

*„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe
zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.“*

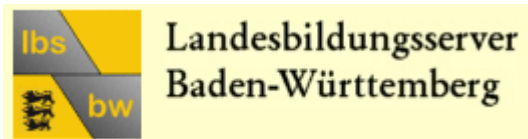
Antoine de Saint Exupéry

Resilienz



- **PSYCHISCHE WIDERSTANDSFÄHIGKEIT**
- **FÄHIGKEIT KRISEN ZU BEWÄLTIGEN UND SIE ALS ANLASS FÜR ENTWICKLUNG ZU NUTZEN**


Bedeutung von Resilienz



Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen "... sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz."

(World Health Organization (Hrsg., 1994). Life Skills Education in schools. WHO, Genf)

FAZJOB.NET LEBENSWEGE SCHULE  

FAZ.NET

F.A.Z.-E-PAPER

F.A.S.-E-PAPER


HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INCA, JÜRGEN KAUBE, BERTHOLD KOHL

Ingenieure:
Verdienste und
Chancen



Frankfurter Allgemeine
Beruf & Chance

Mittwoch, 15. Juli 2015

 POLITIK WIRTSCHAFT FINANZEN FEUILLETON SPORT GESELLSCHAFT STIL TECHNIK & MOTOR

Home > Beruf & Chance > Arbeitswelt > Resilienz: Die unsichtbare Kraft

Resilienz

Die unsichtbare Kraft

Manche Menschen scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Resilienz heißt diese psychische Widerstandsfähigkeit - jeder kann sie erlernen.

01.01.2015, von EVA HEIDENFELDER

Handlungskompetenz im Bildungsplan

- Bereitschaft und Befähigung des Einzelnen, sich in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu verhalten.
- Handlungskompetenz entfaltet sich in den Dimensionen von Fach-, Human- und Sozialkompetenz.
- Bestandteil der genannten Kompetenzen sind Methodenkompetenz, kommunikative Kompetenz und Lernkompetenz.

(Quelle: Bildungsplan für die Berufsschule, Industriekaufmann/Industriekauffrau, S.5f)

Kompetenzen i. Zshg mit Resilienz

Bereitschaft und Befähigung, als individuelle Persönlichkeit

- die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen,
- eigene Begabungen zu entfalten,
- Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln.
- Durchdachte Wertvorstellungen entwickeln,
- selbstbestimmte Bindung an Werten.

Eigenschaften wie

- Selbstständigkeit
 - Kritikfähigkeit
 - Selbstvertrauen
 - Zuverlässigkeit
 - Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein
- entwickeln.

Kompetenzen i. Zshg mit Resilienz

Bereitschaft und Befähigung

- soziale Beziehung zu leben und zu gestalten
- Zuwendungen und Spannungen zu erfassen und zu verstehen
- sich mit Anderen rational und verantwortungsbewusst auseinander zu setzen und zu verständigen.

Entwicklung sozialer Verantwortung und Solidarität.

Bereitschaft und Befähigung

- kommunikative Situationen zu verstehen und zu gestalten.

Eigene Absichten und Bedürfnisse sowie die der Partner wahrzunehmen, zu verstehen und darzustellen.

Schlüsselbegriffe: gestalten, wahrnehmen, verantwortungsbewusst

Resilienzforschung

- Der Anfang: Langzeitstudie der Psychologin Emmy Werner auf der Insel Kauai
 - Beobachtung von 698 Kindern mit Entwicklungsrisiko über 40 Jahre (Beginn: 1955)



- Resilienz-Projekt der EU

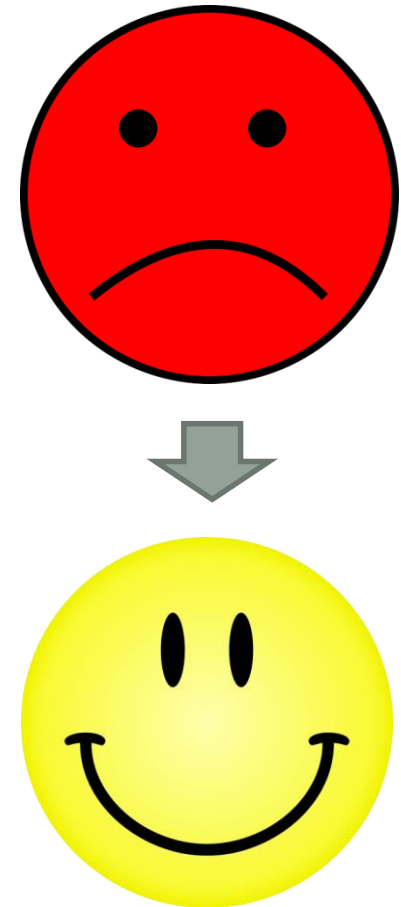


- Zentrum für Kinder- und Jugendforschung in Freiburg



Resilienzfaktor: Emotionssteuerung

Fähigkeit negative Emotionen
wahrzunehmen
und
sie durch Ergreifung der
richtigen Maßnahme so zu
steuern,
dass ich mich wieder besser
fühle



Resilienzfaktor: Impulskontrolle

Fähigkeit nicht
ersten Impulsen der Unlust,
Aggression, Ablenkung, ...
nachzugehen,
sondern an Aufgaben / Zielen
dranzubleiben,
Biss zu zeigen



Resilienzfaktor: Kausalanalyse

Sich die Zeit nehmen Fehler,
negative Gefühle, ...
zu analysieren
und
die Ursachen hierfür zu
identifizieren



Resilienzfaktor: Realistischer Optimismus

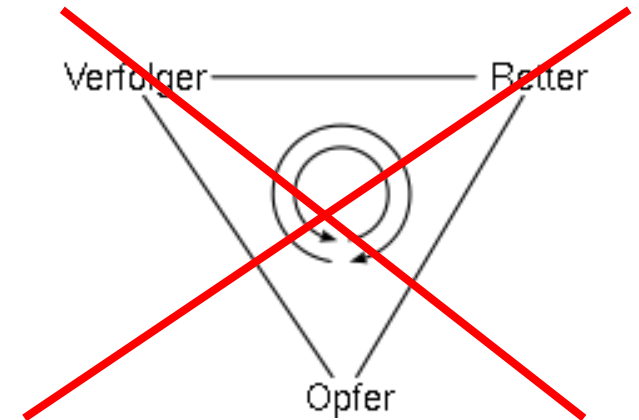
Haltung,
dass sich Dinge zum Positiven
wenden können;
Glaube, Hoffnung in mir



Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Feste Überzeugung

Gestalter seines Lebens zu sein



Resilienzfaktor: Reaching-Out/Zielorientierung

Fähigkeit sich immer wieder Ziele zu setzen,
sie mit Lernfreude und Glaube zu verfolgen
unabhängig vom Feedback
anderer Menschen
und Misserfolgen



Resilienzfaktor: Empathie

Fähigkeit

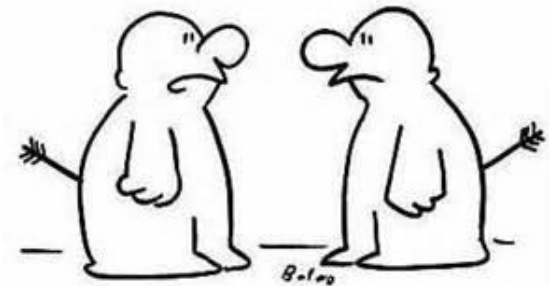
sich in Gedanken

und Gefühlswelt

eines Menschen

hineinzuversetzen,

Perspektiven zu wechseln



"I know exactly how you feel."



Abbildung 1: Resilienzfaktoren (Rönau-Böse, 2013)

Kompetenzraster Schlüsselaspekte der Resilienz

Kriterium	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4
Selbst- und Fremdwahrnehmung	Ich kenne meine Stärken und Schwächen nicht.	Ich kenne meine Stärken und Schwächen nach längerer Überlegung nennen. Ich brauche positives Feedback.	Ich beschäftige mich mit der Entwicklung meiner Persönlichkeit. Ich kenne mich selbst einschätzen und hole mir Feedback ein.	Ich kenne meine Persönlichkeit und Ressourcen. Ich kenne mich gut selbst einschätzen und weiß in welchen Bereichen ich mich noch entwickeln kann. Ich hole mir ehrliches Feedback ein und kenne mit Kritik angemessen umgehen.
Selbstwirksamkeit	Ich kann mich kurzfristig zwingen etwas zu tun, wenn eine Belohnung wartet oder eine Konsequenz droht. Ich fühle mich oft als Opfer der Umstände.	Ich kann mich mit Dingen befassen, die mich interessieren und bei denen ich mir sicher bin, dass ich sie kann. Die nicht interessanten Dinge sind ein unfreiwilliges Muss.	Ich kann für Teilbereiche meines Lebens Verantwortung übernehmen, wenn ich mir einen Kick gelebe oder von außen dazu motiviert werde. Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten steigt durch Erfolgsergebnisse.	Ich übernehme Verantwortung und gestalte mein Leben proaktiv. Ich bin der Überzeugung, dass ich die schulischen und beruflichen Anforderungen bewältige. Ich schöpfe Freude aus meinen Aktivitäten.
Selbststeuerung	Ich kann einfache Arbeiten übernehmen, wenn sie klar umrissen sind. Ich bin aber immer wieder auf weitere Anweisungen und Ermahnungen angewiesen.	Ich kann dir mir aufgetragenen Aufgaben planen und entfallen, wenn ich genau weiß was von mir erwartet wird und wenn ich dabei unterstützt werde. Auf Aufforderung reflektiere ich meinen Arbeitsverhalten und Lernfortschritt.	Ich kann meine Arbeiten organisieren, sinnvoll entfallen und mich daran halten. Ich kann erklären, wie ich an Dinge herangehe und mir die Ursachen für bestimmte Verhaltensweisen, Fehler bewusst machen.	Ich kann selber erkennen was zu tun ist und werde selbst aktiv. Ich kann komplexe Arbeiten in eigener Verantwortung, strukturiert, zielorientiert mit Ausdauer zu Ende bringen. Ich kenne reflektierend und regulierend auf mein Arbeitsverhalten und negative Impulse, Gefühle einwirken. Ich lerne aus Fehlern.
Lösungs- und Zielorientierung	Ich gehe Herausforderungen lieber aus dem Weg. Ich kann Lösungen bei Aufgaben finden, wenn mir jemand sagt, wie ich es angehen soll.	Ich denke über meine Probleme nach. Daraus regulieren meist negative Gefühle und Ermüdung. Ab und zu setze ich mir allgemein formulierte Ziele und finde Lösungen zu begrenzten Herausforderungen.	Ich kenne Strategien zur Problemanalyse und -bewältigung. Mit Hilfe kann ich diese anwenden. Auf Aufforderung oder aus einer Notwendigkeit heraus, setze ich mir Ziele und versuche sie leistungsorientiert zu erreichen.	Ich wende Strategien zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen an. Ich finde immer wieder neue Lösungen. Ich habe Visionen für mein Leben, die mit meinen Werten übereinstimmen. Es macht mir Freude hierzu Ziele zu setzen, dazuzulernen und mich weiterzuentwickeln.
Akzeptanz und optimistisches Denken	Ich bin mit mir oder anderen oft unzufrieden. Ich blicke pessimistisch in die Zukunft. Neue Herausforderungen machen mir Angst.	Ich bin manchmal mit mir oder anderen unzufrieden. Ich beschäftige mich nicht mit der Zukunft. Veränderungen gehe ich, wenn möglich aus dem Weg.	Meine Grenzen kenne ich nicht, ich setze nur auf meine Stärken. In der Umgebung von optimistischer Menschen kann ich positiv in die Zukunft blicken. Veränderungen sehe ich negativ, gehe sie aber an.	Ich akzeptiere meine eigenen Grenzen und die der anderen. Ich kenne meine Gedanken steuern und blicke positiv in die Zukunft. Ich reagiere flexibel auf Veränderungen, kenne mich aber auch auf Situationen, die nicht zu ändern sind, anpassen.
Beziehung gestalten/ Empathie	Ich gehe auf andere zu und/oder arbeite mit anderen zusammen, wenn es unbedingt nötig ist.	Ich kann mit Menschen, die ich gut kenne zusammenarbeiten und Gedanken austauschen. Ich halte mich eher zurück, wenn man nicht auf mich zukommt und meine Bedürfnisse nicht respektiert werden.	Ich kann mit anderen zusammen arbeiten, wenn ich merke ich bin akzeptiert. Ich kann die Bedürfnisse anderer respektieren. Konflikte sind mir unangenehm, aber ich bin bereit sie zu lösen.	Ich suche die Zusammenarbeit mit anderen und übernehme auch die Führungsrolle. Ich kenne Perspektiven wahrnehmen und mich in die Gedanken anderer Menschen hineinversetzen. Ich kann Konflikte konstruktiv lösen. Ich bin vertrauenswürdig, verlässlich und übernehme auch unpopuläre Aufgaben.
Stressbewältigung	Ich gehe Stresssituationen aus dem Weg. Stress macht mich krank.	In Stresssituationen habe ich oft ein Blockout und reagiere unkontrolliert. Ich kenne keine Strategien zur Stressbewältigung.	Ich kenne Stressbewältigungsstrategien, aber es fällt mir schwer sie in Stresssituationen bewusst anzuwenden. Ich entwickle mich aber weiter.	Ich führe einen gesunden, ausgewogenen Lebensstil, um für Stresssituationen gut gerüstet zu sein. In Stresssituationen mache ich mir meine vorhandenen Kompetenzen zur Stressbewältigung bewusst und wende sie zur Überwindung an.

Resilienz kann man trainieren!

