






# ***Aus eigener Kraft***

Vanessa Kuhn



1

## **Farberklärung**

Vorwort	
Überschriften	
Elementares	
Positiv	
Negativ	

# ***Aus eigener Kraft***

Vanessa Kuhn



## **Inhaltsverzeichnis**

<b><i>Thema</i></b>	<b><i>Seite</i></b>
1. Vorwort	3
2. Wen bezeichnet man als „resilienten Menschen“?	3
3. Welche Arten der Bewältigung von Lebenskrisen gibt es?	4
4. Welche Bereiche gehören wesentlich zur Resilienzforschung?	5
5. Emmy Werner, die „Mutter der Resilienzforschung“	6
5.1 Schutzfaktoren resilienter Kinder	7
5.2 Kann man Resilienz erlernen?	9
6. Sieben Wege, Resilienz zu erlernen	10
7. Quellenverzeichnis	11
8. Eigenständigkeitserklärung	13

# Aus eigener Kraft

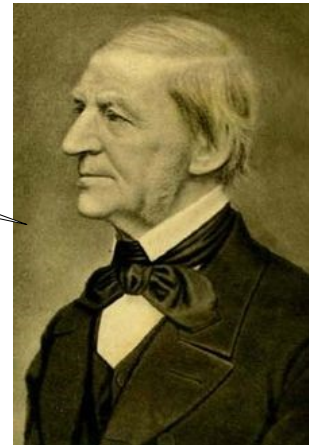
Vanessa Kuhn



## 1. Vorwort

„Unser größter Ruhm ist nicht,  
niemals zu fallen, sondern jedes Mal  
wieder aufzustehen“  
(R.W. Emerson)

Das Zitat von Ralph Waldo Emerson ist vergleichbar mit dem Verhalten resilienter Menschen,



2

## 2. Wen bezeichnet man als „resilienten Menschen“?



### Definition „Resilienz“

„Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, die es ermöglicht, selbst widrige Lebensumstände und hohe Belastungen ohne nachhaltige psychische Schäden zu bewältigen“

3

2 <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/b1/RWEmerson.jpg/220px-RWEmerson.jpg>

3 <http://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/>

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



## 3. Welche Arten der Bewältigung von Lebenskrisen gibt es?

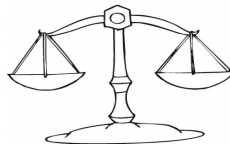
### Leiden



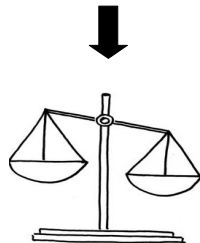
Menschen geraten „aus dem Gleichgewicht“

- Lebenskrise kann Auswirkungen auf das ganze Leben haben

### Stabilität mit späteren Folgen



Menschen befinden sich nach einer bestimmten Zeit „im Gleichgewicht [...] [w]stabil“



geraten zu einem späteren Zeitpunkt „aus dem Gleichgewicht“

Sie leiden unter:

- „chronische[n] Krankheiten“  
oder
- „psychosomatische[n] Beschwerden“

### Immunität (=Resilienz)



Menschen befinden sich immer „im Gleichgewicht“

- Immunität gegen Lebenskrisen / Schicksalsschläge
- **Physisch & psychisch stabil**

4

5

6

→ „Aus dem Gleichgewicht“ = Menschen kommen mit der Situation nach dem schrecklichen Ereignis nicht zurecht / Sofortige Folgen bzw. Spätfolgen auf Psyche und Körper treten auf.

4 <http://static.twoday.net/Utatravel/images/Waage.jpg>

5 Nuber, Ursula: Aus eigener Kraft. In: Psych. Heute compact: Erschöpft und ausgebrannt. Heft 27 / 2011: 46 - 50

6 [http://www.malvorlagen.ws/wp-content/main/2009\\_08/waage-malvorlagen.jpg](http://www.malvorlagen.ws/wp-content/main/2009_08/waage-malvorlagen.jpg)

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



**Forschung an Kindern**, die...

**schwierigen Faktoren** wie...

- Armut
- Misshandlung
- Vernachlässigung
- Alkoholismus der Eltern

**... ausgesetzt** waren

7

1

4. Welche Bereiche gehören wesentlich zur Resilienzforschung?

2



**Forschung nach der Antwort auf die Frage:**

„Warum gehen Menschen trotz langanhaltendem Stress nicht in die Knie?“

- bzw. halten dem Stress stand

8 9

3

**Forschung an einem Phänomen:**

Interesse an Menschen, die trotz „traumatischer Erlebnissen“ ( Verweis 9 ) nach einer kurzen Zeit wieder „im Gleichgewicht“ sind. (s.o Immunität/**Resilienz**)



7 <http://3.bp.blogspot.com/-Ltnwl-hTyXo/TfWukiThZwI/AAAAAAAAA3U/DgvjDzIHZPA/s1600/kinder+2.jpg>

8 <http://www.wasserbetten-probeschlafen.de/grfx/frage.gif>

9 Nuber, Ursula: Aus eigener Kraft. In: Psych. Heute compact: Erschöpft und ausgebrannt. Heft 27 / 2011: S. 47

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



## 5. Emmy Werner- die „Mutter der Resilienzforschung“

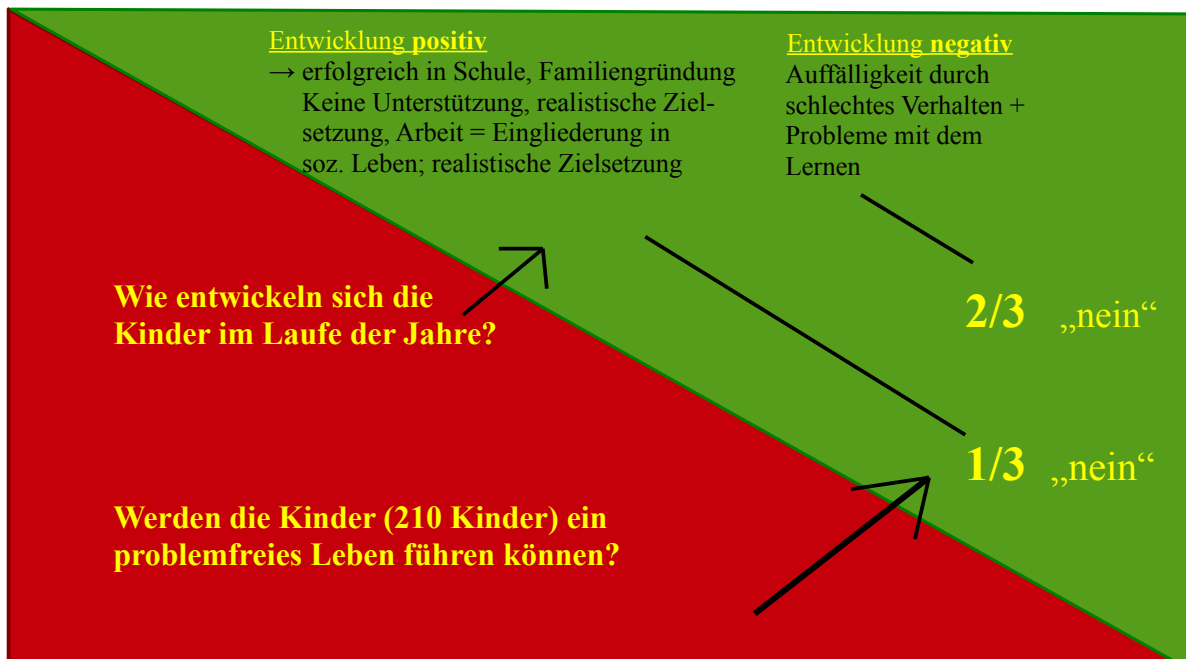
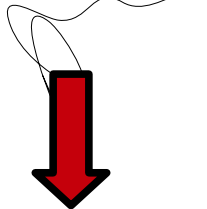


### Kauai-Studie

- Durchgeführt von Emmy Werner, Psychologin, von der der Großteil der Erkenntnisse über „Resilienz“ stammt
- **Wechsel der Perspektive in Wissenschaft**
- ca. 40- jährige Untersuchung von 700 Kindern mit teils schwerer Kindheit (z. B. Scheidung, Misshandlung)
- Großes Team von Fachleuten (u.a. Psychologen, Kinderärzte)



10  
11



10 <http://hcd.ucdavis.edu/faculty/photos/wernerweb.jpg>

11 <http://www.shaumbra.at/sites/shaumbra.at/files/Frantworten.jpg>

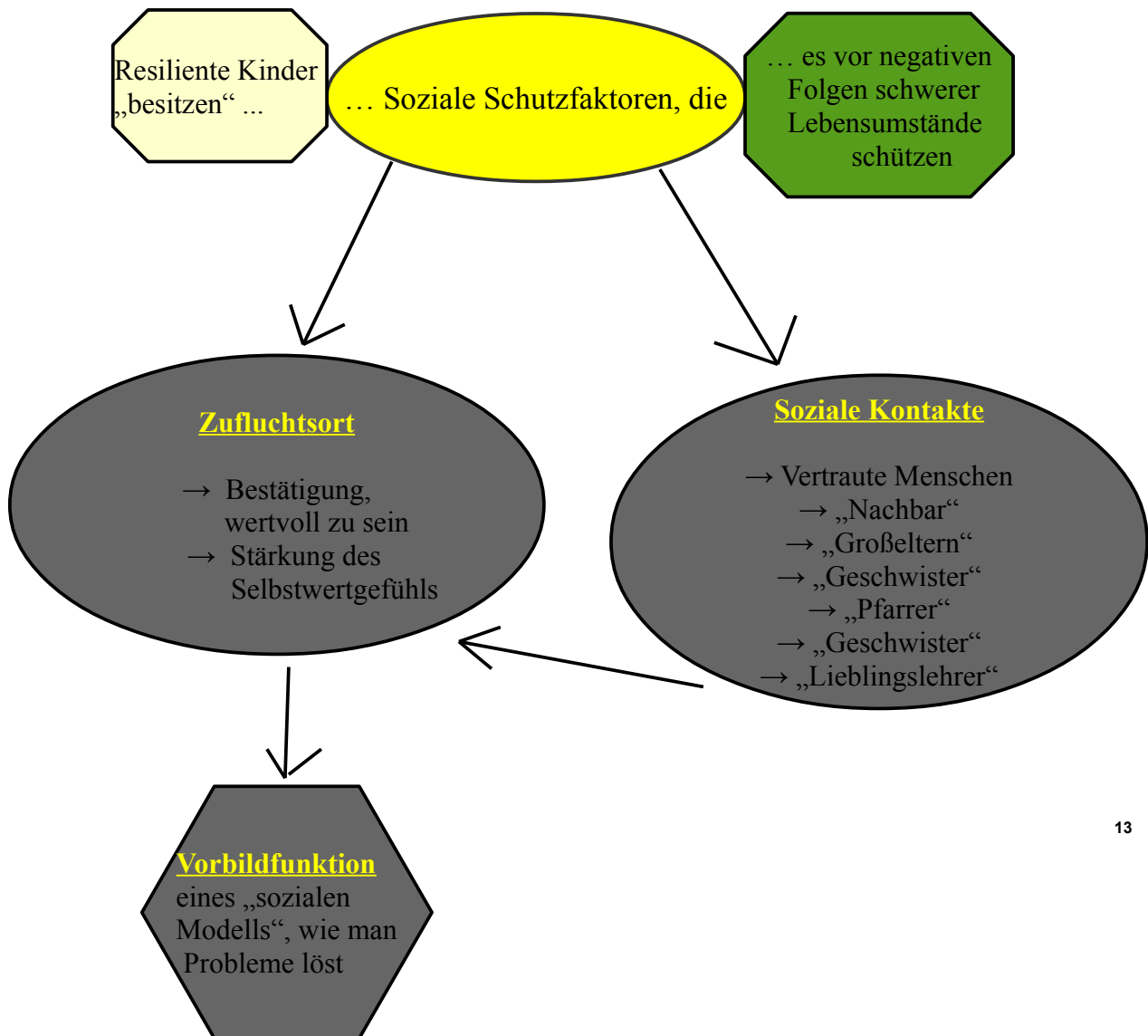
# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



„Die Annahme, dass sich ein Kind aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickelt, wird durch die Resilienzforschung widerlegt“<sup>12</sup>

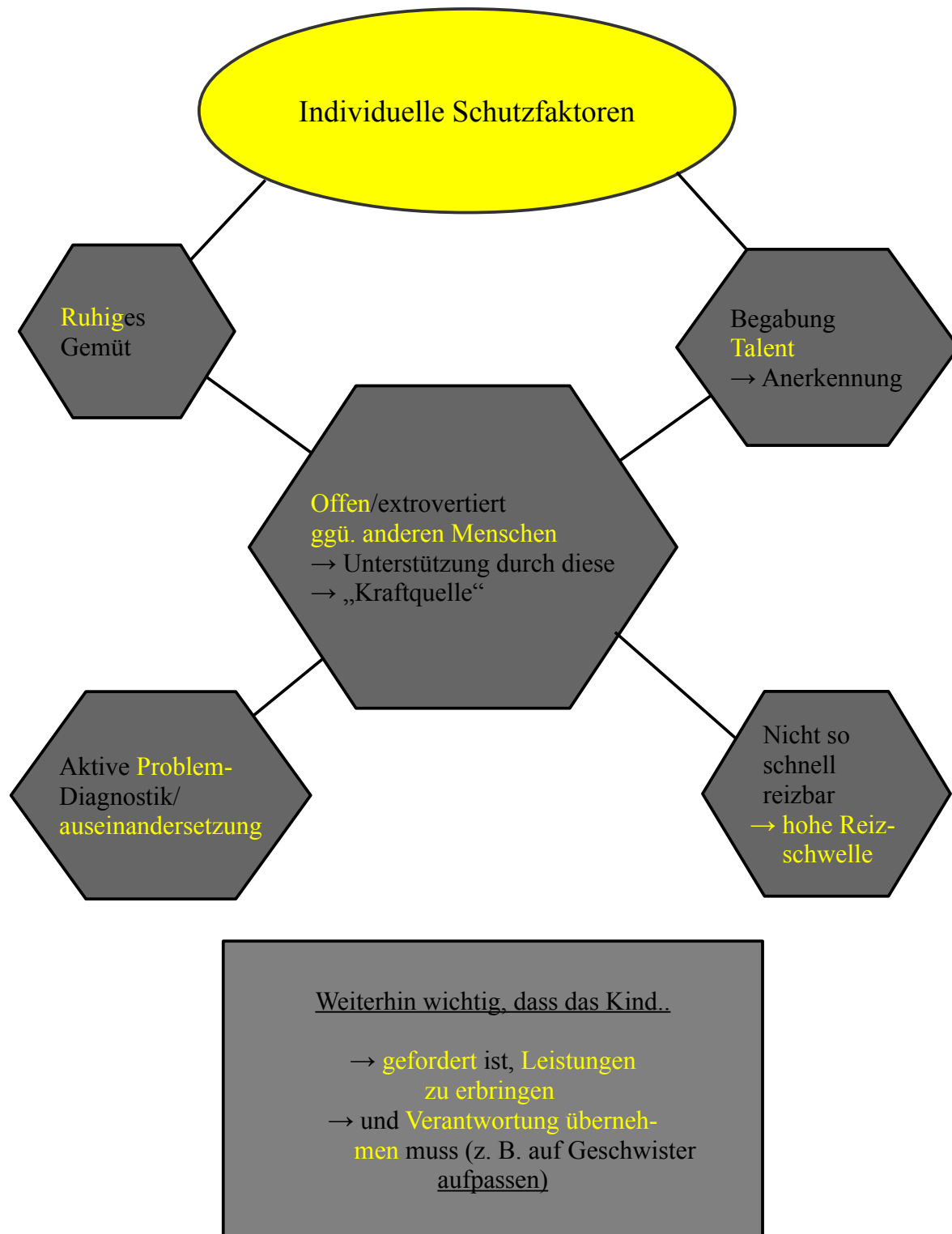
## 5.1 Schutzfaktoren resilienter Kinder



13

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



„Es sind also mehrere Schutzmechanismen- individuell und sozial, die den Menschen bewahren traumatisiert zu sein

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



## 5.1 Kann man Resilienz lernen?

### Grundsätzlich:

Resilienz ist  
**NICHT** angeboren,  
zufällig oder ein ge-  
pachtetes Glück!

Resilienz ist das Nutzen  
der **eigenen Kraft**(-quelle),  
die **JEDER besitzt!**

Manche brauchen Unterstützung,  
um Resilienz zu erlernen  
Wichtig: **KEINE Kapitulation!**

LERNBAR

somit

Bsp.

Die APA (Vereinigung von Psychologen in den USA) setzt ausgebildete Psychologen in der Grundschule ein, damit diese den Kindern lehren, wie man mit alltäglichem Stress umgeht.

### **Regeln der Resilienz (für die Kinder):**

1. „Suche dir einen Freund, und sei anderen ein Freund“
2. „Fühle dich für dein Verhalten verantwortlich“
3. „Glaube an Dich selbst“

**„Resilienz kann in jedem Lebensalter erlernt werden“**

(→ Siehe 6. Sieben Wege Resilienz zu erlernen)

14

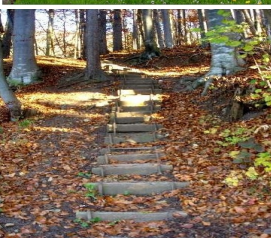
15

# Aus eigener Kraft

Vanessa Kuhn



## 6. Sieben Wege zur Resilienz



16

### 1. „Soziale Kontakte aufbauen“

- Engagiere Dich im sozialen Bereich
- Pflege Beziehung, besuche Freunde

### 2. „Krisen nicht als unüberwindliches Problem beachten“

- Glaube daran, die Situation überwinden zu können & habe Hoffnung - du wirst es schaffen!
- Sei überzeugt, dass die Zukunft gut wird!

### 3. „Realistische Ziele entwickeln“

- Suche nach Wünschen und Zielen in deinem Leben und setz Dich für diese ein!

### 4. „Die Opferrolle verlassen, aktiv werden“

- Frage Dich, welche Herausforderungen das Leben an Dich stellt und wie du diese angehen könntest
- Konzentriere Dich auf das, was du selbst verändern kannst, und glaube an Dich und deine Stärken!

### 5. „An die eigene Kompetenz glauben“

- Denke daran, dass Du an Krisen wachsen, daraus lernen und dein Selbstwertgefühl dadurch stärken kannst und danach intensiver leben wirst, weil Du erkennst, dass das Leben wertvoll ist.

### 6. „Eine Langzeitperspektive einnehmen“

- Denke an schwierige Situationen in der Vergangenheit und wie Du diese gelöst hast
- Haben diese Erlebnisse vielleicht für Dich eine Bedeutung in der Gegenwart?

### 7. Spirituelle Handlungen

- Nehme aktiv an einer religiösen Gemeinschaft teil und engagiere Dich
- Meditiere - ziehe Dich zurück, um aus der Ruhe Stärke und Kraft zu gewinnen.



# ***Aus eigener Kraft***

Vanessa Kuhn



## Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis ausgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

---

Ort, Datum

---

Vanessa Kuhn

E-mail-Adresse: [K.Vanessa@gmx.de](mailto:K.Vanessa@gmx.de)

Über Anmerkungen, Kommentare,  
Hinweise sowie positive Rückmeldungen  
würde ich mich sehr freuen!

