



RESILIENZ

Kraft der Steh-auf-Menschen

Antoinette Wenk
RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

22. November 2018



Shit happens





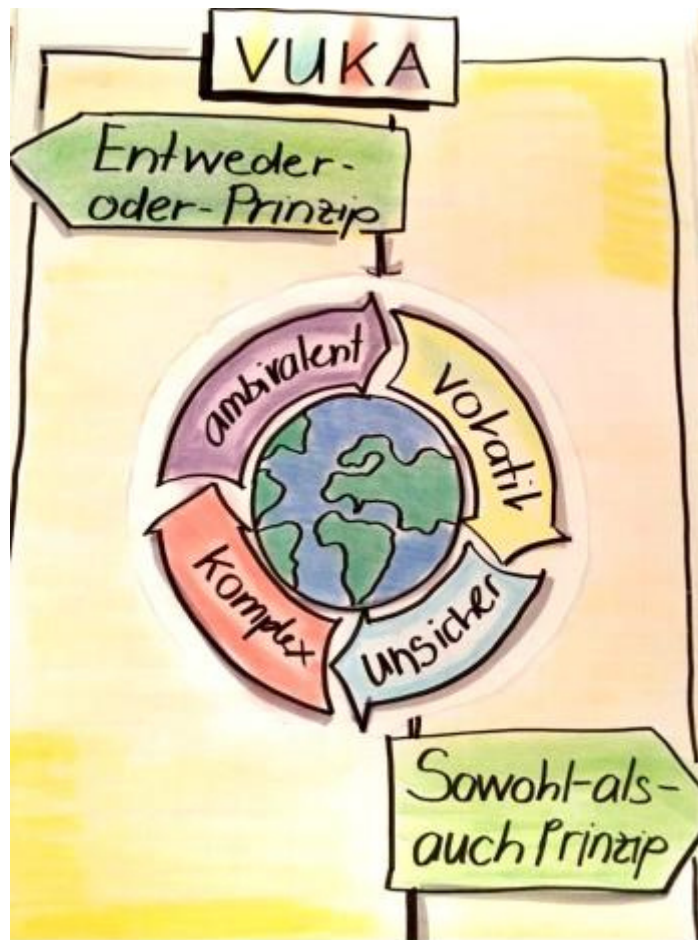
Was haben wir mit Resilienz zu tun?



Body2mind - Körper - Geist Verbindung

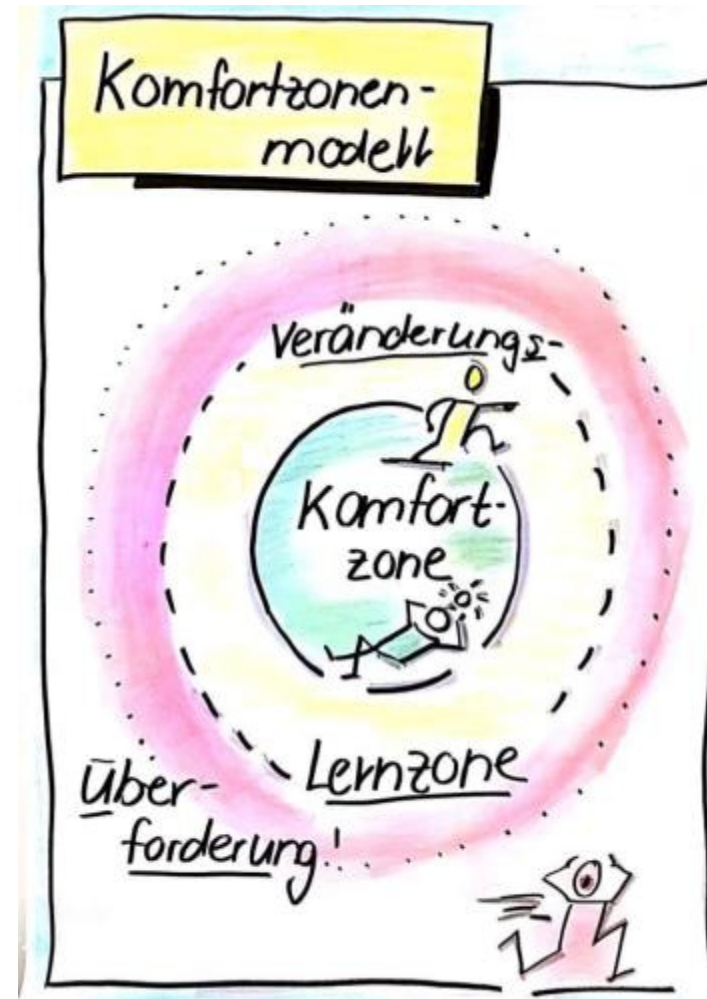
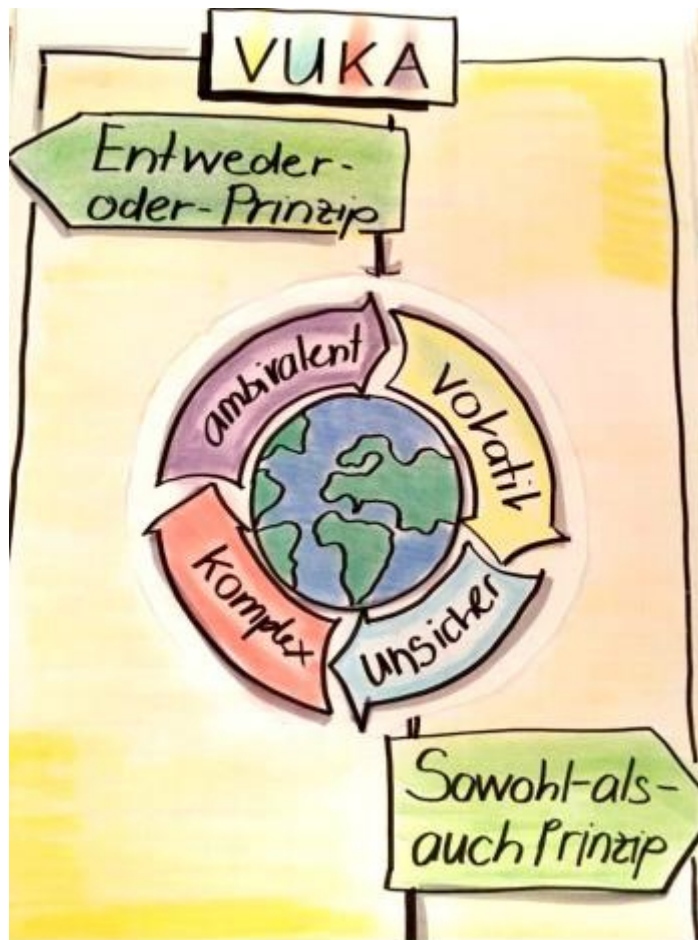


„Vucability“ beinhaltet keine Rechthaberei



„Wenn sich alles verändert, ist morgen vielleicht falsch, was heute richtig war.“

VUKA Welt wirft uns aus der Komfortzone raus!



Definition

Δ Latein "resihire"
→ abprallen
→ zurückspringen



Δ Englisch
→ Elastizität
→ Spannkraft



Δ Toleranz System gegen.
Störungen



Δ Immunsystem Psyche

Δ Widerstandskraft

Δ Innere Stärke

Resilienz

= Fähigkeit Krisen,

Herausforderungen im
Lebenszyklus + Alltag zu
meistern

= mit Hilfe von persönlichen
und sozial vermittelten
Ressourcen

- Krisen als Anlass für
Entwicklung zu nutzen

Walter-
Endelin

Forschung

Kinder von Kauai

- Emmy Werner



Erwachsene

- Antonovsky
- Salutogenese
- Viktor Frankl



Manager

- AT+T
- Bertelsmann
- Great by choice



neuland

Resilienzrad – 8 Faktoren um mit Pannen und Pleiten umzugehen



Resilienz braucht Kreativität und Out-of-the-Box Denken



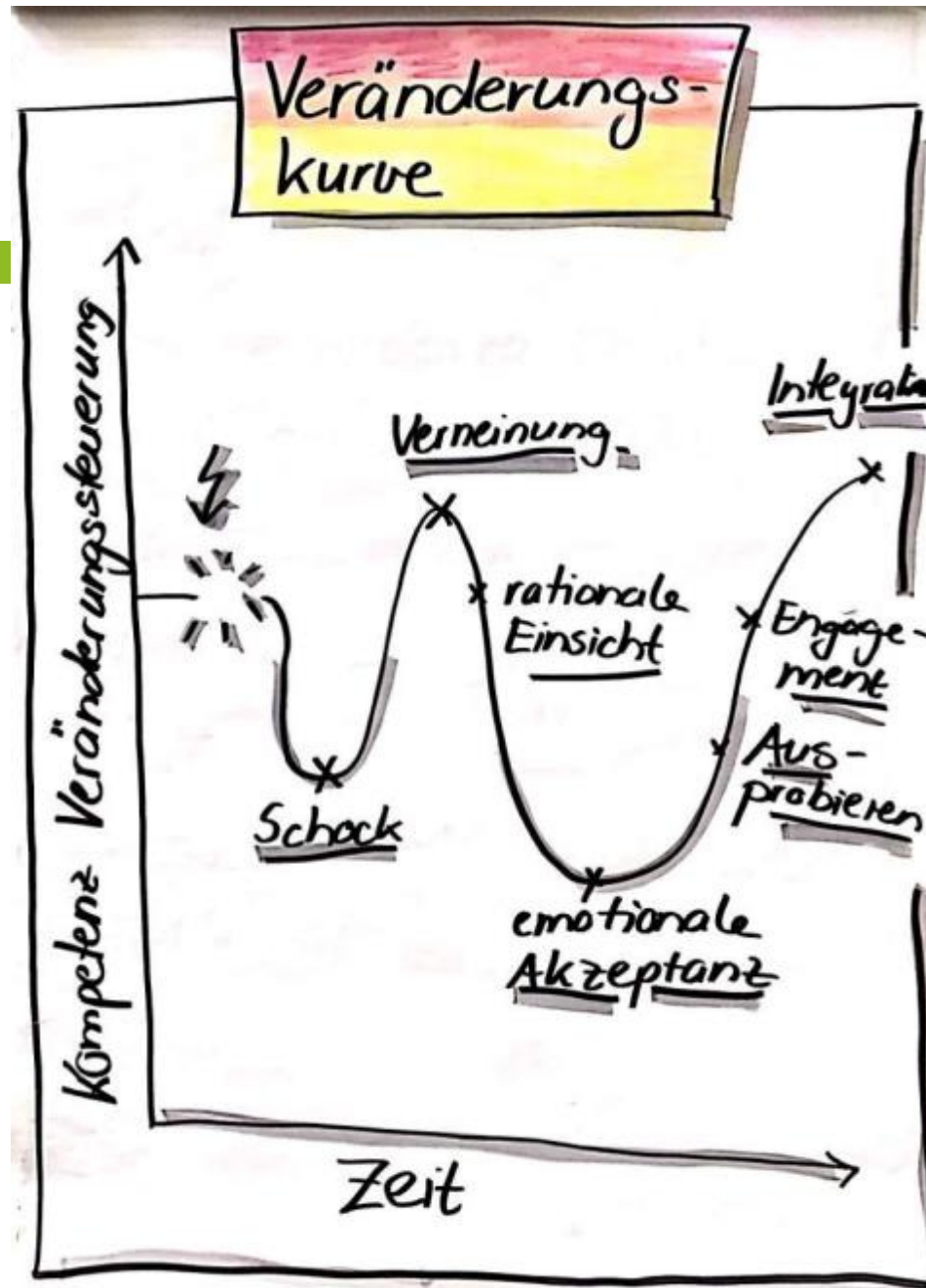
Akzeptanz - Anspruchsvolle Lebenssituationen annehmen



Wir können eine Sache nicht verändern,
wenn wir sie nicht akzeptieren“ *Carl Jung*

Eine Krise meisterst du nur, indem du
dich ihr hingibst, ohne dich aufzugeben.

Veit Lindau



Selbstverantwortung: eigenverantwortlich handeln – aus der Opferrolle raus



ZUKUNFTSORIENTIERUNG - Visionen entwickeln und aktiv gestalten



Achtsamkeit: Sorgsam mit sich umgehen

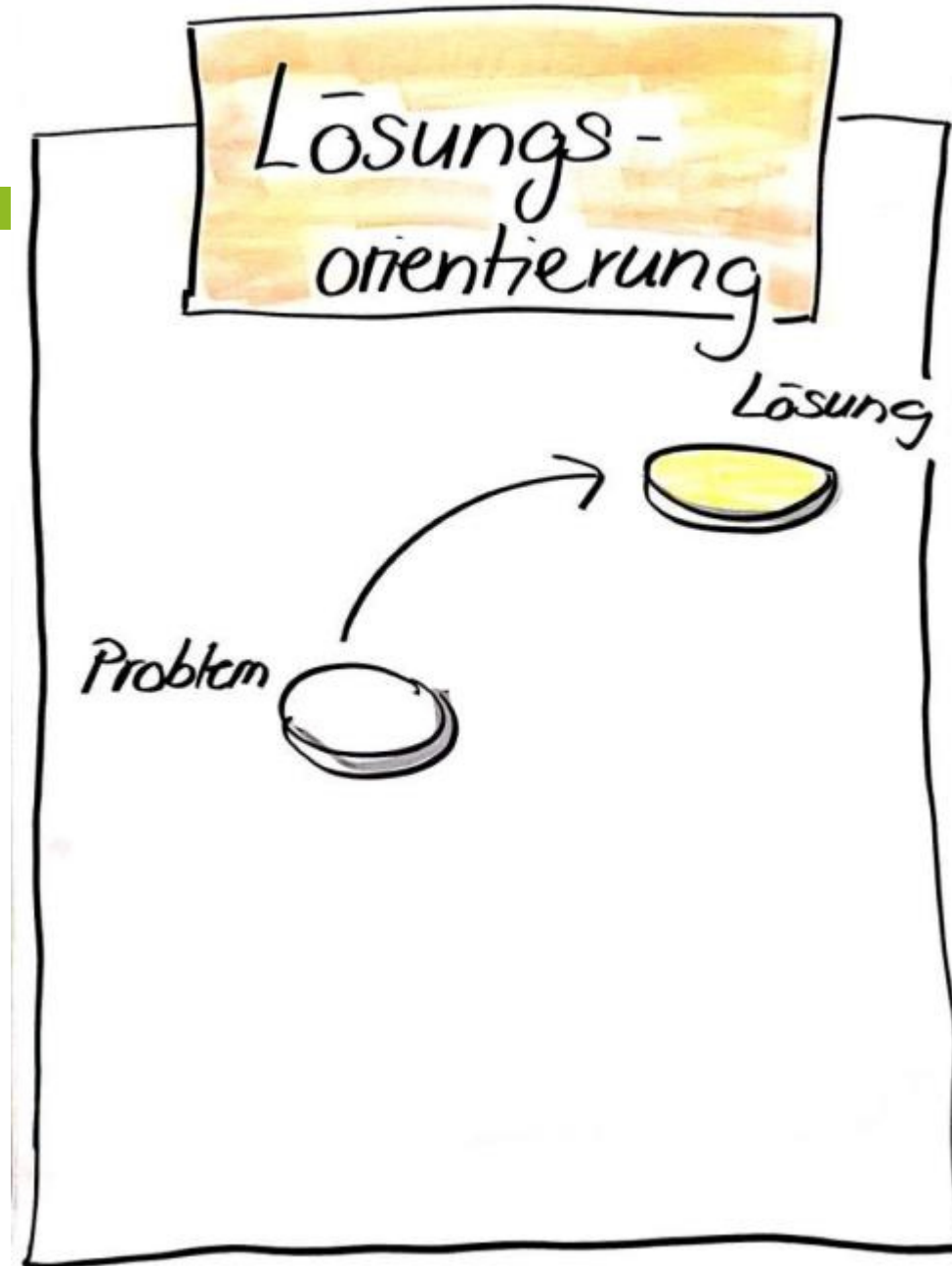


NETZWERKORIENTIERUNG - Kontakte knüpfen und Beziehungen pflegen



Die Pro-aktive Lösungsachse – aus der Opferrolle raus und Initiative ergreifen





OPTIMISMUS - Positive Grundhaltung einnehmen



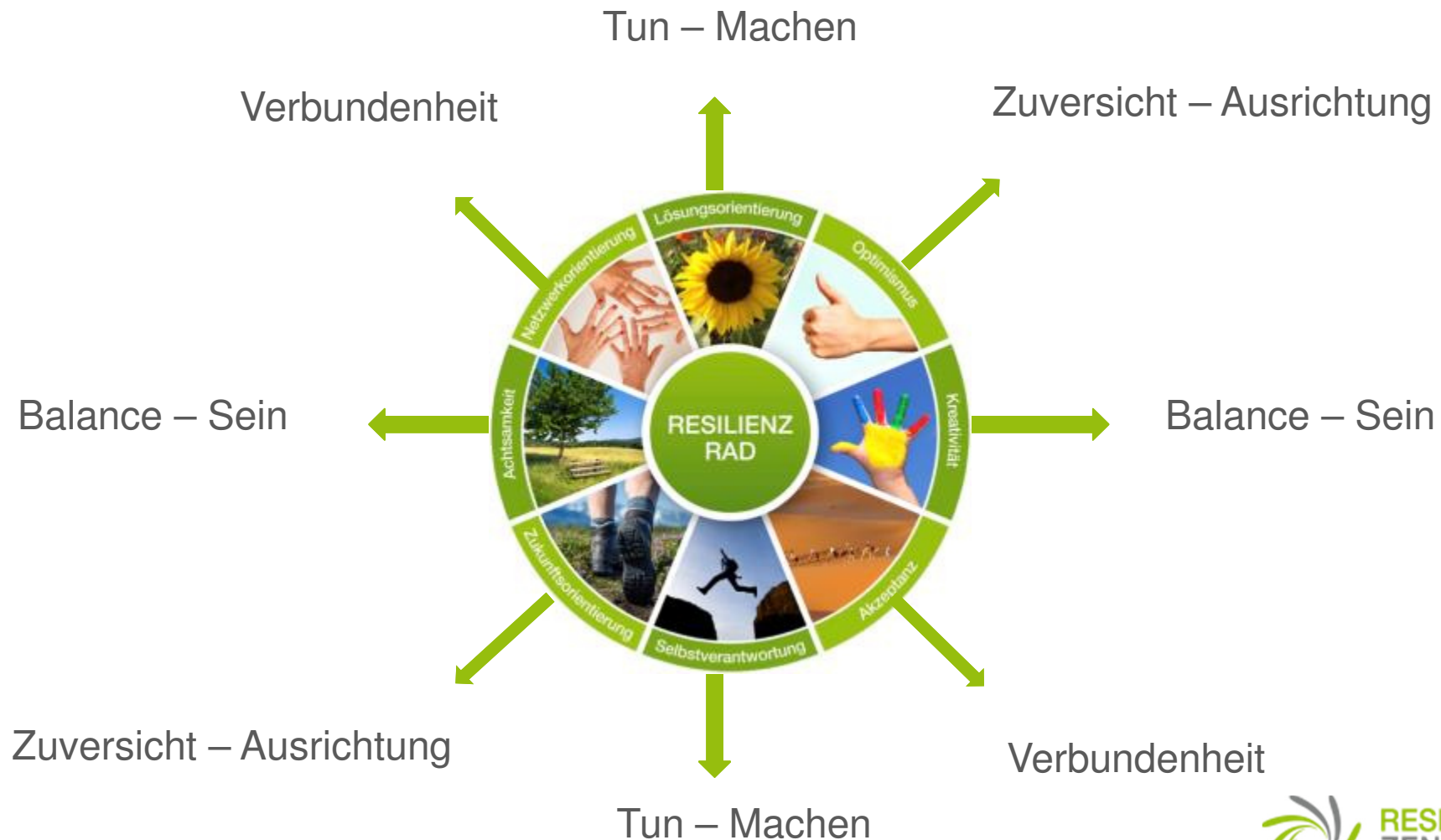
Eine andere Sicht auf die Dinge und auf mich



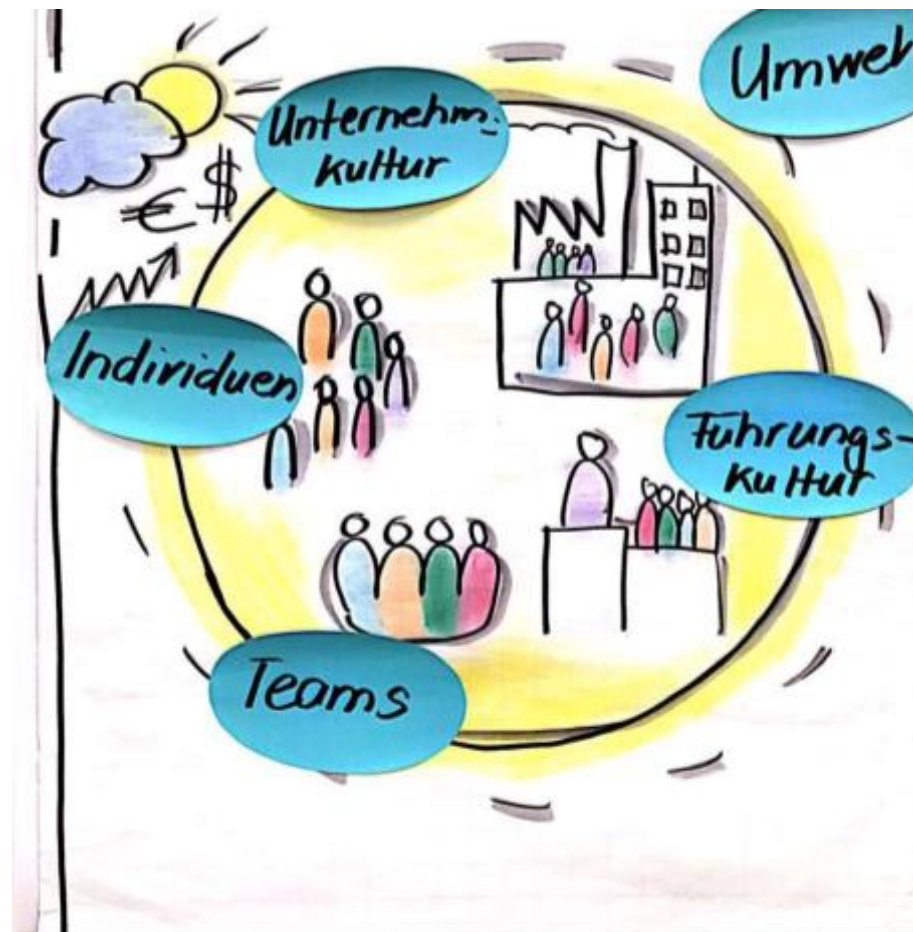
Welchen Sinn hat der ganze Mist?

- Wofür ist der ganze Mist gut?
- Was daran ist ein Geschenk für mich?
- Was kann ich gewinnen, wenn ich mich diesem Prozess ganz überlassen?
- Was haben meine Nächsten davon, wenn ich diese Krise meistere?
- Wen alles geht, was bleibt?

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



Verschiedenen Ebenen der Resilienz auf Schulebene



„ Es kommt nicht darauf an, wie der
Wind weht, sondern wie man die
Segel setzt. „

Aristoteles