



DER WEG ZUR INNEREN STÄRKE

Resilienz



Verfasser: Chantal
Klasse: WG 13/3
Schule: Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach: Psychologie
Lehrer: Klaus Schenck
Abgabetermin: 21.10.2016

„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,

es müsste im Leben alles gelingen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,

dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge

eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,

durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint Exupéry¹

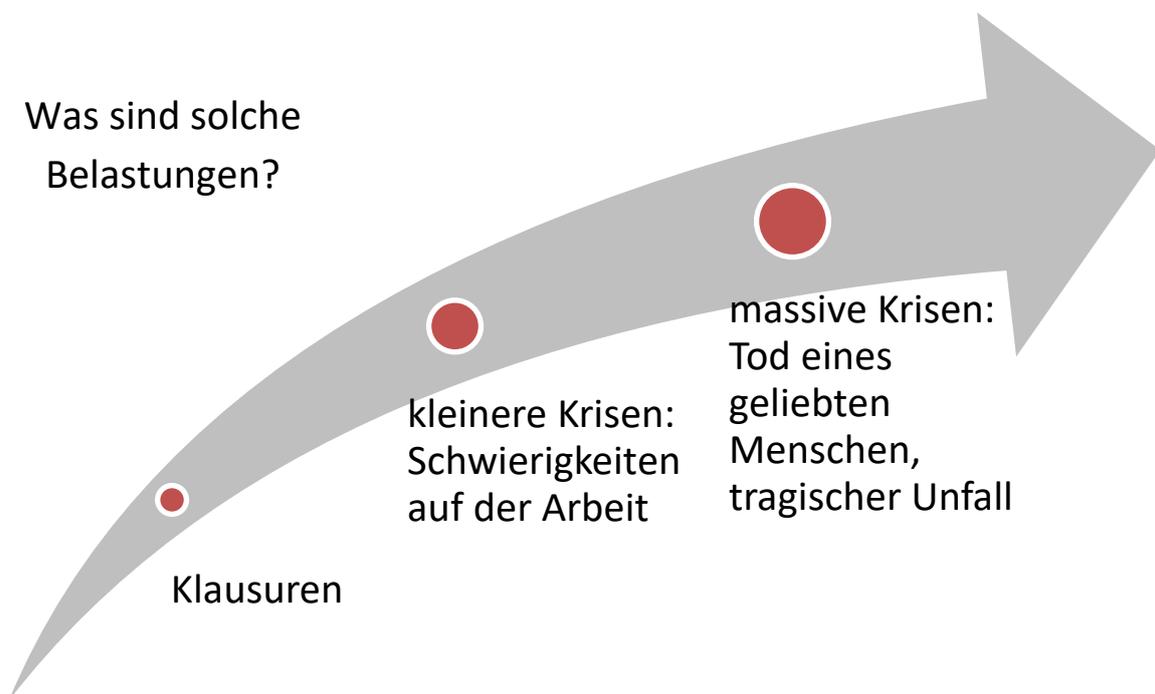
¹ <http://www.hesse-coaching.de/?p=373> [Stand: 30.09.2016]

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Definition Resilienz	3
2. Wodurch kennzeichnen sich resiliente Menschen?	4
3. Was macht Heranwachsende widerstandsfähig? (Kauai-Studie)	6
4. Entstehung von Resilienz	9
5. „Road to Resilience“	10
6. 6 Resilienzfaktoren	
6.1 Selbst- und Fremdwahrnehmung	11
6.2 Selbststeuerung	12
6.3 Positive Selbstwirksamkeitserwartung	13
6.4 Problemlösungskompetenz	14
6.5 Soziale Kompetenz	15
6.6 Stressbewältigungsfähigkeit	16
7. Herausbildung der Schutzfaktoren	17
8. Entwicklung und Erhaltung der Resilienzfaktoren	19
9. Krisenanfälligkeit älterer Menschen	20
10. Internalisierende und externalisierende Störungen	21
11. Resilienz bei Jungs und Mädels	22
12. Philip Oprong Spenner	23
13. Selbstwert stärken	26
14. Literaturverzeichnis	29
15. Selbständigkeitserklärung	31

1. Definition Resilienz²

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft eines Menschen beim Auftreten von Krisen, bei Belastungen, aber auch bei der Bewältigung von Entwicklungsschritten im Leben.



Resilienz \longleftrightarrow Gegenteil³ Vulnerabilität
(Verwundbarkeit)



innere Stärke = Widerstandskraft = Stehaufmännchen⁴

² vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 48

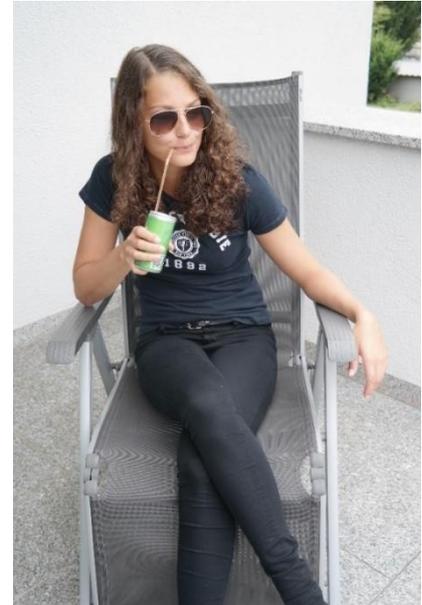
³ vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Vulnerabilit%C3%A4t> [Stand: 10.09.2016]

⁴ vgl. <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsf%C3%A4higkeit.html> [Stand: 10.09.2016]

2. Wodurch kennzeichnen sich resiliente Menschen?⁵



Stress



cool bleiben

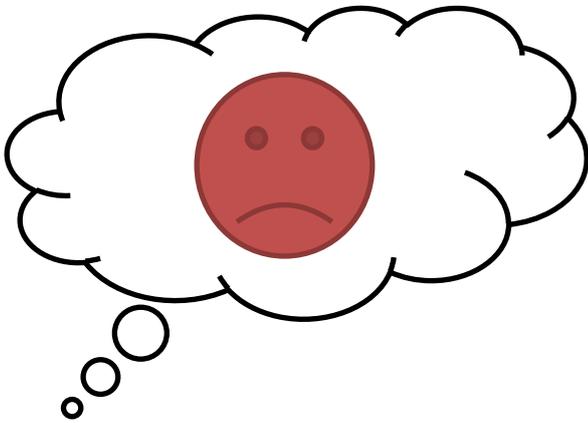


Probleme



analysieren + lösen

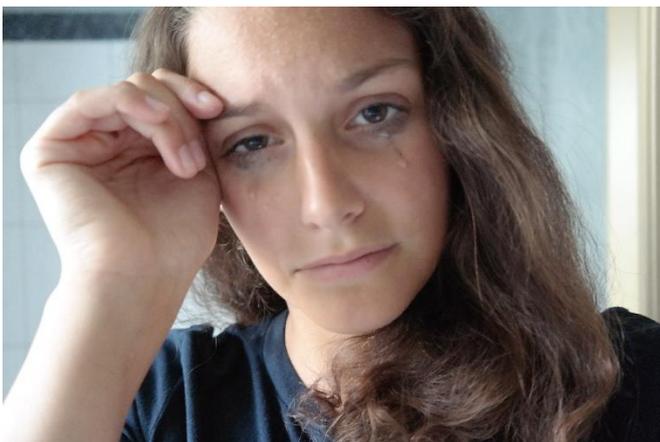
⁵ vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 48/49



Negative Gedanken:
gut aushalten und ablegen



Kräfte sammeln + Zuversicht



Schicksalsschlag



gestärkt hervorgehen

3. Was macht Heranwachsende widerstandsfähig? (Kauai-Studie)⁶

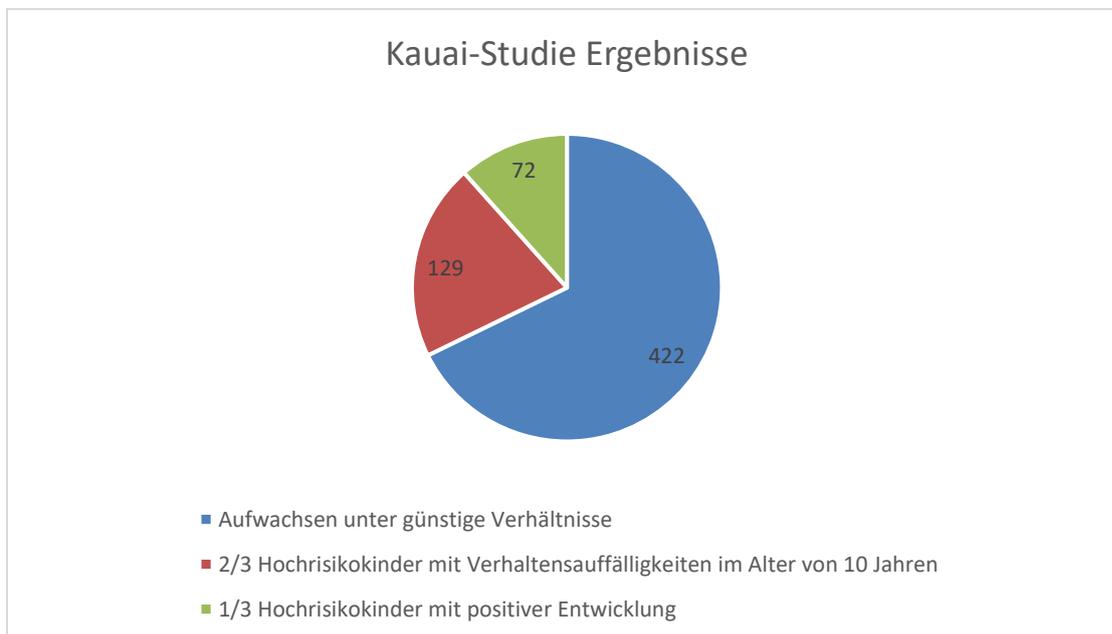
Leitung: Amerikanische Psychologin
Emmy Werner

Beginn der Studie: Geburtsjahrgang 1955



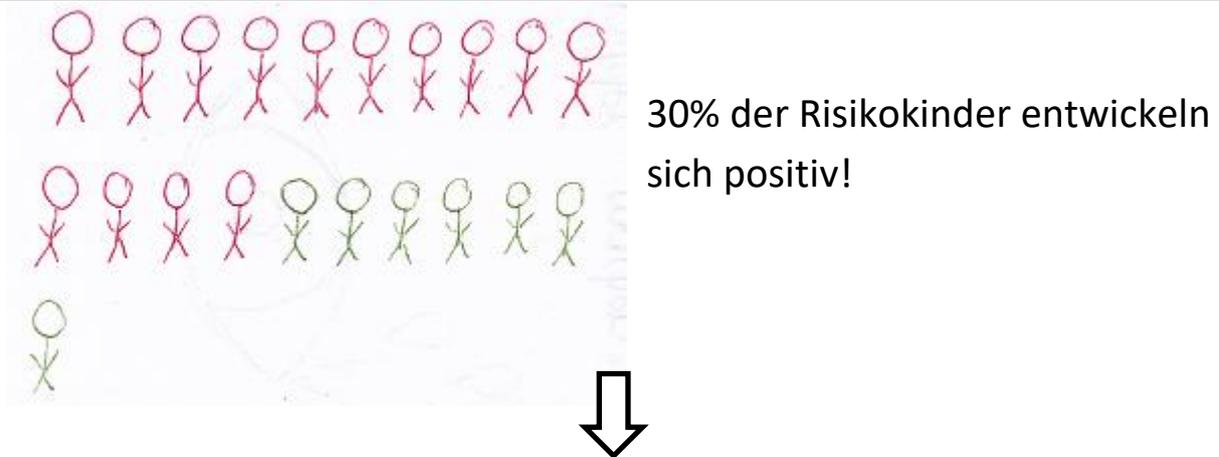
7

Durchführung: Untersuchungen im Alter von 1, 2, 10, 18, 32, 40 Jahren (Interviews, Leistungstests, Persönlichkeitstests, Verhaltensbeobachtungen)

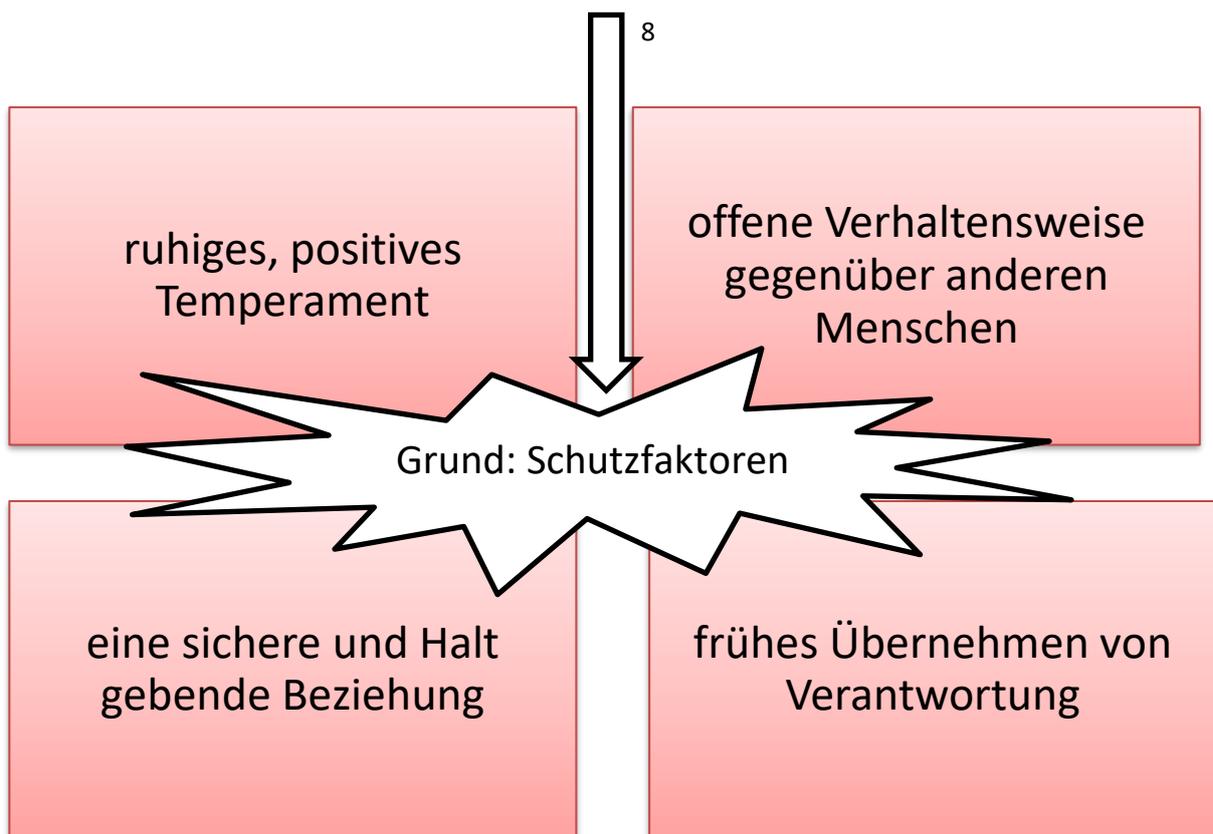


⁶http://images.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimages.slideplayer.org%2F%2F792486%2Fslides%2Fslide_10.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fslideplayer.org%2Fslide%2F792486%2F&h=720&w=960&tbnid=J6AYiA7njsW-CM%3A&docid=aqDJhMNx7FyNCM&ei=ceDsV5yhPKiF6QSchYsw&tbm=isch&iact=rc&uact=3&dur=1426&page=0&start=0&ndsp=21&ved=0ahUKEwjcnY2eo7TPAhWoQpoKHZzCAgYQMwgeKAAwAA&bih=925&biw=958
[Stand: 30.08.2016]

⁷vgl. <https://www.bing.com/images/search?q=Psychologin+Emmy+Werner&view=detailv2&&id=F40DECD4AD056BC92417E97C7F902DDC5BFAF1D9&selectedIndex=2&ccid=Eqj4W8us&simid=608030515408341065&thid=OIP.M12a8f85bcbac89332ec5c668987e5af1o0&ajaxhist=0> [Stand: 30.08.2016]



Ergebnis: Widerlegung der Annahme, dass sich Kinder aus Risikofamilien zwangsläufig schlecht entwickeln



⁸ vgl. Kuss, Melanie: Resilienz. Online unter: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html> [Stand: 20.08.2016]

Beispiele für eine sichere, stabile und Halt gebende Beziehung⁹

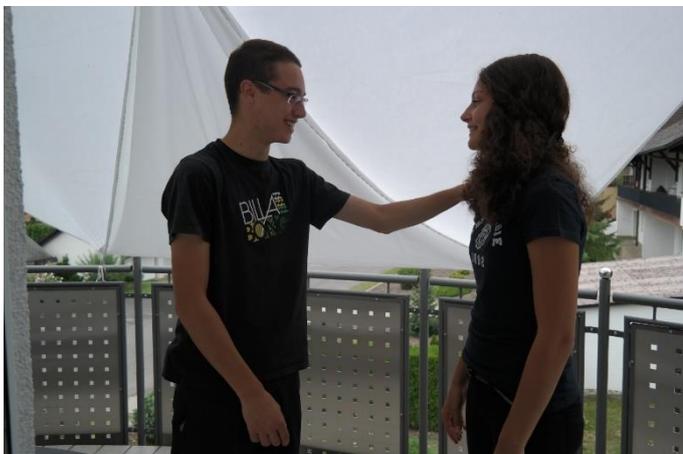
**„You need somebody who is crazy
about you!“**



Eltern



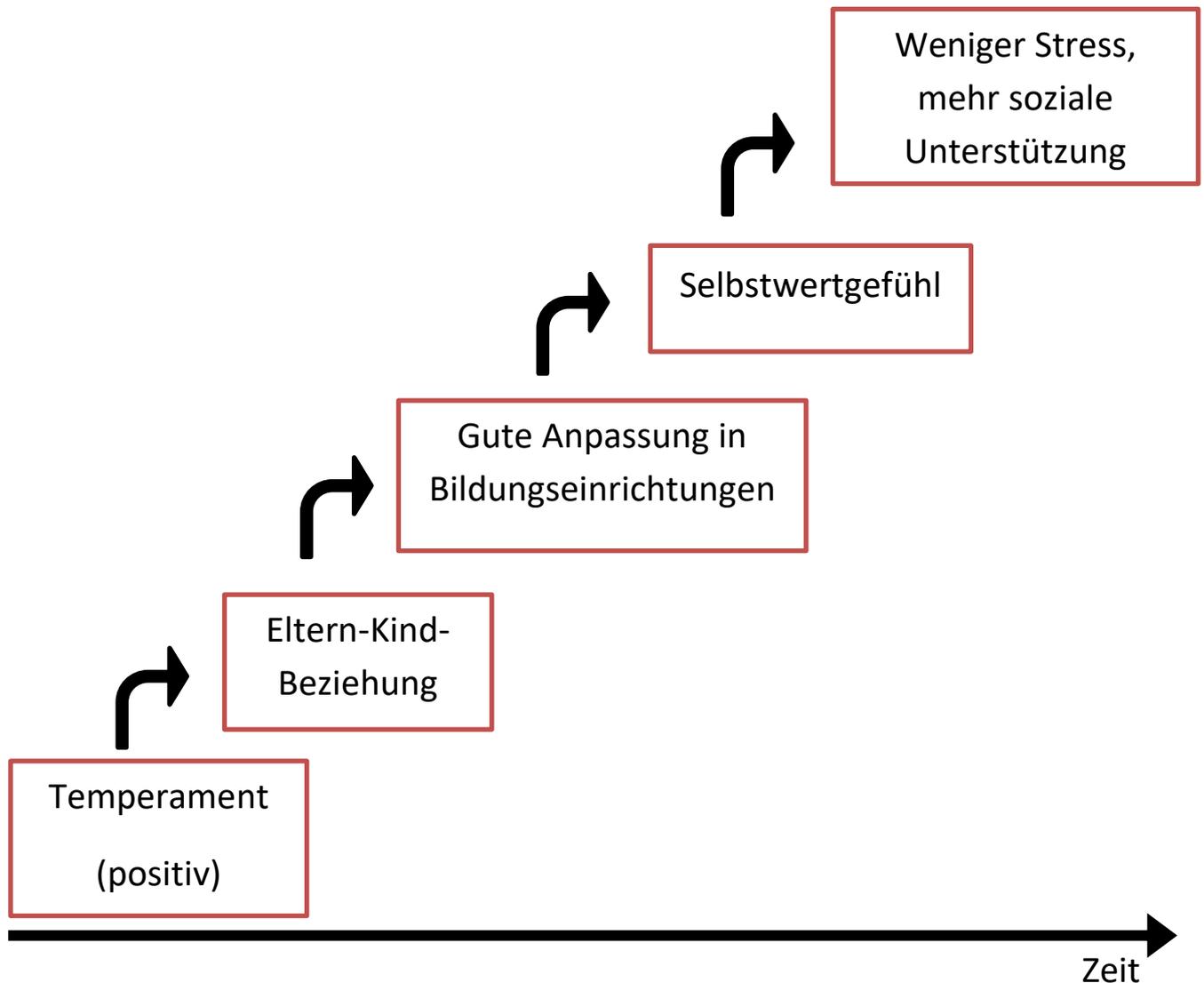
Beste Freundin



Bruder

⁹ vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 49

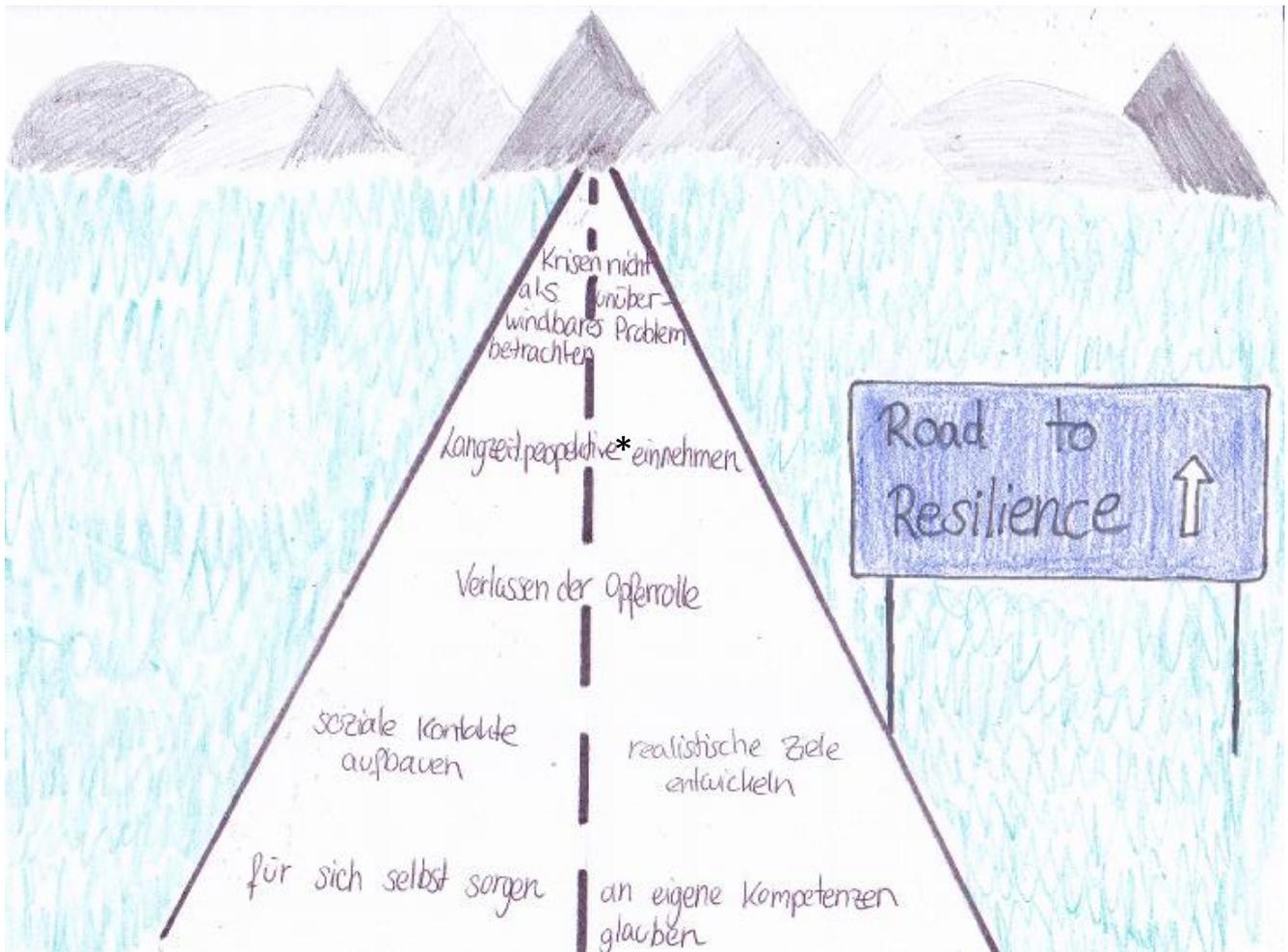
4. Entwicklungsmodell: Entstehung der Resilienz (Kauai-Studie)¹⁰



¹⁰ Böhm, Julian: Resilienz- und ihre Bedeutung für eine positive Entwicklung von Kindern. S.42 Online unter: https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi0t4Ck_tfrOAhWBnhQKHfbzAvYQFggzMAM&url=https%3A%2F%2Fopus4.kobv.de%2Fopus4-fhpotsdam%2Ffiles%2F183%2FNEU_Resilienz_Julia_BAhm_8195.pdf&usg=AFQjCNEtbk-ApodN2mOv8ftAPGrjBOqdHg [Stand 04.09.2016]

5. „Road to Resilience“

von der amerikanischen Psychologinnenvereinigung¹¹



*schon kleine Schritte sind Erfolgserlebnisse

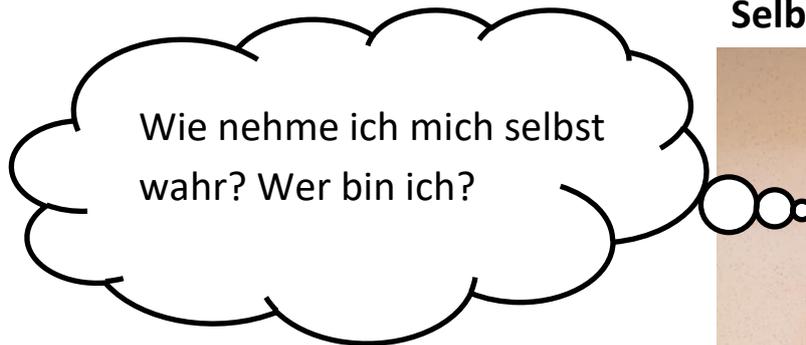
Beispiel: viele kleinere Zwischenprüfungen während einer Ausbildung oder jedes neue Wort beim Erlernen einer Fremdsprache¹²

¹¹ Kuss, Melanie: Resilienz. Online unter: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html> [Stand: 20.08.2016]

¹² vgl. Denoix, Rémi: Langzeitperspektive und realistische Ziele. Online unter: <https://www.kirche-im-swr.de/?page=manuskripte&id=5312> [Stand: 16.10.2016]

6. Resilienzfaktoren¹³

6.1 Selbst- und Fremdenwahrnehmung



Selbstwahrnehmung

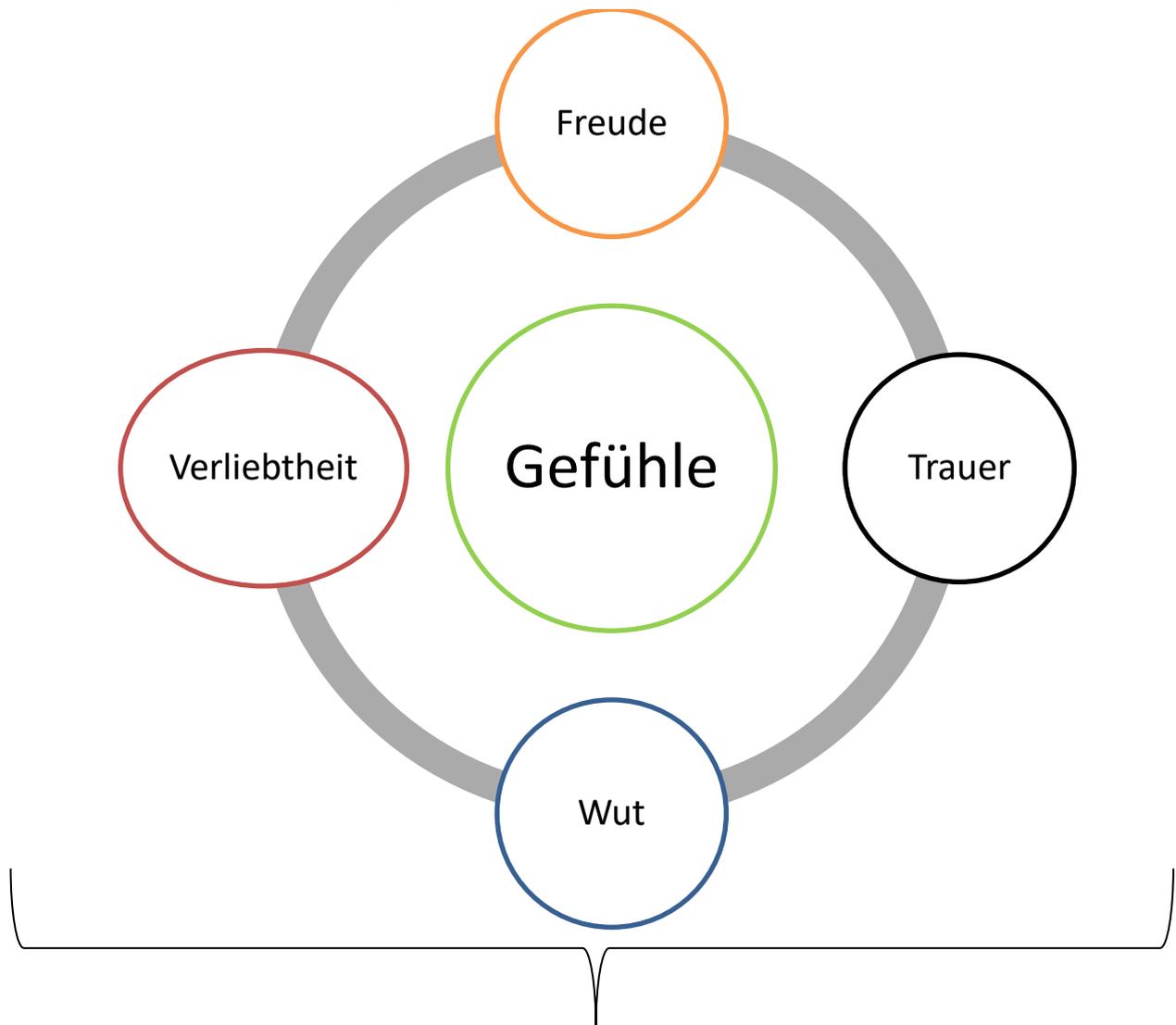


Fremdwahrnehmung
Gesichtsausdrücke des
Gegenübers deuten können



¹³ vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 50

6.2 Selbststeuerung¹⁴



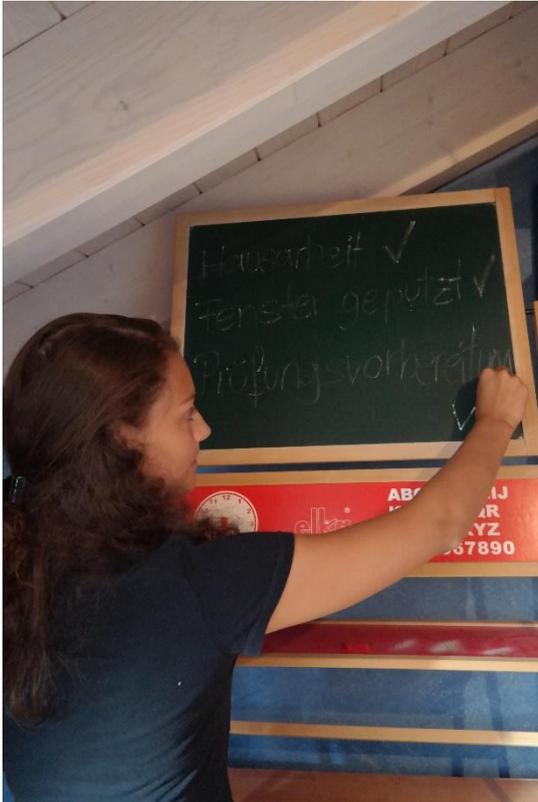
Fähigkeit zum angemessenen Umgang mit Gefühlen

Selbststeuerung wird in der Kindheit durch richtige Erziehung erlernt
-> man kann dadurch die Aufmerksamkeit steuern und Impulse
bremsen¹⁵

¹⁴ vgl. Ebd. S. 50

¹⁵ vgl. Bauer, Joachim: Erziehung zu gelingender Selbststeuerung. Online unter: https://lehrer-coachinggruppen.de/Bauer2015_PaedagogikSelbststeuerung.pdf [Stand: 16.10.2016]

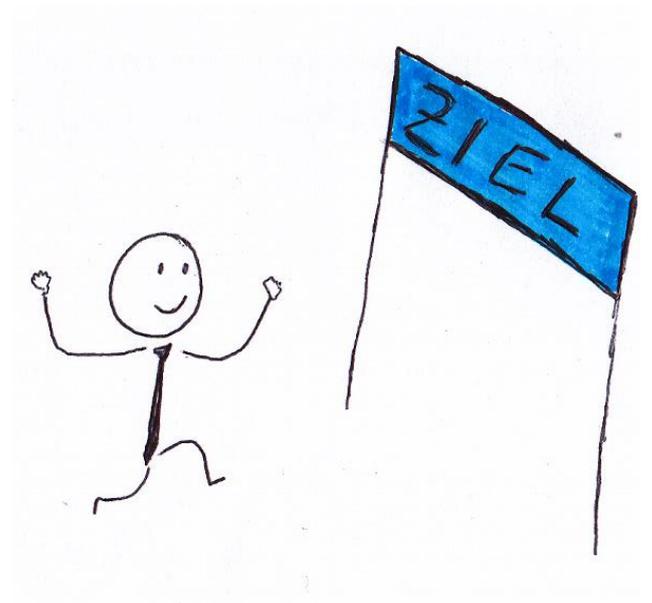
6.3 Positive Selbstwirksamkeitserwartungen¹⁶



- ✓ Eigene Überzeugung: Aufgaben zu meistern
- ✓ Persönliche Einschätzung eigener Kompetenzen

Ziele anvisieren und aus eigener Kraft erreichen!

Bsp.: Wettkampf



¹⁶ vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 50

6.4 Problemlösungskompetenz¹⁷

Beispiel: verlegte Brille



Richtige Vorgehensweise:

Lösungsmöglichkeiten
analysieren -> geeignetes
Mittel zur Problemlösung
wählen -> Ruhiger, hochgradig
geordneter Prozess



Falsche Vorgehensweise:

Verfallen in Aufregung,
Hektik -> Suchprozess wird
mit der Zeit immer
unsortierter und chaotisch



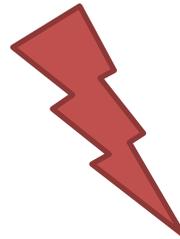
¹⁷ vgl. Ebd. S. 50

6.5 Soziale Kompetenz¹⁸

Gabe, ...



...Kontakt zu anderen
aufzunehmen



...Konflikte zu lösen



...andere um Hilfe zu bitten



...Interessen durchzusetzen

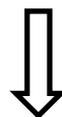
¹⁸ vgl. Ebd. S. 50

6.6. Stressbewältigungsfähigkeit¹⁹



Erregung muss heruntergefahren
werden (cool bleiben)

nicht von der Hektik mitreißen
lassen



Notfalls sich von anderen helfen
lassen!



¹⁹ vgl. Ebd. S. 50

7. Herausbildung der Schutzfaktoren²⁰

➔ nonverbal



Verständigung ohne Worte:
absichtlich oder unabsichtlich möglich

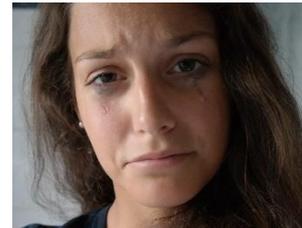
Beispiel Fahrradunfall:

Kind fällt hin



+

weint



Reaktion Mutter...

1. Möglichkeit

Stell dich nicht
so an, das war
doch nichts!



Fehler:

Kind fühlt sich nicht ernst
genommen, trotz Schmerzen



Kind lernt keine angemessene
Bewältigungsstrategie

²⁰ vgl. Ebd. S. 50

2. Möglichkeit

Oh je, was ist denn
dir Fürchterliches
passiert?



Fehler:

Mutter gerät in Panik,
Aufregung



Erregung wird hochgefahren

3. Möglichkeit



Richtig:

Kind ernst nehmen,
streicheln, trösten,
selbst kleinste
Wunde verarzten



Kind lernt
angemessenen
Umgang mit einer
Schmerzsituation

8. Entwicklung und Erhaltung der Resilienzfaktoren²¹

1. Schritt

- Schutzfaktoren erkennen lernen
- Entstehung in der Kindheit verstehen
-> Situtaionen, in denen wir anfällig sind, erkennen -> erkennen, was uns vor dem Zusammenbrechen bewahrt

2. Schritt

- Schutzfaktoren gezielt stärken
 - soziale Kompetenz durch Kommunikationstraining
 - Stressbewältigungskompetenzen in Schulungen zu Arbeits- und Entspannungstechniken
 - Resilienzfaktoren sind voneinander abhängig

Stärkung Selbst- und Fremdwahrnehmung \longleftrightarrow Stärkung soziale Kompetenz

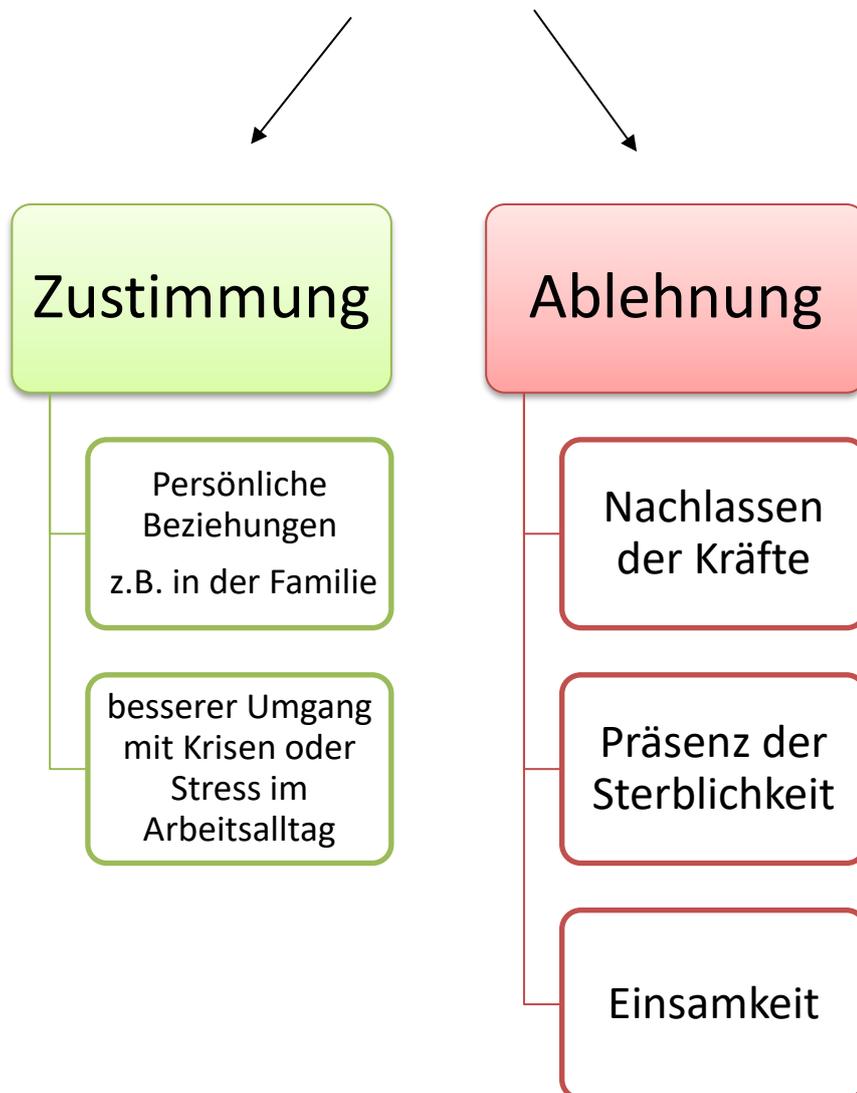
3. Schritt (falls Krise eingetreten ist)

- Zur Stärkung der Widerstandskraft ->Therapie oder psychologische Betreuung hilfreich
- Phase der Trauer und Verzweiflung ist eine normale Reaktion
-> wenn Wille wieder erwacht, sich nicht unterkriegen zu lassen

²¹ vgl. Ebd. S. 50/51

9. Krisenanfälligkeit älterer Menschen²²

Behauptung: Ältere Menschen sind weniger anfällig für Krisen, da sie aufgrund der Lebenserfahrung gelassener und zuversichtlicher mit beängstigenden Situationen umgehen können.



²² vgl. Ebd. S. 51

10. Internalisierende und externalisierende Störungen²³

Krisenbewältigung auf 2 Wegen



internalisierende Bewältigung

externalisierende Bewältigung



geringes
Selbstwertempfinden



Strukturieren von
Situationen durch
lautes, gewalttätiges
Verhalten



Übermäßige Angst vor
Anforderungen



Selbstüberschätzung



Bewältigung: für andere
sichtbar



meistens bei den
FRAUEN



Bewältigung: für andere
nicht erkennbar



meistens bei den
MÄNNERN

²³ vgl. <http://www.medizin-im-text.de/blog/2012/15455/externalisierende-storungen/> [Stand: 30.08.2016]

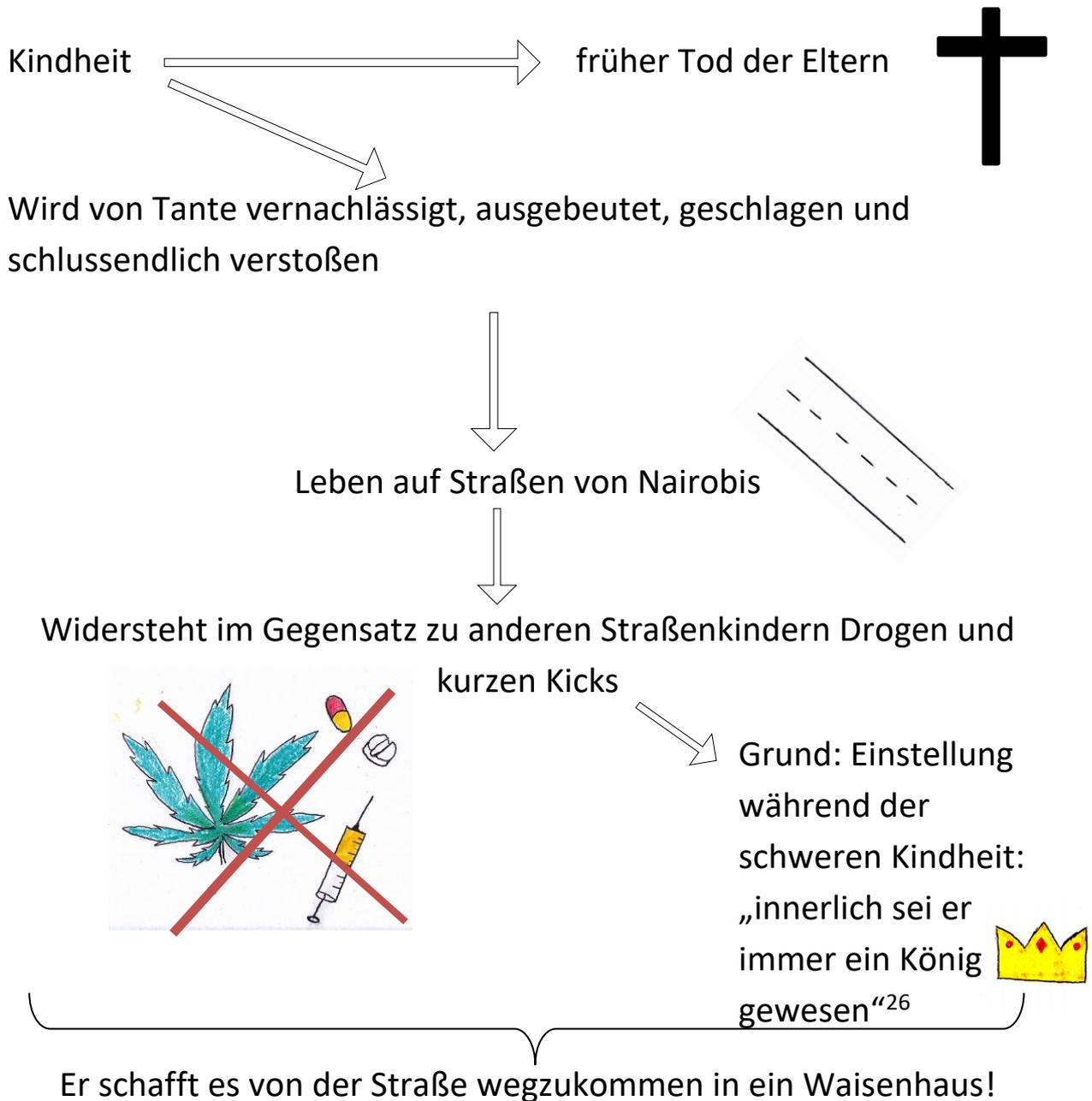
11. Resilienz bei Jungs und Mädels²⁴

	psychisch stabiler	psychisch labiler
Kleinkinder		
Pubertät		
Erwachsenenalter	 	 

²⁴ vgl. Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 52

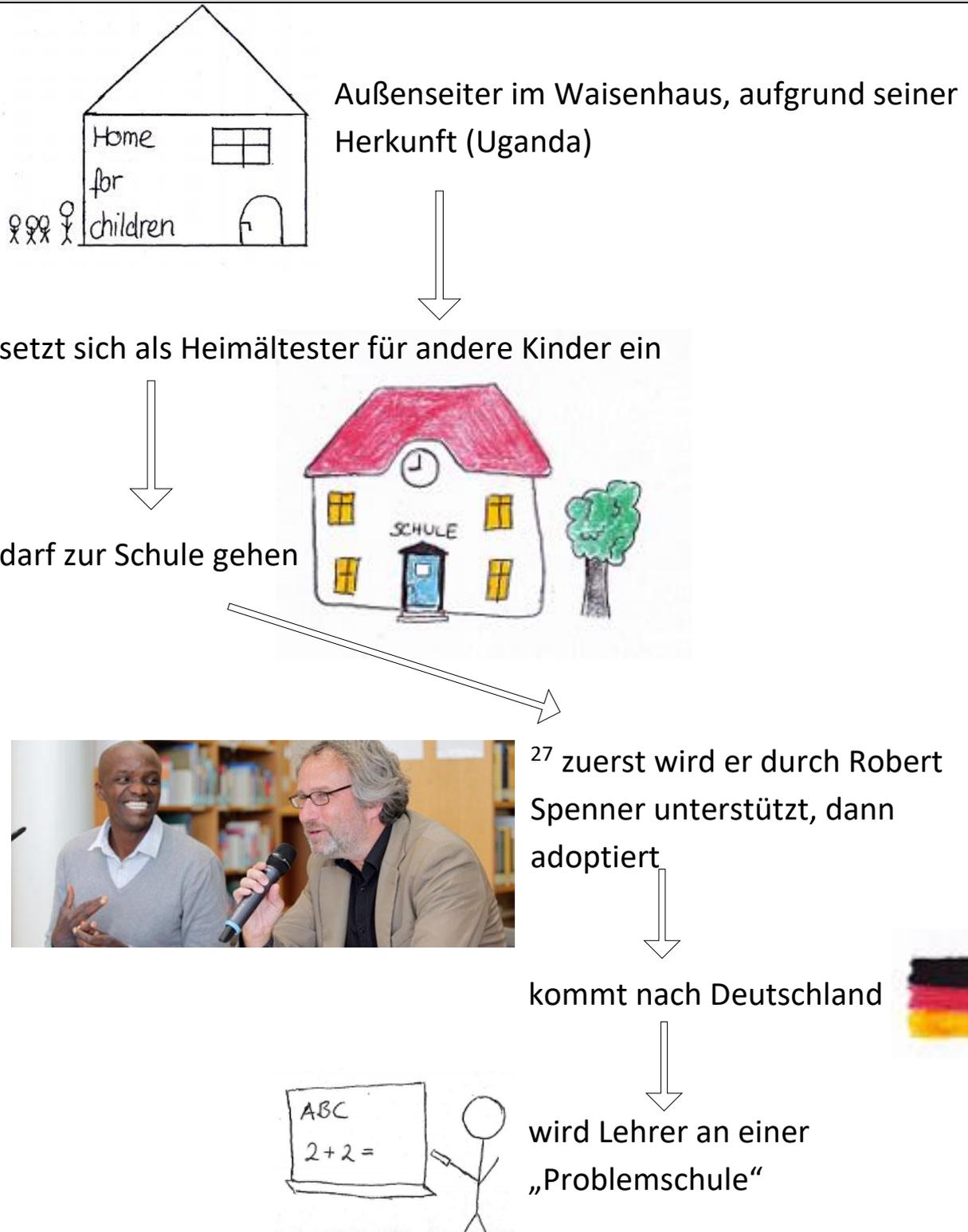
12. Philip Oprong Spenner

Lebenslauf²⁵



²⁵ vgl. Kuss, Melanie: Resilienz. Online unter: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html> [Stand: 20.08.2016]

²⁶ Ebd.

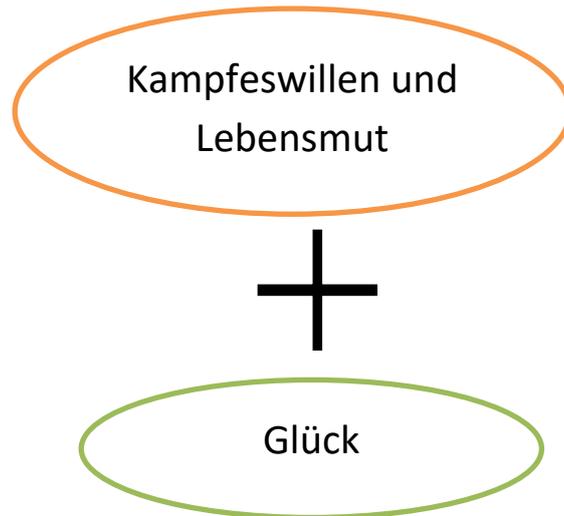


²⁷<https://www.bing.com/images/search?q=hamburger+arzt+robert+spenner&view=detailv2&&id=7B271F0C74329F0627DD86932424B4C6292BCFC0&selectedIndex=0&ccid=djbxPn6k&simid=607994278774704665&thid=OIP.M7636f13e7ea45e6b651f8543700b09dao0&ajaxhist=0> [Stand: 30.08.2016]



28

Wieso schafft er es vom benachteiligten Kind zum resilienten Erwachsenen?²⁹



7 Persönlichkeitsmerkmale, welche die Resilienz bestimmen

Akzeptanz

Positive Selbstwahrnehmung

Positive Emotionen

Optimismus

Soziales Netzwerk

Selbstwirksamkeitserwartung

Kontrollüberzeugung

30

28

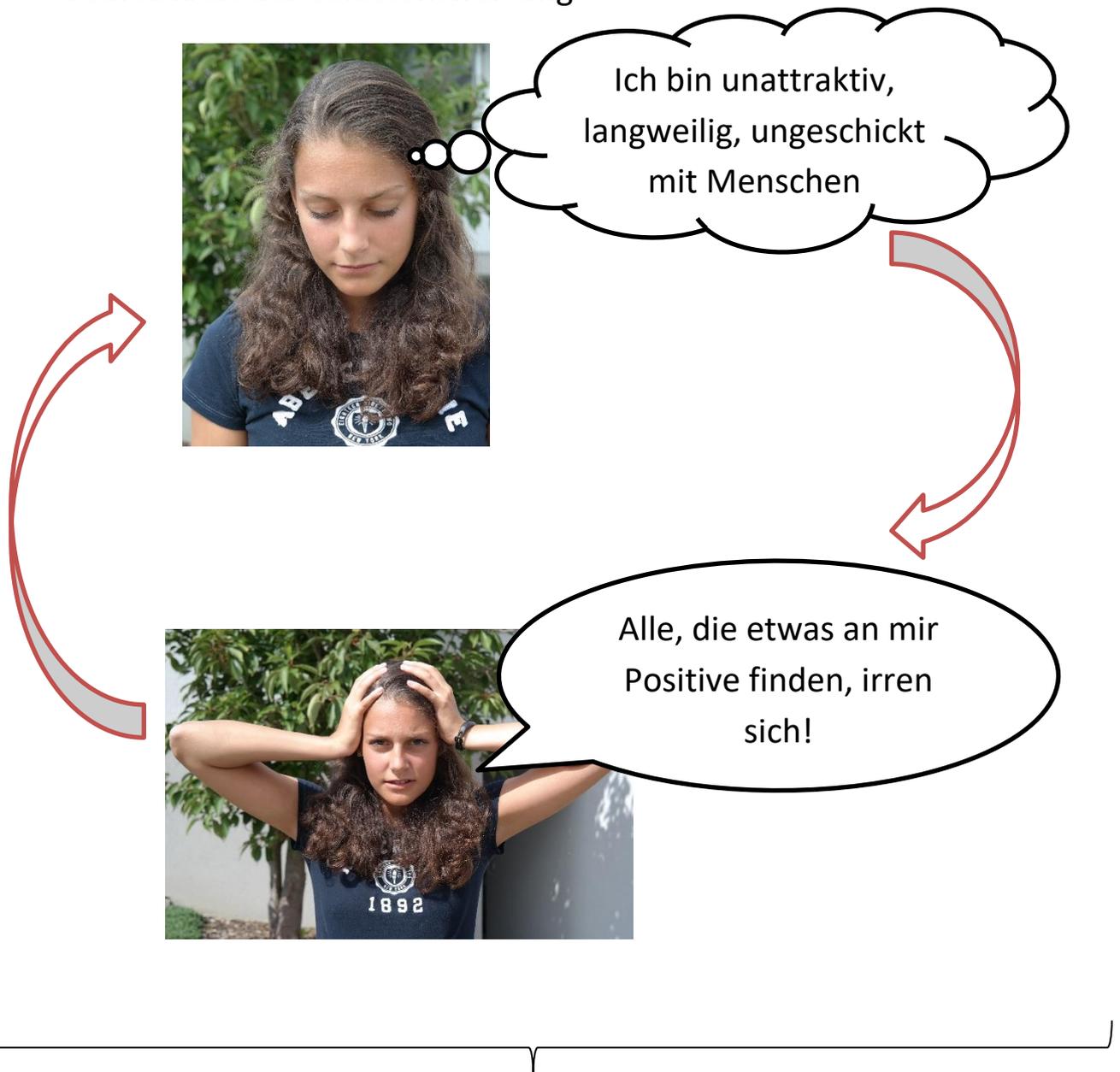
<https://www.bing.com/images/search?q=philip+oprong+spenner&view=detailv2&&id=6CB82E43DD3F4052E5536EED6C4FCF99177439F8&selectedIndex=0&ccid=liGMxLy6&simid=608051114063562561&thid=OIP.M22218c44bcbad2ea3144521107815b90o0&ajaxhist=0> [Stand: 20.08.2016]

²⁹ vgl. Kuss, Melanie: Resilienz. Online unter: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html> [Stand: 20.08.2016]

³⁰ Rößler; Anette: Mit Übungen die Resilienz fördern. Online unter: <http://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/> [Stand: 20.08.2016]

13. Selbstwert stärken³¹

Teufelskreis der Selbstentwertung



Teufelskreis muss durchbrochen werden mithilfe...

³¹ vgl. Potreck-Rose, Friederike: Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Vierte Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart. 2008. S.36

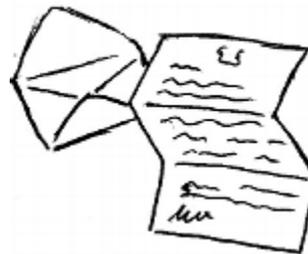
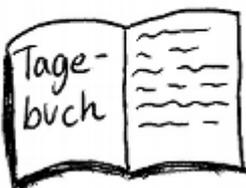
...eines wohlwollenden Begleiters!³²



Jeden Tag ein wenig Zeit
nehmen für den
wohlwollenden Begleiter!

TIPP!

Festhalten, was der wohlwollende Begleiter beobachtet hat.



³² vgl. Ebd. S.41

...Mutsätze!³³



Eine Karte in einer schönen Farbe mit einem Mutsatz in schwierigen Momenten zu lesen und laut vor sich herzusagen, gibt Mut und verändert die Stimmung!

³³ Ebd. S.42

14. Literaturverzeichnis

Buchquellen

- Potreck-Rose, Friederike: Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Vierte Auflage. Klett-Cotta. Stuttgart. 2008.

Internetquellen

- Bauer, Joachim: Erziehung zu gelingender Selbststeuerung. Online unter: https://lehrer-coachinggruppen.de/Bauer2015_PaedagogikSelbststeuerung.pdf [Stand: 16.10.2016]
- Böhm, Julian: Resilienz- und ihre Bedeutung für eine positive Entwicklung von Kindern. Online unter:
https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi0t4CktfrOAhWBnhQKHfbzAvYQFggzMAM&url=https%3A%2F%2Fopus4.kobv.de%2Fopus4-fhpotsdam%2Ffiles%2F183%2FNEU_Resilienz_Julia_BAhm_8195.pdf&usg=AFQjCNETbk-ApodN2mOv8ftAPGrjBOqdHg [Stand 04.09.2016]
- Denoix, Rémi: Langzeitperspektive und realistische Ziele. Online unter: <https://www.kirche-im-swr.de/?page=manuskripte&id=5312> [Stand: 16.10.2016]
- Kuss, Melanie: Resilienz. Online unter: <http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieresilienzwasunsstarkmacht100.html> [Stand: 20.08.2016]
- Rößler, Anette: Mit Übungen die Resilienz fördern. Online unter: <http://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/> [Stand: 20.08.2016]
- URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Vulnerabilit%C3%A4t> [Stand: 10.09.2016]
- URL:
http://images.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fimages.slideplayer.org%2F2%2F792486%2Fslides%2Fslide_10.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fslideplayer.org%2Fslide%2F792486%2F&h=720&w=960&tbnid=J6AYiA7njsW-CM%3A&docid=aqDJhMNx7FyNCM&ei=ceDsV5yhPKiF6QSchYsw&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=1426&page=0&start=0&ndsp=21&ved=0ahUKEwjcnY2eo7TPAhWoQpoKHZzCAGYQMwgeKAAwAA&bih=925&biw=958 [Stand: 30.08.2016]
- URL: <http://www.hesse-coaching.de/?p=373> [Stand: 30.09.2016]
- URL: <http://www.medizin-im-text.de/blog/2012/15455/externalisierende-storungen/> [Stand: 30.08.2016]
- URL: <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsfahigkeit.html> [Stand: 10.09.2016]

Zeitschrift:

- Harfe, Rainer; Weiss, Bertram; Witte, Sebastian: Der Weg zur inneren Stärke. In: GEO Wissen: Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Heft 57. S. 46-53

Bilder

- URL:
<https://www.bing.com/images/search?q=hamburger+arzt+robert+spenner&view=detailv2&&id=7B271F0C74329F0627DD86932424B4C6292BCFC0&selectedIndex=0&ccid=djbxPn6k&simid=607994278774704665&thid=OIP.M7636f13e7ea45e6b651f8543700b09dao0&ajaxhist=0> [Stand: 30.08.2016]
- URL:
<https://www.bing.com/images/search?q=philip+oprong+spenner&view=detailv2&&id=6CB82E43DD3F4052E5536EED6C4FCF99177439F8&selectedIndex=0&ccid=liGMxLy6&simid=608051114063562561&thid=OIP.M22218cc4bcbad2ea3144521107815b90o0&ajaxhist=0> [Stand: 20.08.2016]
- URL:
<https://www.bing.com/images/search?q=Psychologin+Emmy+Werner&view=detailv2&&id=F40DECD4AD056BC92417E97C7F902DDC5BFAF1D9&selectedIndex=2&ccid=Eqj4W8us&simid=608030515408341065&thid=OIP.M12a8f85bcbac89332ec5c668987e5af1o0&ajaxhist=0> [Stand: 30.08.2016]

15. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt haben.

TBB, 30.09.16

Chantal