



Resilienz – als innere Kraft entdecken

Kleine Selbstfürsorgeanregung für den Heimweg:

- ❖ Welchen Spaß / welche Freude habe ich lange vernachlässigt?
- ❖ Wie kann ich mir selbst Gutes tun?
- ❖ Welche Freude kann ich mir zu jeder Jahreszeit schaffen?

Soziale Unterstützung für den Heimweg:

- ❖ Wer hilft oder könnte mir praktisch helfen?
- ❖ Wer kann mein Telefonjoker sein, wenn ich Informationen brauche?
- ❖ Mit wem bin ich besonders gern zusammen?

Selbstwirksamkeit stärken für den Heimweg:

- ❖ Was habe ich – heute – gut gemacht?
- ❖ Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- ❖ Wo liegen meine Stärken?

Sinnerleben für den Heimweg:

- ❖ Was ist mir eigentlich besonders wichtig?
- ❖ Welches kleine und gut umsetzbare Ziel setze ich mir?
- ❖ Was ist der erste kleine Schritt auf dem Weg zu diesem Ziel?

Zehn Wege zur Entwicklung von Resilienz (APA, 2008)

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen Teil des Lebens sind.
4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
10. Sorgen Sie für sich selbst.

Sawina KORDISTOS

Gesundheitsförderung & Interkulturelle Kompetenzen

Literatur:

American Psychological Association (2008): The road to resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215

Bengel, J. Lyssenko, L. (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Köln: BZgA

Gabriel, T. (2005). Resilienz – Kritik und Perspektiven. *Zeitschrift für Pädagogik* 51, 207-217.

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist* 56. 227-238

doi:10.1037//0003-066X.56.3.227

O'Leary (1984). Self-efficacy and health. *Behav. Res. Ther.* 23, 437 - 451

Wirtz, M. A. (Hrsg.) (2013). *Lexikon der Psychologie*. Dorsch - 2014/2015 (16., vollst. überarb. Aufl). Bern: Huber.

Zander, M. (2010). *Handbuch Resilienzförderung* (1. Aufl). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.