



Unser Auftrag

ist der caritative Dienst für den Menschen

- als lebendiges Zeugnis der frohen Botschaft Jesu
- in der Tradition der Orden.





Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke

Dr. Birgit Albs-Fichtenberg
Psychologische Psychotherapeutin
Fachpsychologisches Zentrum

Gründe krank zu werden gibt es viele ...



Warum bleibt ein Mensch gesund?



Was ist das - Resilienz?

- „resilience“ – Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit; lat. „resilere“ - abprallen
- psych.: Widerstandskraft von Menschen angesichts belastender Lebensereignisse (Bengel et al. 2012)

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand.“
(Max Frisch)

Resilienz als

(Stress-) Resistenz

(schnelle) Regeneration

Rekonfiguration



Resilienzfaktoren

- **Selbstwirksamkeitserwartung**
- **Soziale Unterstützung**
- Positive Emotionen
- Optimismus
- Hoffnung
- Selbstwertgefühl widersprüchliche Befunde
- Kontrollüberzeugungen Wirkung unklar
- Kohärenzgefühl widersprüchliche Befunde
- Hardiness umstrittenes Konstrukt
- Religiosität / Spiritualität differenzielle Wirkmechanismen
- Coping keine eindeutige Einteilung in adaptive und dysfunktionale Strategien möglich (Situationseffekte)

Selbstwirksamkeitserwartung



Soziale Unterstützung

- Geht mit positivem Wohlbefinden einher
- Ist der am besten belegte psychische Einflussfaktor auf physische Gesundheit (z.B. kardiovaskuläre Erkrankungen)

Optimismus

Hilft die rosarote Brille?

Nein. Aber:

Optimisten sind aktiver, lösungsorientiert, leben gesünder und suchen gezielt Hilfe – das macht die Schutzwirkung des Optimismus aus.



Hoffnung

- Fähigkeit Ziele zu bestimmen
- Wege zu finden, diese Ziele zu erreichen (pathway thinking)
- Zuversicht, diese Ziele erreichen zu können
- Motivation, im Sinne der Zielerreichung zu handeln (agency thinking)

Positive Emotionen

Think Positive???

Das Dynamische Affektmodell



Wie entfalten diese Faktoren ihre protektive Kraft?



Resiliente Kinder

- Bindung
- Persönliche Eigenschaften
- Erziehung
- Soziales Umfeld

Gibt es die resiliente Persönlichkeit?



Epigenetik – was ist das denn?

Gene lernen aus Stress.
Und sie lernen aus liebevoller
sicherer Bindung

Resilienz ist

- dynamisch
- variabel
- situationspezifisch
- multidimensional



Was zeichnet den resilienten Menschen im Alltag aus?



Ist Resilienz lernbar?



Stresskompetent werden

Entspannungsverfahren praktizieren

Gesunde Ernährung – gesunder Schlaf –
regelmäßige leichte Bewegung

„Ich bin dann mal offline...“

Persönliche Prioritäten setzen

Selbstwirksamkeit stärken

- Die eigenen Stärken genau kennen:
 - Welche Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten haben mir bisher geholfen, eine Krise zu meistern?
- Sich auf die eigenen Stärken fokussieren – alte Verhaltensweisen durchbrechen erfordert Übung!
- Sich Herausforderungen stellen und Feedback einfordern
- Loben und sich loben lassen
- An Modellen lernen

Unterschiedliche weitere Komponenten

- Sich vernetzen lernen
- Achtsamkeit und Wahrnehmungsschulung für positive wie negative Gefühle
- Selbstfürsorge stärken
- Mentale Haltung verändern (Krisen als überwindbare Probleme, Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren,...)
-

Fazit

Der Mensch hält extrem viel aus und kann sich unter widrigsten Bedingungen gut entwickeln.

Er ist bis ins hohe Alter hinein lern- und veränderungsfähig.

Die persönliche Resilienz kann jeder Mensch stärken.

Am Anfang steht die persönliche Entscheidung, etwas zu ändern.

YES YOU CAN! – noch besser mit der Hilfe von Freunden

HERZLICHEN DANK für Ihr Interesse!

Dr. rer. nat. Birgit Albs-Fichtenberg
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Fachpsychologisches Zentrum
Nordallee 1
54292 Trier

Tel.: 0651/208-2251
Fax: 0651/208-2259
eMail: b.albs-fichtenberg@bk-trier.de
www.bk-trier.de

