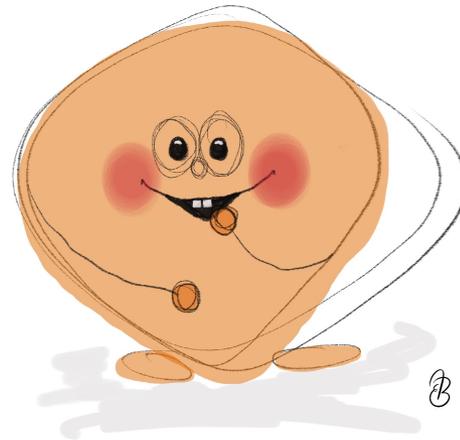


Herzlich Willkommen!

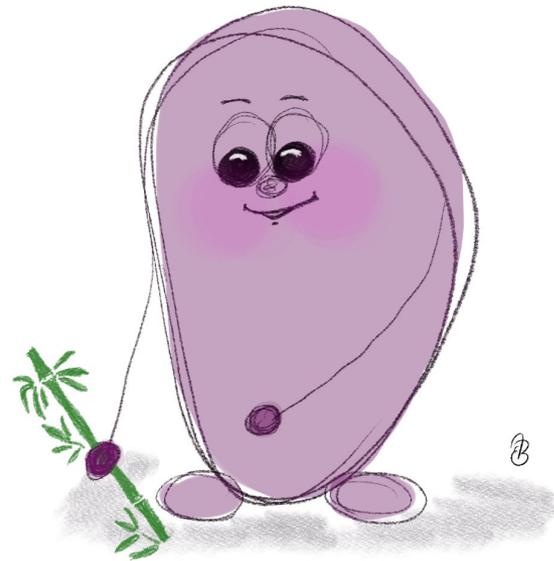


ETSN
Online-Symposium
24.01.2024

Mental-Health
Die sieben Säulen der
Resilienz

Resilienz = Biegsam wie ein Bambus

- resilire = zurückspringen, abprallen
- Pionier: Jack Block (1924–2010)
- Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität
- Resilienz steht in Zusammenhang mit Krisen und Belastungen
- innere Stärke, Belastbarkeit
- Lebensbewältigung
- Erleben statt Überleben



Balance ist ALLES



©

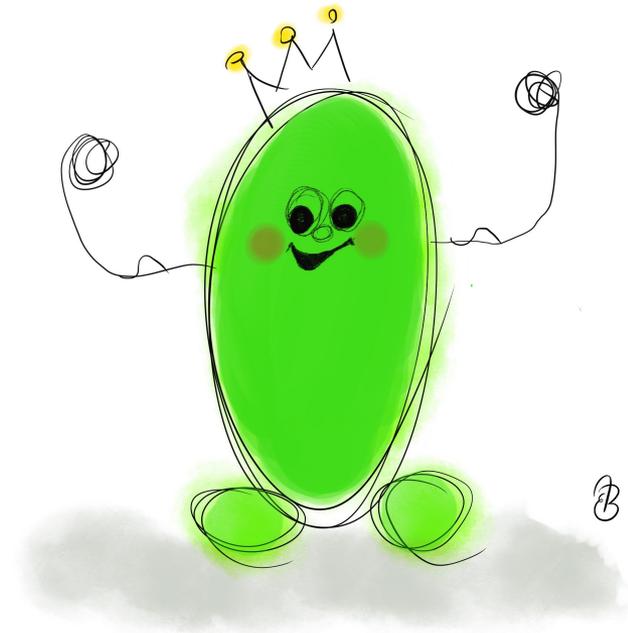
- Resilienz ist die Fähigkeit erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen.
- Resilientes Verhalten ist erlernt, nicht stabil und muss ein Leben lang trainiert werden.
- Resilienz ist retrospektiv.

Was macht Menschen stark?

- Gene (Serotonintransport)

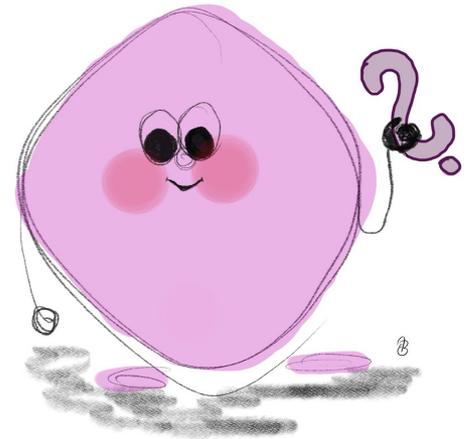
Achtung! Epigenetik /Hurrikan-Opfer

- persönliche Grundhaltung
- Gestaltungskraft
- Bildung
- individuelle Ressourcen
- soziale Ressourcen



Zentrale Fragen

- Woher nehmen Menschen die Kraft zum Handeln in außergewöhnlich belastenden Situationen?
- Was fördert Flexibilität?
- Was raubt Kraft und Energie?



Sieben Säulen der Resilienz

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Handlungsfähigkeit
4. Verantwortungsbereitschaft
5. Lösungsorientierung
6. Netzwerkpflege
7. Zukunftsplanung



1. Säule: Akzeptanz

Es ist, wie es ist!

Worum es geht und wie es klappt ...

- innere Haltung entwickeln, das zu akzeptieren, was nicht (mehr) zu ändern ist
- Vergangenheit ist vorbei, es zählt das Hier und Jetzt und die Zukunft
- Grübeln stoppen und Energie umlenken
- Augenblick wahrnehmen (=Achtsamkeit trainieren)
- Einen Abschluss finden
- Dankbarkeit als Booster nutzen

2. Optimismus

Das Glas ist halb voll!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Gutes suchen und finden
- Lächeln üben
- Glücksroutinen entwickeln
- Kontakt zu heiteren Menschen herstellen
- Medienkonsum einschränken
- Handyzeit minimieren
- Individualität wertschätzen, sich nicht vergleichen
- positive Sprache

3. Handlungsfähigkeit

Raus aus der Opferrolle!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Eroberung von Freiheit und Macht
- Verzicht auf Trost und Mitleid
- Perspektivenwechsel
- Lösungsorientierung
- Neinsagen lernen
- Stärken betonen
- Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung

4. Verantwortungsbereitschaft

Das Ruder übernehmen und die Segel setzen!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Selbstverantwortung ist eine Entscheidung
- Ängste analysieren
- Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen
- Fehlerfreundlichkeit trainieren
- Zu sich stehen
- Sich Wünsche erfüllen
- Worst-Case-Szenarien durchdenken

5. Lösungsorientierung

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Ängste analysieren
- Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen
- Fehlerfreundlichkeit trainieren
- Abschied von der Komfortzone
- Sich selbst Wünsche erfüllen
- Worst-Case-Szenarien durchdenken
- Ziele überdenken und anpassen

6. Netzwerkpflege

Gemeinsam statt einsam!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Soziale Kontakte sind artgerecht
- Hemmungen überwinden
- Fremde-Menschen-Übungen
- Gemeinsame Erlebnisse verbinden
- Kleine Nachrichten erhalten die Freundschaft
- Neue Interessen, neue Freunde
- Alte Freundschaften wiederbeleben
- Falsche Freunde verabschieden

7. Zukunftsplanung

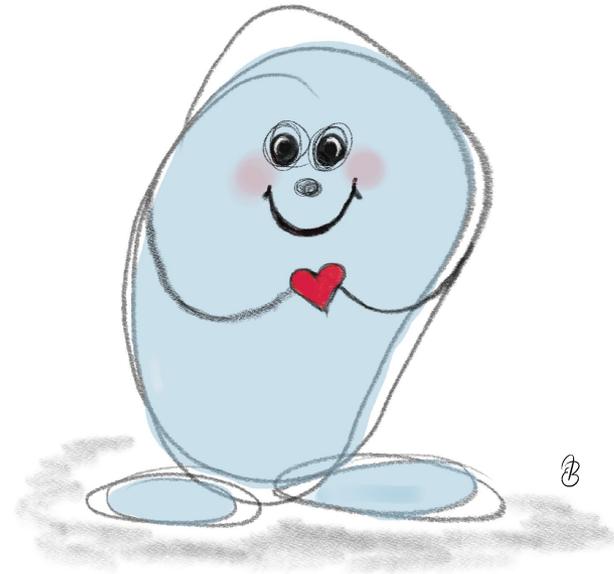
Sicher ist, dass nichts sicher ist!

Worum es geht und wie es klappt ...

- Lieber Burnout statt Boreout ;-)
- Vertrauen in die eigene Intuition
- Anerkennen eigener Leistungen
- Scheitern als Lernaufgabe sehen
- Ambiguitätstoleranz trainieren
- Kreieren statt kritisieren
- Ziele dem Leben anpassen
- Wünsche und Bedürfnisse unterscheiden lernen

Förderung von Resilienz

- Kreativität
- Selbstführung
- Selbstmanagement
- Struktur im Innen und Außen
- Kommunikationskompetenz
- Beziehungsfähigkeit
- Flexibilität
- Spiritualität





Danke für Ihre Aufmerksamkeit – passen Sie gut auf sich auf!

Quellen und Literaturempfehlungen

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-buecher>



Dr. Anke Elisabeth Ballmann

ist Psychologin, Pädagogin und SPIEGEL-Bestseller Autorin. Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Begleitung junger und älterer Menschen durch gewaltfreie Pädagogik. 2007 hat sie das „Lernmeer“ in München gegründet und sich auf Persönlichkeitsentwicklung durch Lernen mit Leib und Seele spezialisiert.

In den letzten 30 Jahren hat sie mit über 20.000 Kindern, Familien, Erziehern und Lehrern gearbeitet. Sie hat einen Lehrauftrag an der FAU in Nürnberg und schreibt gerade an ihrem neuen Buch „Friedvolle Kindheit“.

Bücher:

- Seelenprügel. Was Kindern in Kitas wirklich passiert und was wir dagegen tu können. (2019) Kösel
- Gewaltfreie Pädagogik in der Kita. Basiswissen, Fallbeispiele, Reflexionskarten und Checklisten für Team- und Elternarbeit. (2021) Don Bosco
- Das Faultier-Prinzip. Wie Kinder in ihrem Lebenstempo gelassen und frei ihre Fähigkeiten entwickeln und die Welt für sich entdecken. (2022) Goldegg
- Worte wie Pfeile. Über emotionale Gewalt an unseren Kindern und wie wir sie verhindern. (2022) Kösel
- Satt und sauber reicht nicht! Sofortmaßnahmen für Kitas und Eltern gegen den Notstand in der frühen Bildung (2023) Kösel

www.ankeelisabethballmann.de

www.lernmeer.de

www.stiftung-gewaltfreie-kindheit.de

<https://www.youtube.com/channel/UCleRDT0B1o5rTI-pLbsqFSQ>

<https://www.facebook.com/anke.elisabeth.ballmann>

<https://www.instagram.com/stiftunggewaltfreiekindheit/?hl=de>