



Resilient studieren

ein Webinar der psychologischen Beratung

Franziska Knoop / 24.11.2022

htw.

Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

Was ist Resilienz?

Resilienz = psychische Widerstandskraft

- Prozess der guten Anpassung angesichts von Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen wesentlichen Quellen von Stress
- Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Konfrontation mit Stressoren

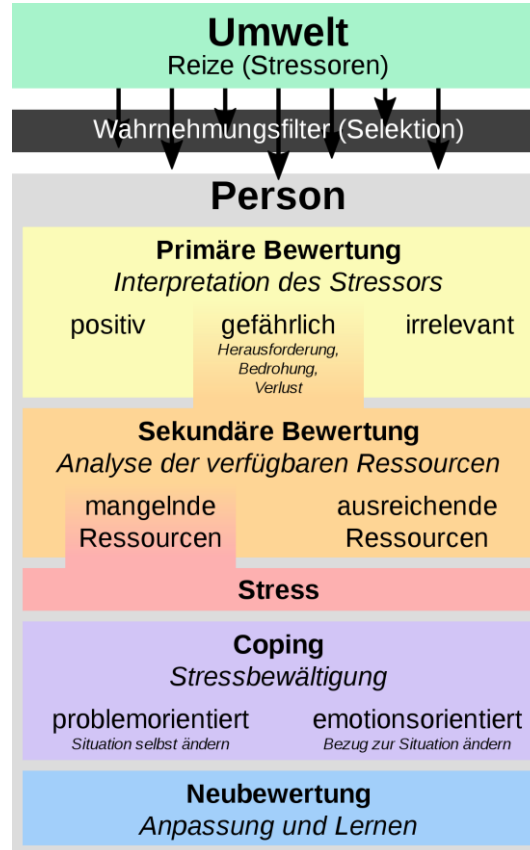
Ursprünge der Resilienzforschung

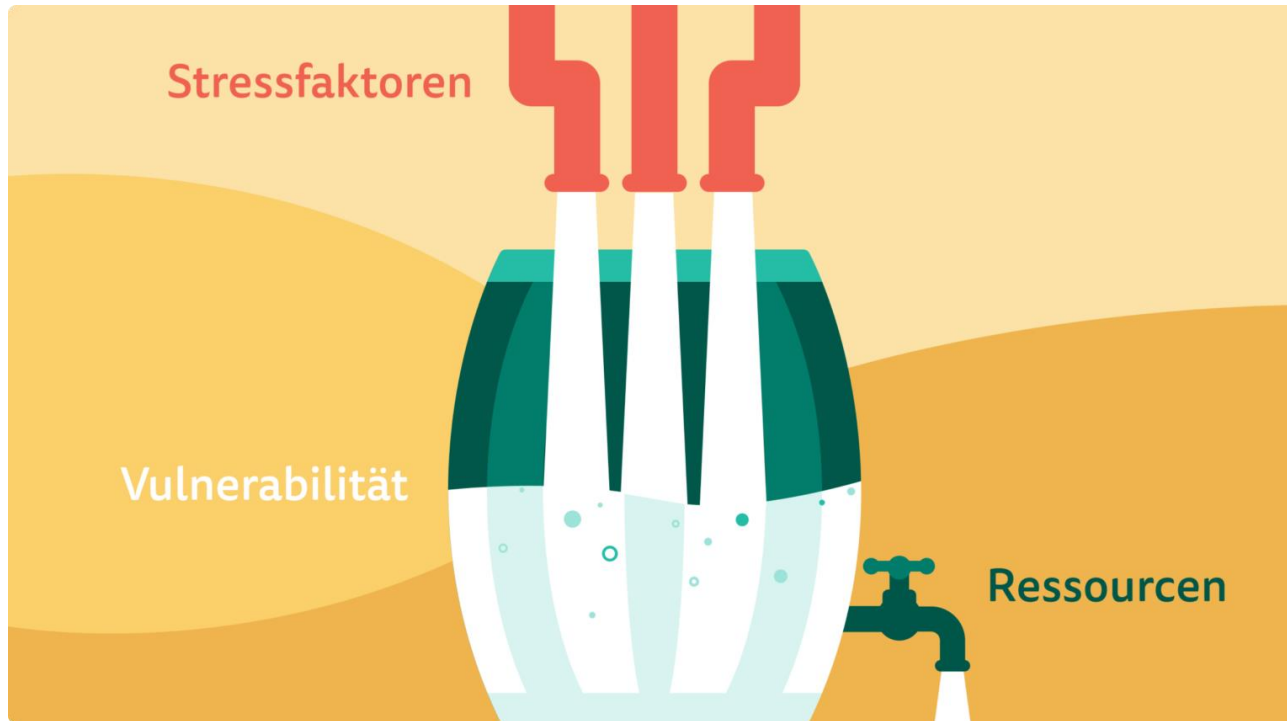
- Kauai-Studie: stabiler Befund, dass sich ca. 1/3 von Kindern (*1955), die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen, gesund entwickeln
- Andere Studien zur Anpassungsfähigkeit nach schwerer Belastung ergaben sogar, dass mehr als die Hälfte der Betroffenen psychisch gesund bleiben
- Hinwendung der Forschung zu den sogenannten Schutzfaktoren (protektive Faktoren), die die Folgen von Risikofaktoren in der Entwicklung „abpuffern“ können
- Was hilft Menschen, Krankheit und Krisen zu bewältigen, sich trotzdem gesund zu entwickeln?

Stressforschung

Stress = Diskrepanz zwischen den Anforderungen aus der Umwelt (empfundene Belastung) und den individuellen Fähigkeiten, diese zu bewältigen (wahrgenommene Ressourcen)

Stressbewältigung = Reduktion dieser Diskrepanz





Schutzfaktoren



1. Selbstfürsorge

- meint die Fähigkeit, gut mit sich umzugehen
- zu sich selbst gut zu sein
- sich zu schützen
- die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Belastungen richtig einzuschätzen, sich nicht zu überfordern
- keine einzelne Fähigkeit, sondern eine Haltung



Balance finden

Arbeit

- Studium
- Job
- Soziale Verpflichtungen
- ...



Energiequellen

- Pausen
- Freizeit
- Freunde
- Familie
- Sport
- Entspannung
- ...

Beispiele für Energiequellen

- Unterscheidung in aktive und passive Erholung
- Regelmäßige Erholungspausen
- Sport, Bewegung
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Bewusst genießen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeit und Meditation



Belastungen reduzieren und Struktur schaffen

- persönliche Stressauslöser erkennen und wenn möglich reduzieren, verändern oder eliminieren
- dauerhafte Störreize vermindern
- wichtig zu unterscheiden: was kann ich selbst verändern, was liegt nicht in meiner Kontrolle?
- Zeit systematisch planen
- Arbeit und Erholungsphasen abgrenzen, am besten im Wechsel
- Nach Arbeitsphasen Belohnungen einplanen
- Mit Plänen und Listen arbeiten

Entspannung und positive Emotionen fördern

- es gibt viele Atem- und Entspannungstechniken
- am bekanntesten: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training
- Regelmäßiges Üben erforderlich, um die passende Technik dann in Stresssituationen einsetzen zu können
- Achtsamkeitsübungen auch im Alltag
- in vielen Studien wird der Faktor „angenehme Emotionen“ als Schutzfaktor nachgewiesen
- es kommt weniger auf die Intensität, eher auf Regelmäßigkeit und Häufigkeit an
- Relation zu unangenehmen Emotionen
- Schützend ist die Fähigkeit, *beide* Qualitäten erleben zu können – angenehme und unangenehme Emotionen

Tipp

Erstellen Sie eine Liste von Aktivitäten, Dingen, Erinnerungen, hilfreichen Sätzen, nahestehenden Menschen usw., die Ihnen gut tun, in der Vergangenheit gut getan haben oder Ihnen gut tun könnten. Tun Sie diese Liste an einen gut erreichbaren Ort. Ergänzen Sie sie kontinuierlich.



Schutzfaktoren



2. Sinnerleben

- Bewertung des eigenen Lebens und Handelns als bedeutsam und verständlich
- Gefühl, dass das eigene Handeln zählt und wichtig ist
- Verständnis von sich selbst und der Welt
- Vorhersagbarkeit des eigenen Handelns
- allgemeine Richtung des eigenen Handelns/Orientierung
- Zugehörigkeit zu einem größeren Zusammenhang
- Identitätserleben



Optimismus und Hoffnung

- gelten beide als Schutzfaktoren
- Hoffnung = stabile positive Erwartung, ein Ziel zu erreichen oder einen Wunsch erfüllt zu bekommen
- Optimismus = stabile Tendenz zu positiven Ergebniserwartungen
- grundlegendes Vertrauen, Schwierigkeiten meistern zu können
- optimistische Menschen schätzen Probleme realistischer ein und neigen eher zur aktiven Bewältigung



Schutzfaktoren



3. Selbstwirksamkeit

- Subjektive Erwartung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können
- Vertrauen in die eigene Kompetenz
- entsteht aus der wiederholten Erfahrung von Erfolg und der Zuschreibung des Erfolgs auf die eigene Person
- Schaffen von Erfahrungen, in denen die eigene Anstrengung zu Erfolg führt
- Realistische Ziele planen
- Zuschreibung des Erfolgs auf die eigene Person
- Anerkennung der eigenen Kompetenz durch sich selbst und andere



Zuschreibungsstile

	internal	external
stabil	„Ich bin einfach immer die/der Beste“	„Ich habe immer Glück.“
instabil	„Ich habe viel gelernt für diese Klausur.“	„Diese Klausur war extrem leicht“

Schutzfaktoren



4. Soziales Netz

- Stabiler Befund: Menschen mit einem funktionierenden sozialen Netzwerk sind gesünder
- beinhaltet emotionale, praktische und informationelle Unterstützung
- entscheidend ist die subjektiv wahrgenommene soziale Unterstützung
- Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke
- Kommunikations- und Konfliktlösekompetenzen verbessern
- externe Unterstützungsangebote finden und wahrnehmen



Wichtig!

- Resilienz ist ein dynamischer Prozess, keine statische Eigenschaft!
- Interaktion aus Anforderungen aus der Umwelt und individueller Reaktion
- Stetiger Anpassungsprozess
- Voraussetzung: Flexibilität



Road to resilience (APA)

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist.
4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
10. Sorgen Sie für sich selbst

Ressourcen

„Als Ressource kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation einer Person aufgefasst werden... z. B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten sowie seine zwischenmenschlichen Beziehungen...“

(Grawe & Grawe-Gerber, 1999).



alle positiven Aspekte aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die zur Bewältigung von Stressoren und Krisen eingesetzt werden können

Welche Ressourcen gibt es?

Können

Fähigkeiten und Kompetenzen

Wissen

über sich selbst, die eigene Situation und die Probleme

Wollen

im Sinne von Motivation und Engagement

Beziehungen

Allgemeine Lebenssituation

z. B. Wohnverhältnisse, Finanzen



Eigene Ressourcen erkennen und stärken

- 1. Welche Situationen haben in den letzten 4 Wochen dazu beigetragen, dass Sie sich wohlgeföhlt haben?**
- 2. Was hat Ihnen in den letzten 4 Wochen geholfen, mit alltäglichem Stress umzugehen?**
- 3. Auf welche Weise haben Sie in den letzten 4 Wochen Unterstützung im Alltag erhalten?**
- 4. In welchen Situationen waren Sie während der letzten 4 Wochen stolz auf sich?**
- 5. Welche Aspekte erleben Sie als eine Stärke von sich selbst?**
- 6. Was hat Ihnen in früheren Krisen geholfen, diese zu bewältigen?**

Fragebogen zur Erfassung der aktuellen Ressourcenrealisierung (RES), Anne-Kathrin Trösken, 2002

Wo finde ich Hilfe?

- AStA und Fachschaftsräte
 - Studienfachberatung/Studiengangsprecher
 - Allgemeine Studienberatung
 - Psychologische Beratung
 - Sozialberatung des Studentenwerks
 - Beauftragte für Behinderte und chronisch Kranke
 - Zentrale Frauenbeauftragte
 - International Office
-
- Kostenfreie Meditationsapps fürs Handy
 - Atem- und Entspannungstechniken (z. B. via Krankenkasse)



Danke und alles Gute!

