

Mit Kraft durch die Krise

Befragung

– Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR)
der Universität Mainz

➔ Welche Schutzfaktoren und Kompetenzen
helfen, damit Menschen die Coronakrise
gesund bewältigen können?

– Ziel: Handlungsempfehlungen herleiten

erste Ergebnisse



- in Krise das Positive sehen
- das Beste aus der Situation machen
- Vertrauen in sich und die Zukunft
- dankbar sein
- Dinge akzeptieren, die man nicht ändern kann
- Energie auf das lenken, was man beeinflussen kann

Zwischen-Fazit

SUCHTHILFE
AACHEN



Positiv Denken

Positiv Reden

Positiv Handeln

„SCHEIßE!“



„SCHÖNE SCHEIßE!?“

„OH, OH...“
„DU MUSST POSITIV
DENKEN!“



„GEHT DOCH“

Denn so...

- werden Schicksalsschläge leichter und schneller überwunden
- verliert man Lebensmut auch in schwierigen Zeiten nicht
- wirken wir positiv auf den Körper und aktivieren Selbstheilungskräfte
- kennen wir unsere Stärken und setzen diese aktiv und lösungsorientiert ein
- sind wir resilienter

Definition „Resilienz“



© Walter / NIC

- lat. „resilere“ = zurückspringen, abprallen
- mentale Fähigkeit, auch in sehr unerfreulichen Situationen mit Stress umzugehen
- dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit = Krisenkompetenz
- nach Krisen schnell „wieder auf die Beine kommen“, negative Emotionen zu verarbeiten und zu überwinden
- eine Art „seelisches Immunsystem“

Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge

Erfolge feiern

- nicht nur aus Fehlern lernen
- auch aus Erfolgen lernen und wie sich diese wiederholen lassen
- ➔ steigert Zuversicht und die Selbstwirksamkeitserwartung

Meine Stärken, die mich zum Erfolg führen

- Begeisterungsfähigkeit
- Zuverlässigkeit
- Ausgeglichenheit
- Ausdauer
- Auffassungsvermögen
- Zielstrebigkeit
- Kreativität
- Anpassungsfähigkeit
- Kontaktfähigkeit
- Organisationstalent
- Selbstdisziplin
- Offenheit
- Einfühlungsvermögen
- Leistungsbereitschaft
- Humor
- Neugier
- Spontaneität
- zuhören können
- Kommunikationsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Verbindlichkeit
- Entscheidungsfähigkeit
- Selbstironie
- Aufgeschlossenheit
- Urteilsfähigkeit
- Selbstsicherheit
- Genussfähigkeit
- Selbstbewusstsein
- Teamfähigkeit
- Lernbereitschaft
- Belastbarkeit
- Eigeninitiative
- Engagement
- Stressresistenz

Wechseln Sie die Perspektive

Perspektivwechsel

- worauf wir den Blick lenken, bestimmt, wie wir uns fühlen
- den positiven Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken, als den negativen
- Perspektive bewusst wechseln und sich bewusst auf positiven Ausgang des Ereignisses konzentrieren



Suchen Sie Vorbilder

Vorbilder

- wir versuchen automatisch Verhalts- und Denkweisen von Vorbildern zu übernehmen
- ➔ optimistisch und zuversichtliche Vorbilder suchen
- ➔ Schwarzseher und Nörgler meiden

A silhouette of a signpost with several directional arrows pointing in different directions, set against a vibrant sunset sky with shades of orange, red, and blue. The signpost is positioned on the right side of the frame.

Entscheiden Sie sich

Entscheiden

- Wie wollen Sie die Corona-Krise (und andere) meistern?
- optimistisch oder pessimistisch?
- ➔ Entscheiden Sie sich für eine zuversichtliche Perspektive, werden Sie aktiv und handeln Sie konsequent zu Ihrer Wahl.

„Das Glück deines Lebens hängt von
der Beschaffenheit deiner Gedanken
ab.“

Marc Aurel

Wenn Sie weiter üben möchten...

- Impulse zum Thema Resilienz/positive Psychologie

<https://www.suchthilfe-aachen.de/?s=Impuls>

- Laden Sie sich die kostenlose App Actionbound auf Ihr Handy/Tablet.
- Scannen Sie den QR-Code und trainieren Sie Ihre Resilienz.



Auf Wiedersehen!



Suchthilfe Aachen, Yvonne Michel, Hermannstr. 14, 52062 Aachen, Tel.:
0241/41356130, michel@suchthilfe-aachen.de, www.suchthilfe-aachen.de

Links und Literatur

- <http://www.suchthilfe-aachen.de/?s=Impuls>
(bisher) 17 Impulse in Zeiten von Corona mit hilfreichen Informationen aus der Resilienzforschung und Positiven Psychologie
- www.resilience-project.eu
Resilienz-Selbsttest; Datenbank, die eine Auswahl verschiedenster Resilienz-Übungen beinhaltet („Selection Box“)
- Prof. Dr. Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Jutta Heller: Das wirft mich nicht um – Mit Resilienz stark durchs Leben gehen
- Ella Gabriele Amann, Anna Egger: Micro-Inputs Resilienz – lebendige Modelle, Interventionen und Visualisierungshilfen für das Resilienz-Coaching und -training