektion eines Schmetterlings – eine Kurzgeschichte

Eines Tages erschien eine kleine Öffnung in einem Kokon; ein Mann beobachtete den zukünftigen Schmetterling für mehrere Stunden, wie dieser kämpfte, um seinen Körper durch jenes winzige Loch zu zwängen.

Dann plötzlich schien er nicht mehr weiter zu kommen. Es schien, als ob er so weit gekommen war wie es ging, aber jetzt aus eigener Kraft nicht mehr weitermachen konnte.

So beschloss der Mann, ihm zu helfen: er nahm eine Schere und machte den Kokon auf. Der Schmetterling kam dadurch sehr leicht heraus.

Aber er hatte einen verkrüppelten Körper, er war winzig und hatte verschrumpelte Flügel.

Der Mann beobachtete das Geschehen weiter, weil er erwartete, dass die Flügel sich jeden Moment öffnen, sich vergrößern und sich ausdehnen würden, um den Körper des Schmetterlings zu stützen und ihm Spannkraft zu verleihen. Aber nichts davon geschah!

Stattdessen verbrachte der Schmetterling den Rest seines Lebens krabbelnd mit einem verkrüppelten Körper und verschrumpelten Flügeln. Niemals war er fähig zu fliegen.

Die Lektion eines Schmetterlings – eine Kurzgeschichte

Was der Mann, in seiner Güte und seinem Wohlwollen nicht verstand, war, dass der begrenzende Kokon und das Ringen, das erforderlich ist damit der Schmetterling durch die kleine Öffnung kam, der Weg der Natur ist, um Flüssigkeit vom Körper des Schmetterlings in seine Flügel zu fördern.

Dadurch wird er auf den Flug vorbereitet sobald er seine Freiheit aus dem Kokon erreicht.

Manchmal ist dieses Ringen genau das, was wir in unserem Leben benötigen, um unsere eigene Stärke zu entfalten!

Wenn wir durch unser Leben ohne Hindernisse gehen dürften, würde es uns lahm legen.

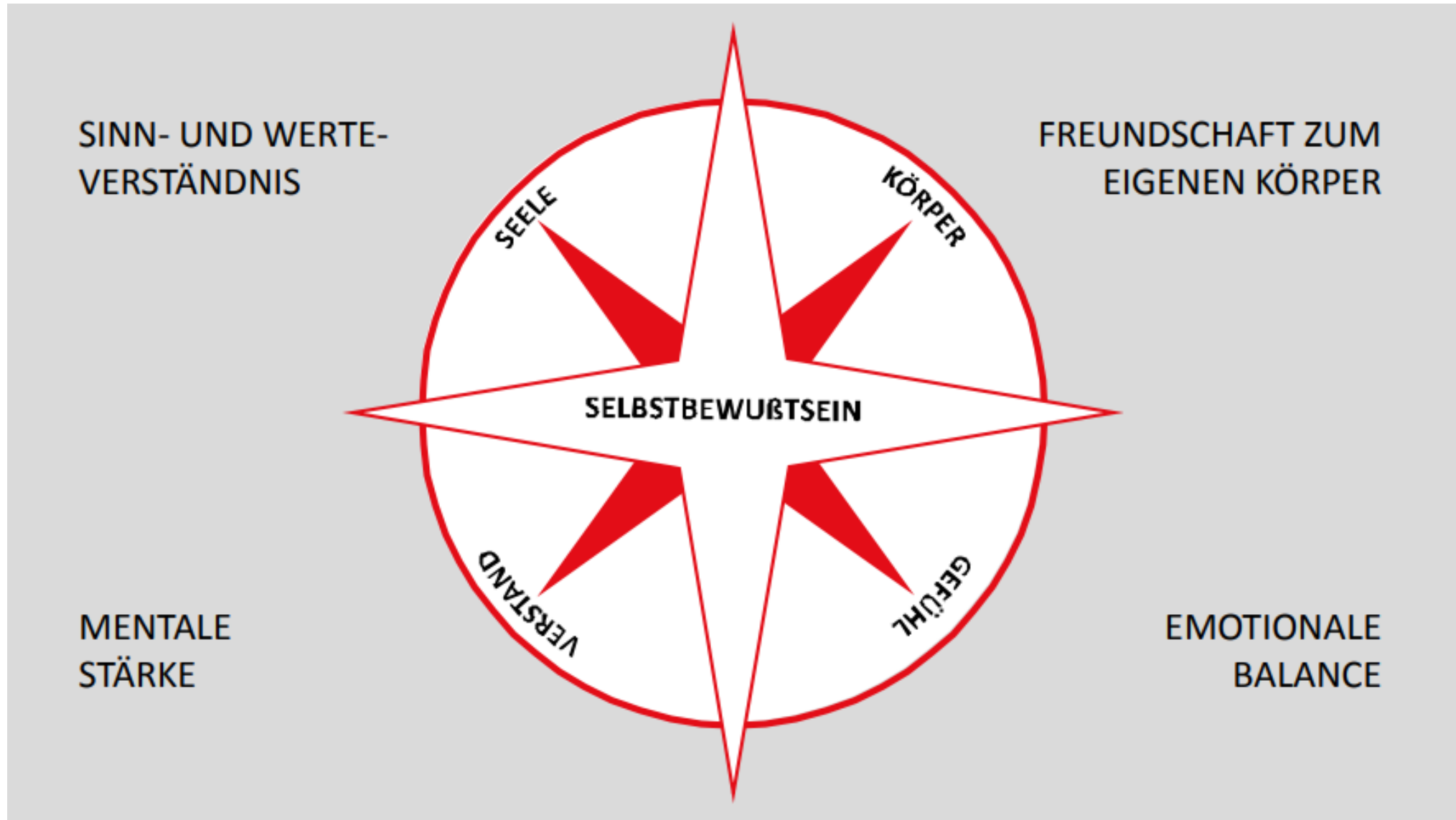
Wir wären nicht so stark, wie wir sein könnten, und niemals fähig zu fliegen!

DISKUSSION

- *Verantwortlichkeit versus Schuld*
- Wo liegt der Unterschied zwischen Verantwortung und Schuld?

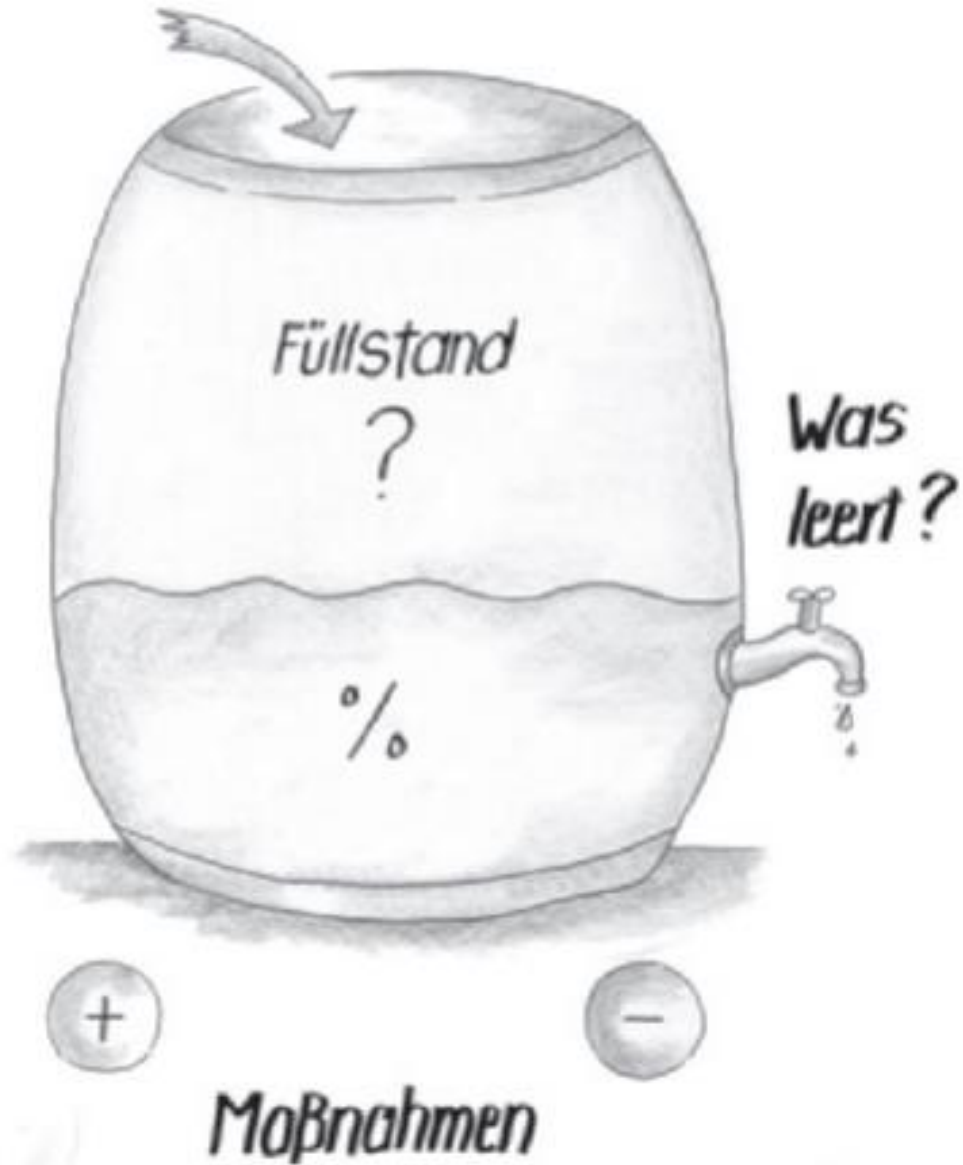


Persönliche Grundhaltung



„Das Energiefass“

Was füllt?



Gruppengespräch

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**



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.

→ **TUN!**



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

A still life composition on a wooden desk. In the background, a map is spread out. A pair of black-rimmed glasses lies on the left. A stack of four black and white photographs is in the upper center. An open notebook with blank pages is in the foreground, with a pencil resting on the right page. The scene is lit with warm, low-key lighting, creating soft shadows.

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 light blue sky with white diagonal lines representing rain and several white raindrops. The hand is wearing a dark blue suit sleeve. The text is overlaid on the scene.

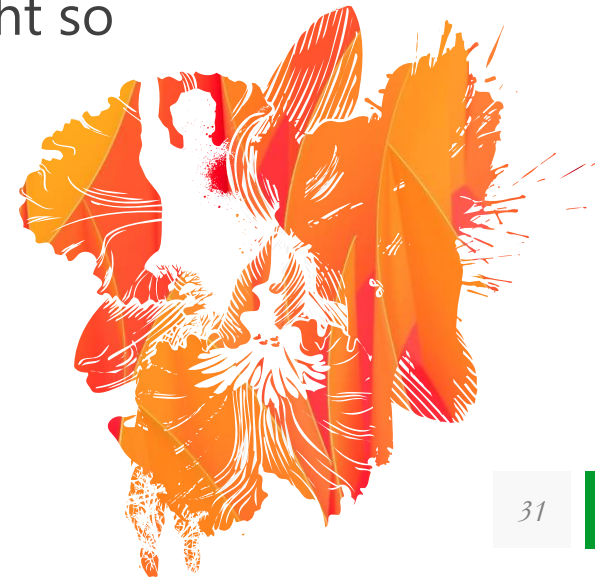
9 Tipps für deine TÄGLICHE Resilienzförderung

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

Fels in der Brandung vs. Hamster im Rad





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

Nimm dein Leben in die Hand - trau dir was zu - glaub an dich!



*Vielen DANK
für´s Dabei sein!*

 Nicole Leitenmüller, BEd.

 0676 8776-3364

 nicole.leitenmueller@dioezese-linz.at

