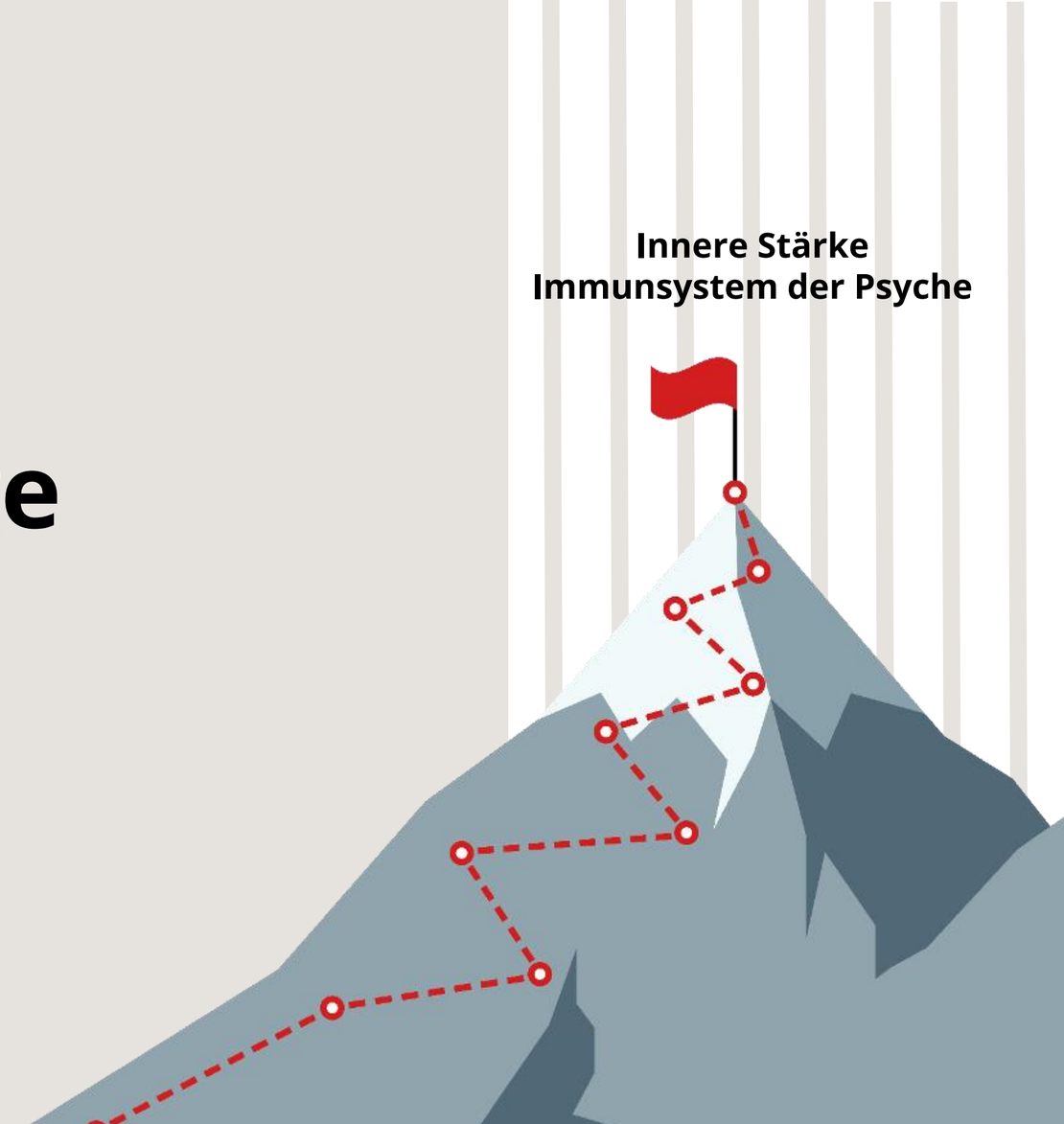
CON SENTIDO

Resilienz & Selbstfürsorge

Was uns gesund hält.

Michelle Studer | Psychologin M.Sc.
Con Sentido GmbH

Bern, 13. Mai 2025



WORUM ES HEUTE GEHT

AGENDA

- Willkommen
- Kennenlernen
- Input

Pause

- Deine Resilienz
- Gruppendiskussion
- Abschluss und Check-out

wir bleiben in Kontakt

KENNENLERNEN

Tauscht euch für 5 Minuten mit einer Person neben euch über folgende Fragen aus:

- Was bedeutet Resilienz für dich persönlich?
- Wie zeigt sich Resilienz in deinem Alltag?
- Welche Strategien oder Gewohnheiten nutzt du, um mit Stress / Herausforderungen umzugehen?

CON SENTIDO

INPUT

WARUM RESILIENZ?

1.

Schutz vor gesundheitlichen Auswirkungen.

2.

Förderung der Inneren Ruhe und Selbstfürsorge.

3.

Bewahrung der Freude an der Arbeit.

Quellen:

- Bonanno, G. A. (2004).

INPUT

Was bedeutet Resilienz?

- Innere Stärke & Immunsystem der Psyche
- Unterstützt uns, stressige Lebensereignisse und Herausforderungen zu meistern
- Die Rückkehr zu einem ausgewogenen Zustand - durch die Aktivierung persönlicher Ressourcen

Quellen:

- Bonanno, G. A. (2004).
- Masten, A. S. (2001).
- Grafik: Resilienz Zentrum Schweiz (2025).

INPUT

Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

17. Jh.: Ursprung in der Physik/Materialwissenschaft

- „Resilienz“ (lat. *resilire* = zurückspringen) beschreibt die Fähigkeit eines Materials, nach Verformung in den Ursprungszustand zurückzukehren.

Quellen:

- Holling, C. S. (1973).

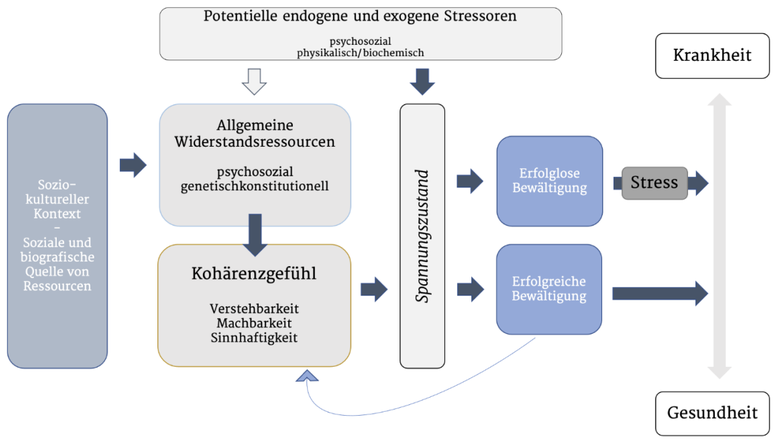
INPUT

Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

1950er–1970er: Psychologische Resilienzforschung beginnt

- Antonovsky (1979): *Salutogenese*-Modell als Grundlage für Resilienz.

Das Modell und seine Komponenten



(Modell nach Antonovsky 1979, angelehnt an Faltermaier 2017)

Quellen:

- Antonovsky (1979).
- Werner & Smith (1982).

INPUT

Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

1950er–1970er: Psychologische Resilienzforschung beginnt

- Werner & Smith (1982): *Kauai-Studie* zeigt, dass Kinder trotz widriger Umstände positive Entwicklung zeigen.

Quellen:
- Antonovsky (1979).
- Werner & Smith (1982).

INPUT

Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

1980er–1990er: Wissenschaftliche Etablierung

- Bonanno (2004): Resilienz als häufigste Reaktion auf Trauma.
- Rutter (2006): Identifikation von Schutzfaktoren (individuell, familiär, sozial).

Quellen:

- Bonanno (2004).
- Rutter (2006).

INPUT

Von wo kommt der Begriff der Resilienz?

2000er: Erweiterung und Anwendung

- Rutter (2006): Umwelt- und Entwicklungsfaktoren für Resilienz.
- Hart et al. (2007): „Resilience Framework“ für Bildung und Sozialarbeit.

2010er–heute: Interdisziplinär: Neurobiologie, Gesellschaftlich, Umwelt & Wirtschaft

Quellen:

- Rutter (2006).
- Hart et al. (2007).
- Feder, Nestler & Charney (2009).

INPUT

Kritische Einbettung der Resilienz

- **Individualisierung**
  - Vernachlässigung kultureller, sozialer Unterschiede und strukturelle Bedingungen
- **Vereinfachung komplexer Lebensrealitäten / Berufsrealitäten**
- **Messbarkeit von Resilienz**
- **Hoher Anspruch an Eigenleistung**

Quellen:

- Coutu, D. L. (2002).
- Ungar, M. (2013).
- Masten, A. S. (2014).
- Bonanno, G. A. (2004).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004).
- Masten, A. S. (2014).

INPUT

Wie entwickelt sich Resilienz?

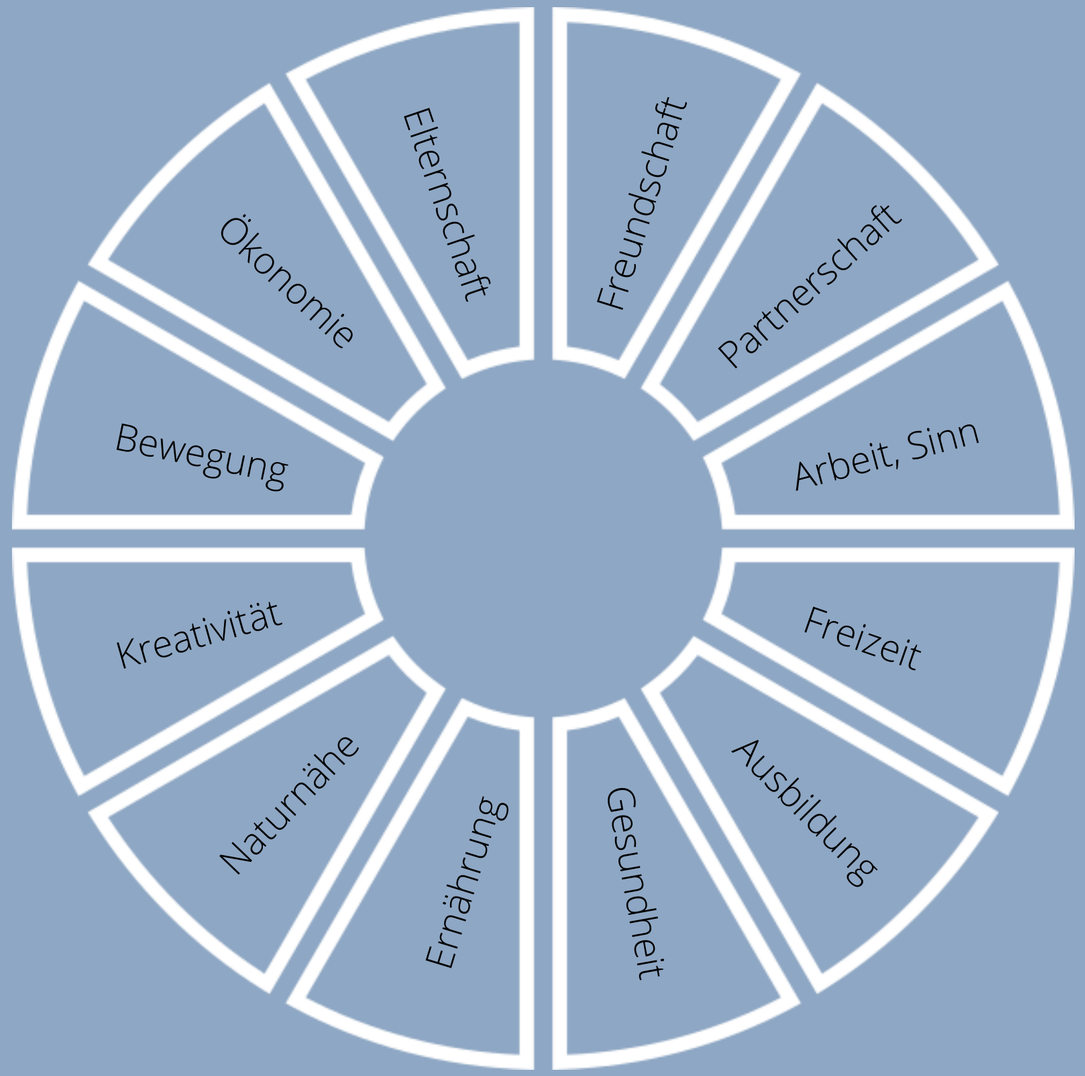
- Frühe Kindheit und Bindungsmuster
- Positive Erfahrungen / Erfahrungen mit Stress und Krisen
- Persönlichkeitsmerkmale und genetische Faktoren
- Resilienzfördernde Interventionen
  - **Achtsamkeitstraining**
  - **Ressourcenaktivierung**

Quellen:

- Coutu, D. L. (2002).
- Masten, A. S. (2001).
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002).

INPUT

DAS RESSOURCEN-RAD



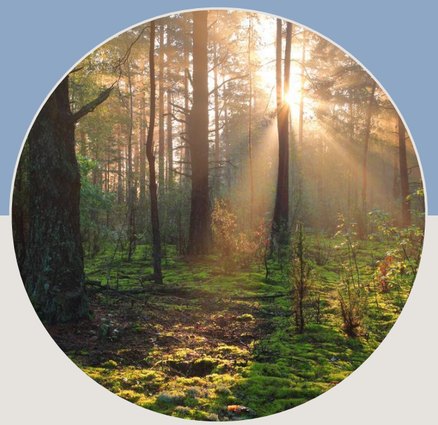
Quellen:

- Resilienz Zentrum Schweiz (2025).

AKTIVIERUNGSÜBUNG

RESILIENZKETTE

In dieser Übung wollen wir gemeinsam darauf schauen, was uns schon jetzt stark macht, und Ressourcen sammeln, die uns unterstützen.



CON SENTIDO

AKTIVIERUNGSÜBUNG

RESILIENZKETTE

10 Minuten

1.

Jede Person schreibt eine Ressource, die sie stark macht, auf das weisse Papier vor ihr.
Z.B. "Zeit für mich"
(2 Minuten)

2.

Legt nun dieses Papier vorne auf den Boden. Bildet durch die Papiere einen Kreis. Lasst euch inspirieren und kehrt an euren Platz zurück.
(2 Minuten)

3.

Diskutiere mit der Person neben dir:

- Welche zusätzliche Ressource könnte ich in meinem Alltag mehr ins Bewusstsein rufen?

(5 Minuten)

CON SENTIDO

30 MINUTEN

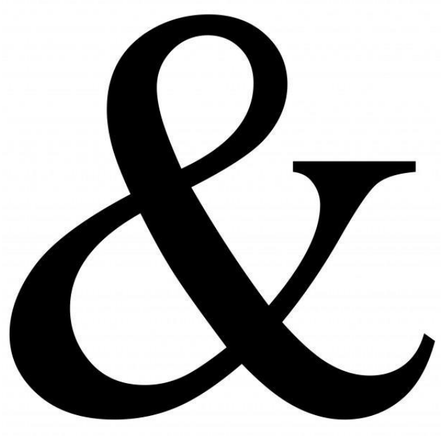
Pause

CON SENTIDO

AKTIVIERUNGSÜBUNG

DEINE RESILIENZ

15 Minuten



1.

Ergänze folgenden Satz auf dem ausgeteilten Dokument: Ich unternehme alles, um gesund zu bleiben, aber…

(5 Minuten)

2.

Wandle die ABER-Sätze in UND-Sätze um: Ich unternehme alles, um gesund zu bleiben, und…

(5 Minuten)

3.

Diskutiere mit der Person neben dir deine UND-Sätze.

- Lasst euch inspirieren und ergänzt eure UND-Sätze.

(5 Minuten)

DISKUSSION IM PLENUM

- Wie war es für dich, die ABER-Sätze in UND-Sätze umzuformulieren?
- Was möchtest du in Zukunft verändern in deinem Alltag?

(15 Minuten)

CON SENTIDO

ZUKUNFTSSÜBUNG

DEINE RESILIENZ

1.

Um dies zu verankern, kannst du diese Sätze die nächsten 2 Wochen jeden Tag für dich laut vorlesen.

Reflektiere nach zwei Wochen:

- Was hat gut funktioniert?
- Warum hat es gut funktioniert?
- Wie kannst du dies im Alltag beibehalten?

ACHTSAMKEITS-TRAINING

HINTERFRAGEN

Mache es dir zur Gewohnheit, Geschehnisse bewusst zu hinterfragen: 5-Mal-Warum-Methode

NEIN-SAGEN

Erlaube dir, Nein zu sagen, sobald die inneren Alarmsignale aufblinken. Herzklopfen, Innere Unruhe, Kopfschmerzen etc. Nein-Sagen üben

VERTRAUEN

Vertraue auf deine Intuition und deine Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen

KÖRPER

Höre auf das, was dein Körper dir sagt, bevor du es übersiehst oder dich daran gewöhnst

OFFLINE-KULTUR

Etabliere eine Offline-Kultur sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz

CON SENTIDO

ACHTSAMKEITS-TRAINING

BEWEGUNG

Integriere z. B. Spaziergänge und Krafttraining in deinen Alltag: Täglich 30 Minuten spazieren, dreimal wöchentlich 20 Minuten Krafttraining

ATEMÜBUNGEN

Übe 4/4/6-Atmung: Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem für 4 Sekunden und atme dann 6 Sekunden aus

ERNÄHRUNG

Essen ist nicht gleich ernähren. Probiere es aus: Ausreichend Proteine, Nüsse, 2-3L Wasser und Pausen

MULTI-TASKING

Verringert Effektivität, fördert Stresshormone, mindert Konzentration. Fokussiere auf eine Aufgabe statt auf Telefon und Mails gleichzeitig

SCHLAF

Schlafroutine und Handy auf „Nicht stören“ stärkt Immunsystem, reduziert Stress und verbessert Gedächtnis.

CON SENTIDO

SELBSTFÜRSORGE

Dankbarkeitsübungen, z.B. als Morgenroutine dich fragen, für was bist du dankbar. Positive Selbstgespräche nützen

ACHTSAMKEIT

Z. B. Bewusstes Essen mit der 5-Sinne-Übung (sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen)

KLARHEIT

Rollen klären, Tagesstruktur schaffen, Prioritäten setzen, die Zweitbeste-Lösung und Ablenkungen minimieren

WERTSCHÄTZUNG

Verwende die 5 Sprachen der Wertschätzung: Wertschätzende Worte, Hilfsbereitschaft, Körperkontakt und Quality Time, Geschenke

ACHTSAMKEITS -TRAINING

CON SENTIDO

CON SENTIDO

MICHELLE STUDER

MELDE DICH BEI MIR

Ich bin gerne für dich da.

+41 79 748 97 28

info@con-sentido.ch

QUELLEN

(WEITERE) LITERATUR

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28.

Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review, 80*(5), 46-56.

Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 446-457.

Folke, C. (2016). Resilience. *Oxford Research Encyclopedia of Environmental Science*.

Garmezy, N., & Rutter, M. (1983). Stress, coping, and development in children. *McGraw-Hill*.

Hart, A., Heaver, B., & Pearce, J. (2007). Resilience approaches to supporting young people's mental health: Appraising the evidence base for schools and communities. *Mental Health and Wellbeing in Children and Adolescents, 24*(3), 211-228.

Holling, C. S. (1973). *Resilience and Stability of Ecological Systems.* Annual Review of Ecology and Systematics, **4**, 1-23.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.

Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6-20.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles.* Broadway Books.

Resilienz in sozialen Berufen (2022). Trainingsprogramme reduzieren Burnout um 30 % und steigern die Arbeitszufriedenheit signifikant. *Journal of Occupational Health Psychology*.

Resilienz Zentrum Schweiz (2025). URL: https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 1-12.

Teamresilienz in pädagogischen Einrichtungen (2023). Regelmässige Reflexionsrunden und Supervision fördern Teamkohäsion und verringern Belastungsgefühle. *Frontiers in Psychology*.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children.* McGraw-Hill.

Anhang

(WEITERE) Modelle

Resilience Framework

The Resilience Framework is based on the work of Angie Hart and colleagues at the University of Brighton and Boingboing. It combines the resilience research evidence base together with resilience practice and the lived experience of being, and/or working alongside, very disadvantaged children and families. The ideas have been distilled into a handy summary that acts as a reminder to what's involved in building resilience. We have included a summary of whether each of the approaches in this guide cover the different elements of the Resilience Framework. However, we have only been able to do this in summary format. If an approach covers all the areas in the framework then it is likely to be more comprehensive in terms of its resilience-related content.

Resilience Framework (Children & Young People) Oct 2012 – adapted from Hart & Blincow with Thomas 2007

SPECIFIC APPROACHES

BASICS	BELONGING	LEARNING	COPING	CORE SELF
Good enough housing	Find somewhere for the child/YP to belong	Make school/college life work as well as possible	Understanding boundaries and keeping within them	Instil a sense of hope
Enough money to live	Help child/YP understand their place in the world	Engage mentors for children/YP	Being brave	Support the child/YP to understand other people's feelings
Being safe	Tap into good influences	Map out career or life plan	Solving problems	Help the child/YP to know her/himself
Access & transport	Keep relationships going	Help the child/YP to organise her/himself	Putting on rose-tinted glasses	Help the child/YP take responsibility for her/himself
Healthy diet	The more healthy relationships the better	Highlight achievements	Fostering their interests	Foster their talents
Exercise and fresh air	Take what you can from relationships where there is some hope	Develop life skills	Calming down & self-soothing	There are tried and tested treatments for specific problems, use them
Enough sleep	Get together people the child/YP can count on		Remember tomorrow is another day	
Play & leisure	Responsibilities & obligations		Lean on others when necessary	
Being free from prejudice & discrimination	Focus on good times and places		Have a laugh	
	Make sense of where child/YP has come from			
	Predict a good experience of someone or something new			
	Make friends and mix with other children/YPs			

NOBLE TRUTHS			
ACCEPTING	CONSERVING	COMMITMENT	ENLISTING

Table 6: Resilience Framework: The Resilience Framework is a user-friendly summary of the research evidence base for building resilience with children and young people.

Resilience Approaches to Supporting Young People's Mental Health: Appraising the Evidence Base for Schools and Communities 14

Link zur Studie / Dokument:
https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/bb-guide-to-school-community-resilience-programmes-2015a.pdf