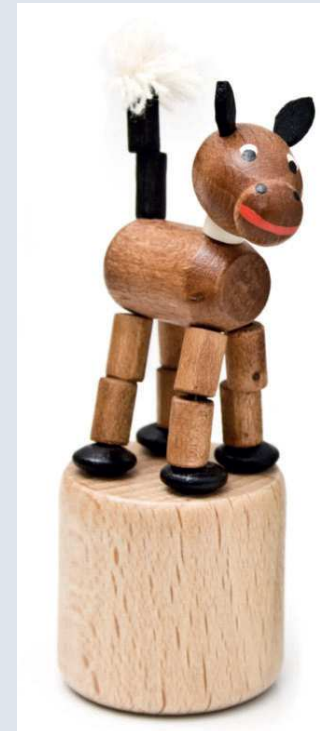




UKSH Akademie

„Das Geheimnis der Stehaufmännchen“

*Die sieben
Schutzfaktoren
der Resilienz*



Wissen schafft Gesundheit



Übersicht

1. **Einleitung**
2. **Was heißt es resilient zu sein?**
3. **Was verbirgt sich hinter der Resilienzforschung**
4. **Die sieben Faktoren der Resilienz**
5. **Wie entwickle ich meine Resilienz und trainiere innere Stärke
– 10 Tipps zur Stärkung der Resilienz**
6. **Schluss**



2. Was heißt es resilient zu sein?

Resilienz

- Elastizität
- Anpassungsfähigkeit
- Widerstandsfähigkeit
- Seelisches Immunsystem

Wissen schafft Gesundheit



2. Was heißt es resilient zu sein?

Resilienz** ist die Fähigkeit, Krisen und schwierige **Situationen** nicht nur **zu überstehen**, sondern durch deren Bewältigung die **eigene Persönlichkeit zu stärken



3. Was verbirgt sich hinter der Resilienzforschung?

- Langzeitstudie in Kauai-Studie auf Hawaii
- Emmy Werner und Ruth Smith beobachteten über 40 Jahre lang heranwachsende Kinder mit Risikofaktoren

→ Gut ein Drittel der Kinder entwickelten sich zu normalen kompetenten Personen



UKSH Akademie

„Wie haben Sie diese gemeistert?“

Wissen schafft Gesundheit



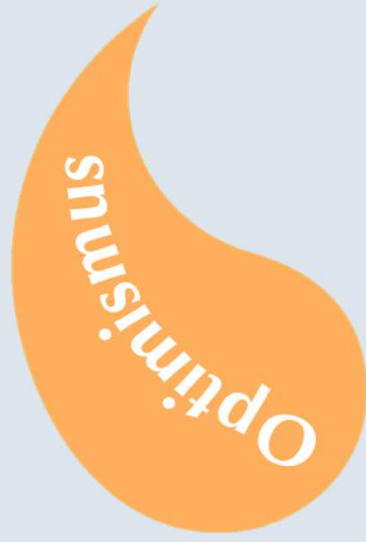
4. Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

Akzeptanz



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

Lösungs-
orientierung



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

A_L B_R C_L D_R E_R
F_L G_L H_R I_L J_L
K_R L_R M_L N_R O_L
P_R Q_L R_L S_R T_R
U_L V_L W_R X_L Y_R

Wissen schafft Gesundheit



4. Die sieben Schutzfaktoren der Resilienz



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

Sich selbst
regulieren



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

***Schau nach innen,
schau nach außen
und entscheide Dich dann!***

(Ruth Cohn)

Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

**Verantwortung
übernehmen**

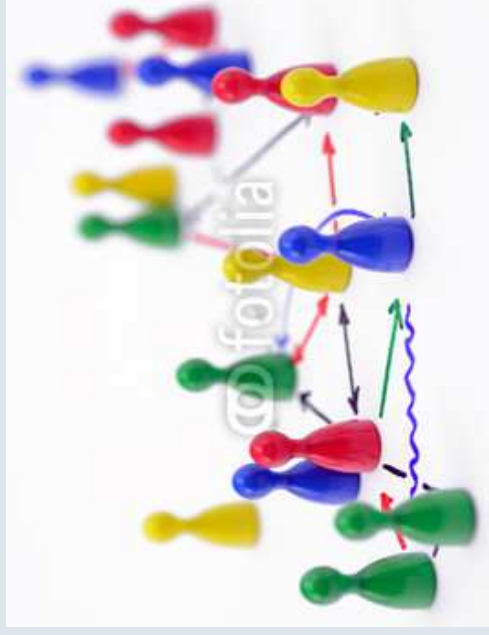


Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

**Beziehungen
gestalten**



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

Zukunft
gestalten

FUTURE

Wissen schafft Gesundheit



5. - 10 Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Akzeptieren Sie Veränderungen als Teil des Lebens
- Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme
- Arbeiten Sie an einem positiven Selbstbild
- Entschließen Sie sich zum Handeln
- Streben Sie die Verwirklichung Ihrer Ziele an

Wissen schafft Gesundheit



5. - 10 Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Bewahren Sie eine optimistische Erwartungshaltung
- Sorgen Sie für sich selbst
- Schätzen Sie die Situationen nüchtern ein
- Versuchen Sie „sich selbst zu finden“
- Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen

Wissen schafft Gesundheit



6. Schluss

*„Das ist das
Geheimnis
der
Stehaufmännchen“*



Wissen schafft Gesundheit



UKSH Akademie

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Elisabeth Lohmann

UKSH Akademie

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein

Tel.: 0451 / 500-92033

elisabeth.lohmann@uksh.de

Wissen schafft Gesundheit