

Tanja Lieby

Ausgebildete Schauspielerin

Studium der Erwachsenenbildung, HU Berlin

Masterstudiengang Theaterpädagogik, UdK Berlin

Dozentin in der Erwachsenenbildung



**„Ich sehe was, was du nicht siehst“
Resilienz – mit dem Leben auf Augenhöhe**

Einführung Resilienz

Warum gelingt es manchen Menschen Lebenskrisen für sich erfolgreich zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, während andere mit ähnlichen Voraussetzungen und Umständen an eben diesen Krisen scheitern oder gar zerbrechen?

Definition

Resilienz wird als „die Fähigkeit verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Welter-Enderlin, 2006)

Krise als Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz

Die Entwicklung von Resilienz ist immer an zwei Bedingungen geknüpft:

1. Es besteht eine Risikosituation.
2. Der Mensch bewältigt diese aufgrund vorhandener Fähigkeiten.

Einflussfaktoren auf die Entwicklung von Resilienz

Resilienz ist ...

- ... **dynamisch**: abhängig von der Bewertung meiner eigenen Person und der Einschätzung meiner Fähigkeiten
- ... **variabel**: abhängig von Lebensalter bzw. einzelnen Lebensphasen
- ... **situationsspezifisch**: abhängig vom Stressor und unserer subjektiven Bewertung der Situation
- ... **multidimensional**: in den einzelnen Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt

Risikofaktoren für die Ausbildung von Resilienz im Kindes- und Jugendalter

Frühgeburt, genetische Faktoren, Geburtskomplikationen, Erkrankung des Säuglings, geringe kognitive Fähigkeiten, Defizite in der Wahrnehmung und der sozial-kognitiven Informationsbearbeitung

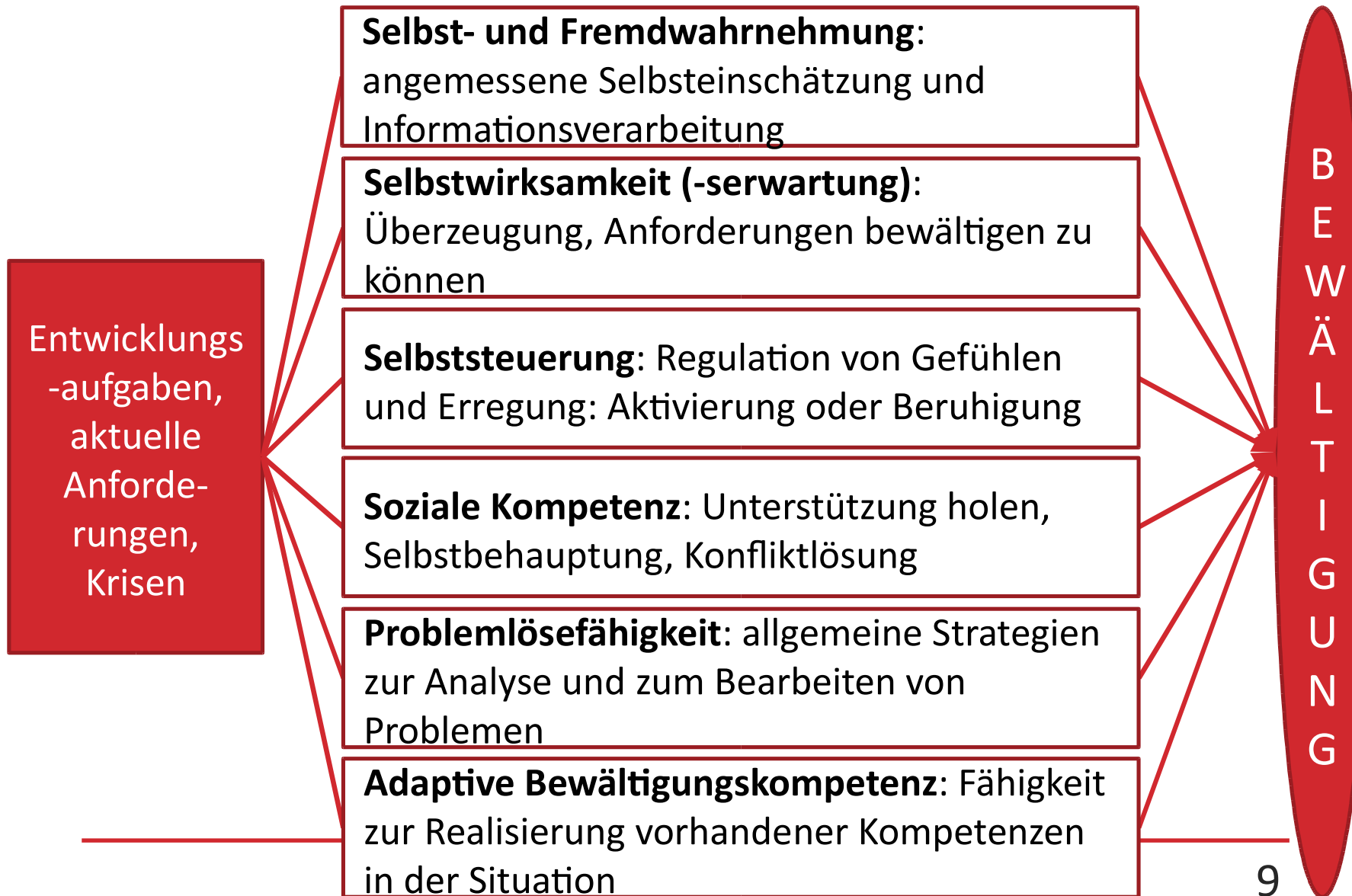
Psychische Erkrankung der Hauptbezugsperson, Neigung zu Gewalt eines Elternteils, niedriger Bildungsstand der Hauptbezugsperson, alleinerziehender Elternteil, kritisch gespannte Partnerschaft, beengte Wohnverhältnisse, oder Fremdunterbringung

Beziehung als Grundlage für Resilienz

Wie man uns begegnet ist oder nicht begegnet ist, ist entscheidend dafür, welche Haltung wir uns selbst und dem Leben gegenüber einnehmen.

Psychische Widerstandskraft erwächst aus dem vermittelten Gefühl „So wie du bist, bist du gut“.

Zentrale Resilienzfaktoren



Personale Ressourcen unterstützen das Erlernen von Resilienz im Erwachsenenalter

- Positive Emotionen
- Optimismus
- Hoffnung
- Religiosität und Spiritualität

Resilienztraining: Arbeitsfelder und Zielsetzungen

- Wer bin ich? (Entwicklung von Selbstkenntnis und -akzeptanz)
- Wo komme ich her? (Entwicklung von Bewusstsein über die eigenen Voraussetzungen, Erfahrungen, persönlichen Bewertungsgrundlagen, handlungsleitenden Muster)
- Wo will ich hin? (Entwicklung von Werten und Zielen = Sinn)
- Was brauche ich? (Ressourcen)
- Welche Mittel setze ich ein um meine Ziele zu erreichen? (Bewältigungsstrategie)
- Was kann ich tun? (Handeln, Übernahme von Verantwortung)

Zentrale Fragen

- Wer bin ich?
- Wo komme ich her?
- Wo will ich hin?
- Was brauche ich?
- Welche Mittel setze ich ein?
- Was kann ich tun?

Tanja Lieby

Kontakt

tanja@tanjalieby.com

0173/3114637



