

Positive Psychotherapie

Kursstunde 9: Resilienz



Was ist Resilienz?

Fähigkeit, auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h. solchen Belastungen ohne negative Folgen standzuhalten.

"Psychische
Widerstandsfähigkeit"

"Psychische
Elastizität"

"Psychische
Belastbarkeit"

Was ist Resilienz?

- Resilienz ist kein andauernder Zustand sondern variiert zwischen verschiedenen Lebensbereichen und Lebensphasen.
- Resilienz ist ein lebenslanger dynamischer Prozess, d.h. dass jeder Mensch resilient ist bzw. resilientes Verhalten erlernen und ausführen kann.

Resilienzfaktoren

- Die Resilienzfaktoren wirken sich positiv auf die Widerstandsfähigkeit aus, indem sie als Puffer dienen, die negative Effekte reduzieren.
- Folgende fünf Resilienzfaktoren konnten festgelegt werden:

Positive Emotionen

Das regelmäßige und häufige Erleben von positiven Emotionen im Vergleich zu negativen Emotionen

Soziale Unterstützung

Das Erfahren von Unterstützung durch Andere

Hoffnung

Eine positive und zuversichtliche Einstellung gegenüber der Zukunft

Optimismus

Eine generell positive Grundhaltung, die Dinge und Ereignisse von ihrer besten Seite aus zu betrachten

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Überzeugung, Anforderungen durch Einbezug eigener Kompetenzen zu bewältigen

Theorie der Ressourcenerhaltung

(Hobfoll, 1989)

- Stresstheorie, die den Einfluss von Stress auf den Erwerb und den Erhalt von Ressourcen beschreibt.
- Stress tritt auf wenn:

**der Verlust von
Ressourcen droht**

**der tatsächliche Verlust
von Ressourcen eintritt**

**der Zugewinn von
Ressourcen ausbleibt**

- Menschen sind bestrebt die eigenen Ressourcen zu schützen und neue aufzubauen, um Herausforderungen bewältigen und Ziele erreichen zu können.

Theorie der Ressourcenerhaltung

(Hobfoll, 1989)

- Bei gleichem Ausmaß an Ressourcenverlusten und Ressourcengewinnen wiegen die Verluste schwerer.

Individuen mit vielen Ressourcen:

sind weniger verletzlich gegenüber Verlusten und können vorhandene Ressourcen erfolgreicher einsetzen.

Individuen mit wenigen Ressourcen:

sind anfälliger für Ressourcenverluste und es fällt ihnen schwerer neue Ressourcen aufzubauen.

Theorie der Ressourcenerhaltung

(Hobfoll, 1989)

Die Theorie zeigt wie wichtig es ist, Ressourcen aufzubauen und demzufolge ist es hilfreich, in guten Zeiten eine Sammlung hilfreicher Verhaltensweisen, Orte, Menschen und weiterer Ressourcen zu erstellen, auf die in schwierigen und stressigen Zeiten zugegriffen werden kann (Ressourcenkoffer).