



Resilienz

Günther Mohr

Diplom-Psychologe / Diplom-Volkswirt

Coach/Supervisor

/Hofheim / www.mohr-coaching.de

Resilienz

- Was ist Resilienz?
- Welche Erkenntnisse gibt es?
- Wie fördert man Resilienz?



Einladung

- Zuhören
- Ansatzpunkte kennenlernen
-
-



Was ist Resilienz?

- Resilienz = Fähigkeit des Menschen, mit erlebten, sehr schwierigen Situationen nach einiger Zeit gut umgehen zu können und manchmal daran zu wachsen (G. Bonanno).
- „Das Leben ist eine Ganztagschule, nur ohne Ferien.“

Metaphern/Bilder für Resilienz

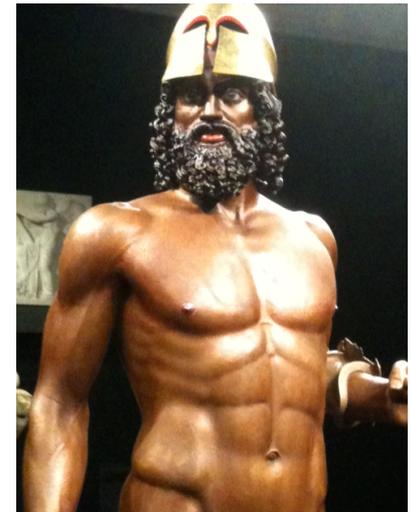
➤ **Übg:** Deine Metapher?

➤ Israel: sabra (Feigenkaktus)

➤ Haiti: Bambus

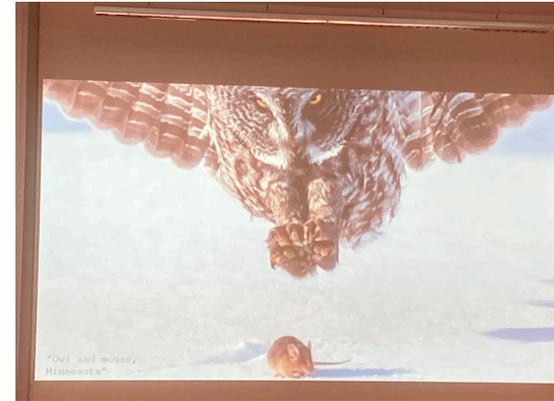
- stark verwurzelt, starkes Rohr,
- biegsam und sich wieder aufrichtend

➤ **Übg:** Was „verkörpert“ bei Dir Resilienz?



Zwei Formen von Resilienz

- Die Reaktion auf ein traumatisches Ereignis.



- Die Reaktion auf Dauerstress.

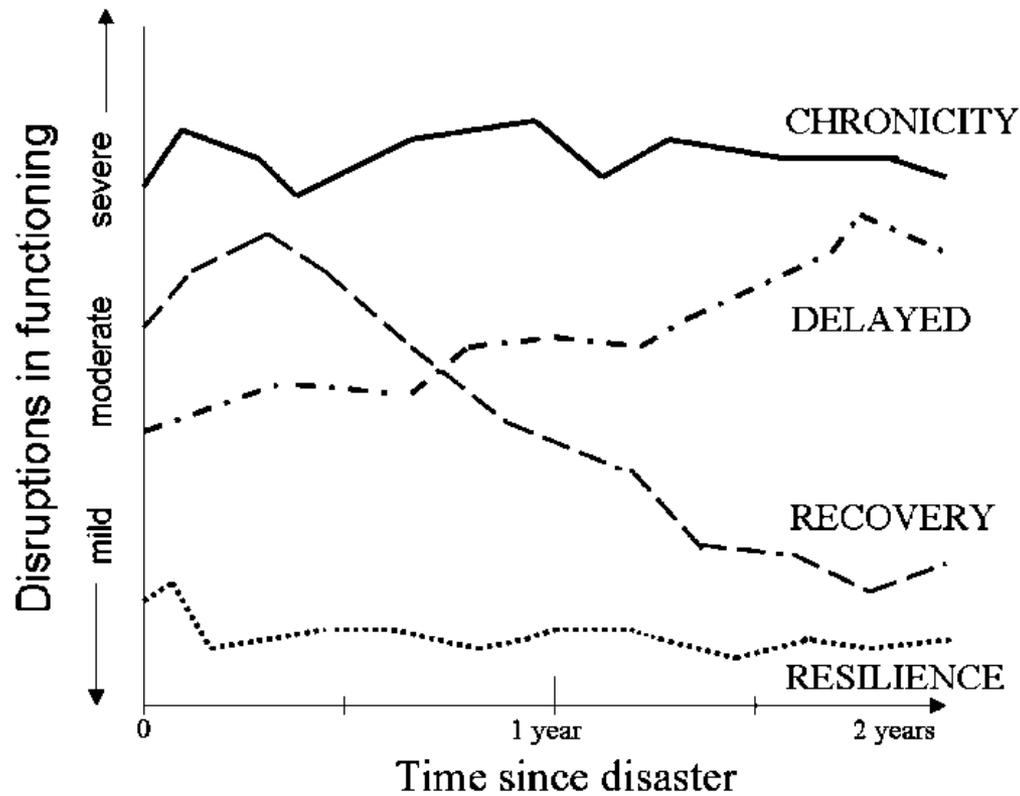


Amygdala & Hippocampus

- Das limbische System mit seiner emotionalen Reaktion spielt eine große Rolle: automatische Reaktion, Speicherung.
- Amygdala - Signalinstanz (3 F).
- Hippocampus -
Erinnerungsinstanz.

George Bonanno - „trajectories“

= Wege nach einem potenziell traumatischen Ereignis



Die gute Nachricht

Forschung verstärkt seit 2002.

Metastudie zum Umgehen mit potenziell traumatischen Ereignissen:

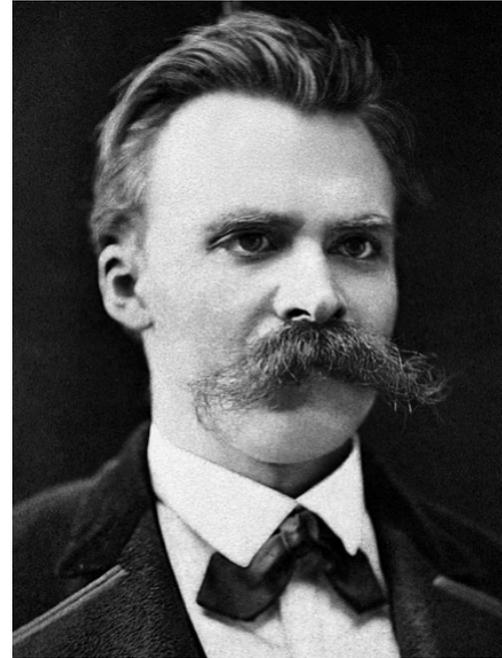
- Resilience: 65,7%
- Recovery: 20,8 %
- Chronicity: 10,6 %
- Delayed onset: 8,9 %

Fazit: 2/3 der Menschen reagieren resilient.

- Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review* 63 (2018): 41-55.

Stimmt der Satz „*Was Dich nicht kaputt macht, macht Dich nur noch stärker*“?

- Original von Nietzsche „*Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.*“



- Forschung 1: Tatsächlich sind Menschen resilienter, wenn sie schon Erfahrungen mit Belastungen haben.
- Forschung 2: Aber: gilt für moderate Belastungen sowie nur für eine begrenzte Anzahl.

Die Tücke der Resilienz

- „Unverfügbarkeit“ (Konzept von Hartmut Rosa):
 - Vorhersagen über Resilienzfähigkeit Einzelner sind im voraus schwierig.
- Emmy Werner als „Begründerin“ der Resilienzforschung (Children of Kauai)
 - Resilienz als Ausnahme
 - Eine gute Bezugsperson
 - Ein Talent



Was kann man tun?

Das Resilienzquadrat

Externe

Ressourcen

(social support,
Beziehungsnetz
Natur)



Körper-Geist- Verbindung

(Achtsamkeit, Eigen- und
Fremd-Empathie)

Interne

Ressourcen

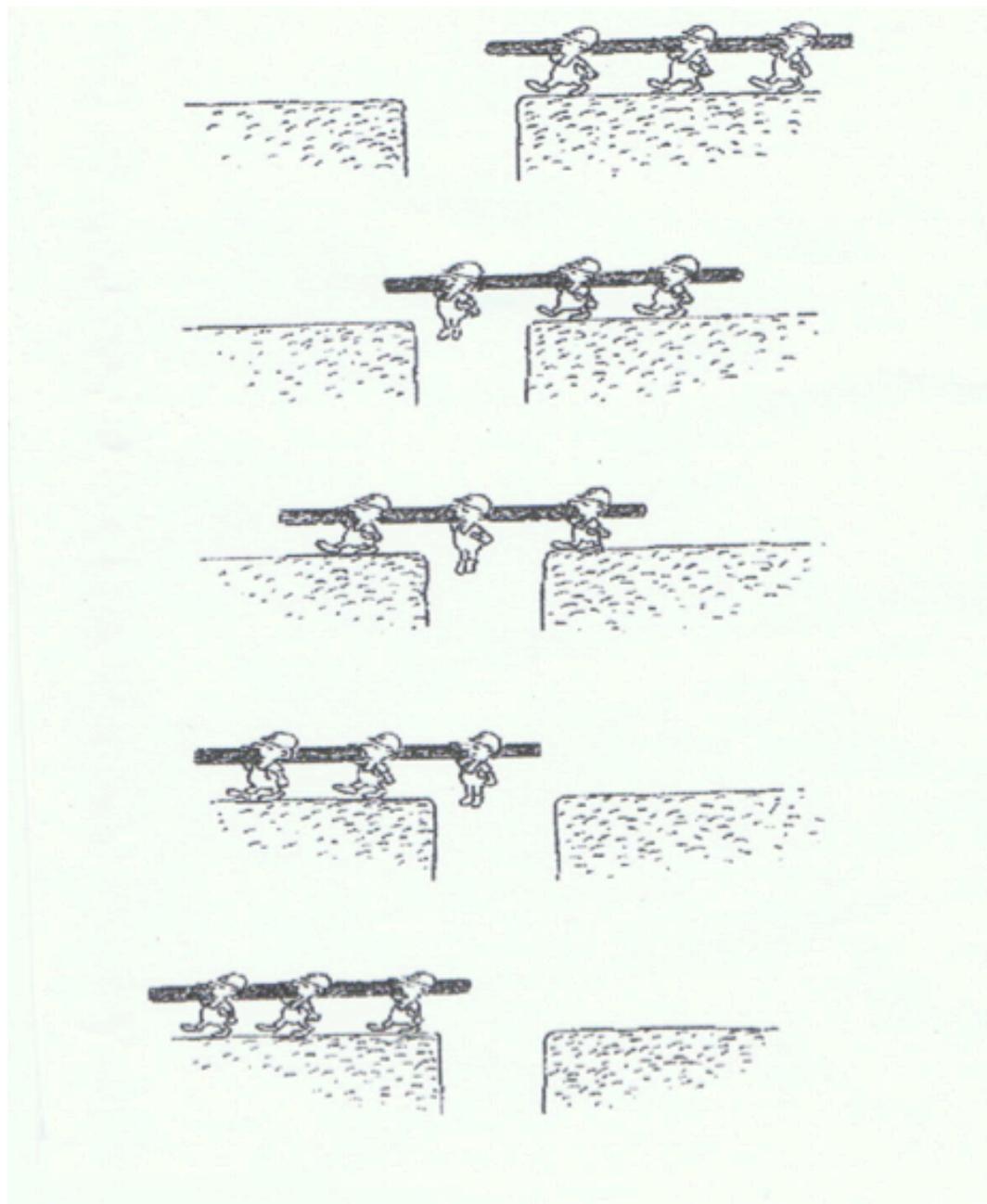
(Selbstwirksamkeit,
Kontextflexibilität,
Spiel, Spaß,
Improvisation)

Sinn

(Akzeptanz/
Entwicklung/
Hoffnung,
Spiritualität)

1. Externe Ressourcen

- „you never walk alone“-Botschaft
- Vernetzen...das „Leben für andere“ erkennen
- Gesprächspartner aufbauen
- Mehr Neuronen im Hippocampus durch „enriched environment“ (Natur, Kultur, Spiritualität,...)





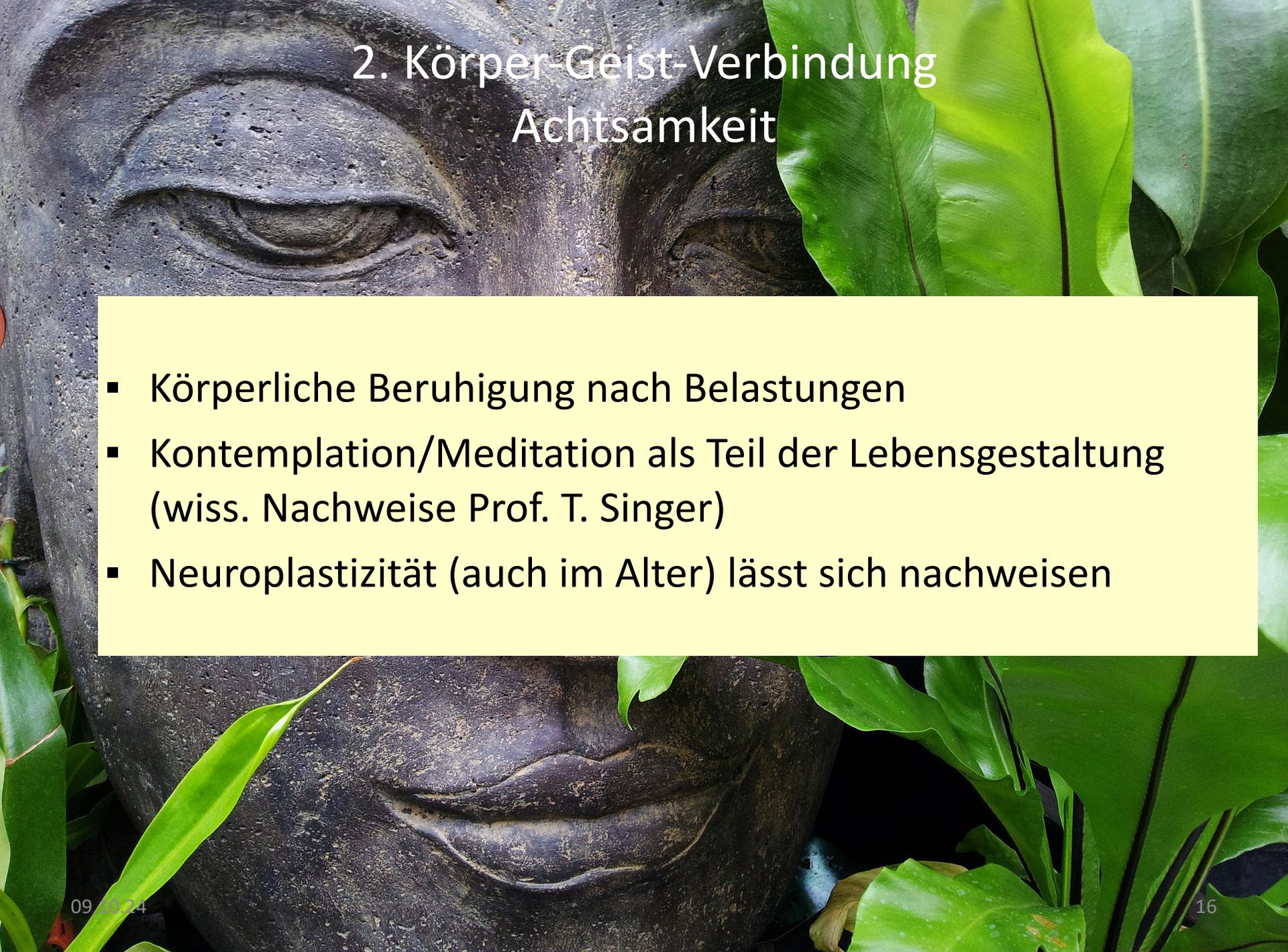
Übung

➤ Welche drei Personen gehören zu meinen Resilienz-Ressourcen?

■

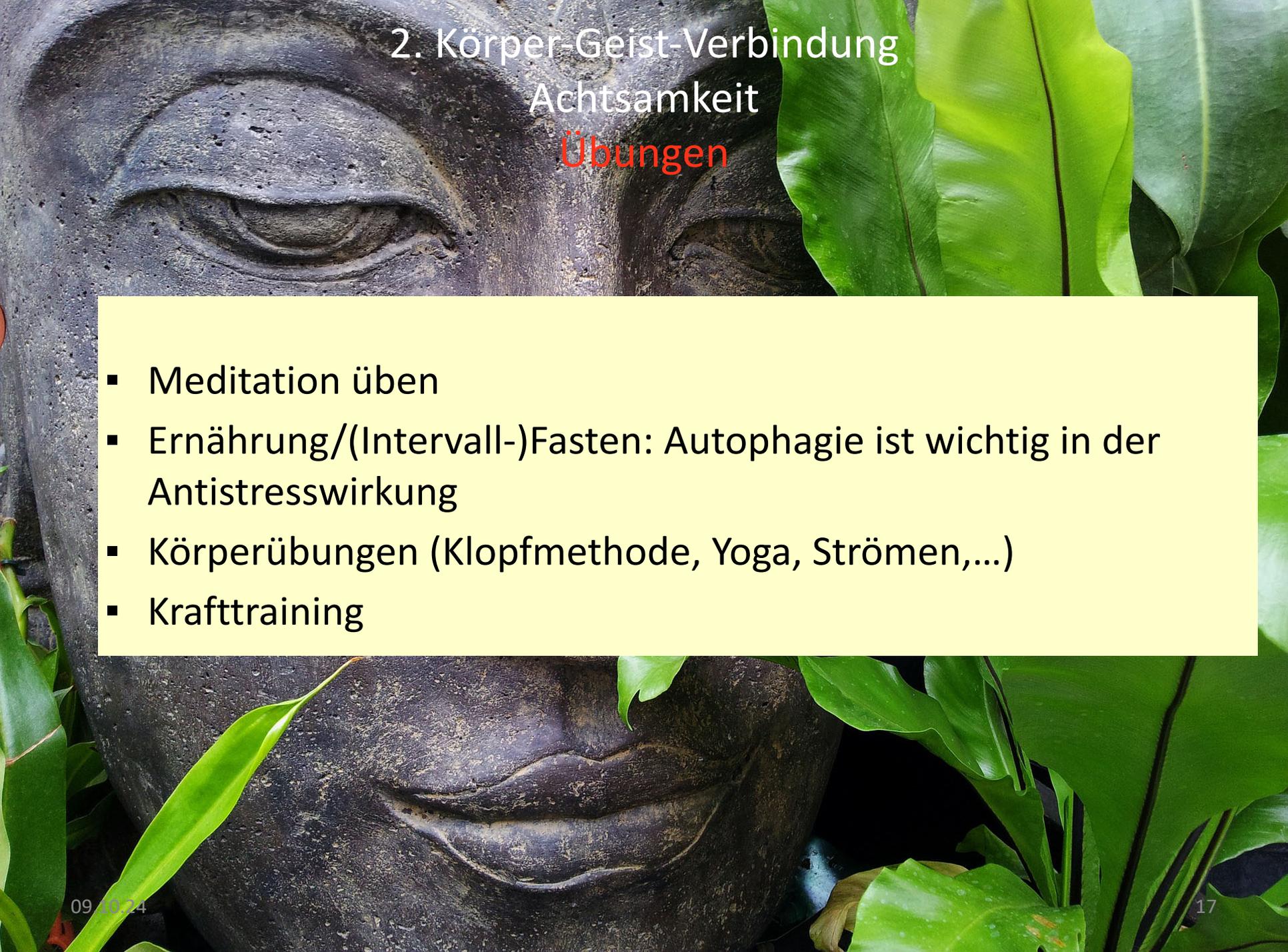
■

■



2. Körper-Geist-Verbindung Achtsamkeit

- Körperliche Beruhigung nach Belastungen
- Kontemplation/Meditation als Teil der Lebensgestaltung (wiss. Nachweise Prof. T. Singer)
- Neuroplastizität (auch im Alter) lässt sich nachweisen

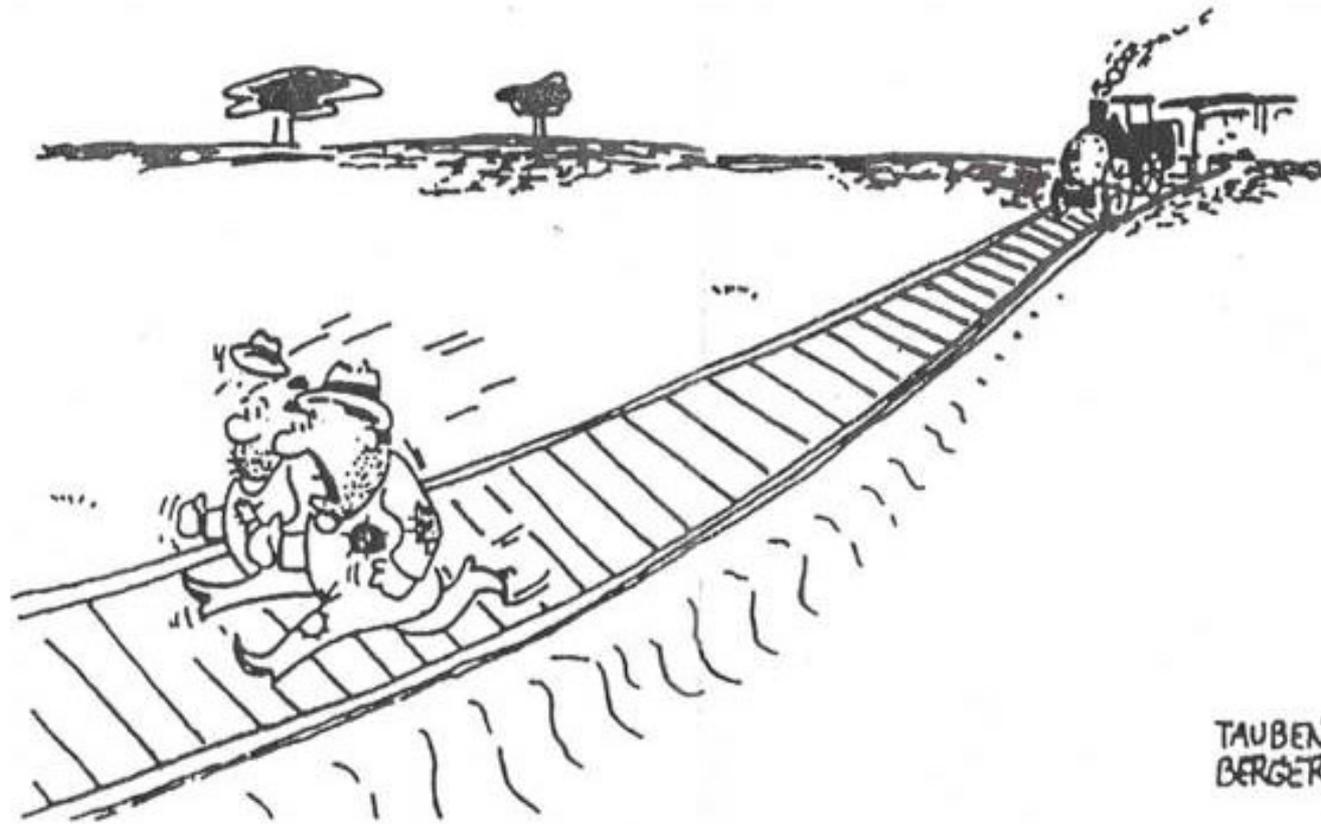


2. Körper-Geist-Verbindung Achtsamkeit Übungen

- Meditation üben
- Ernährung/(Intervall-)Fasten: Autophagie ist wichtig in der Antistresswirkung
- Körperübungen (Klopfmethode, Yoga, Strömen,...)
- Krafttraining

3. Interne Ressourcen

- Selbstwirksamkeit herausfinden
 - eigene Beiträge sehen; Selbstboykott aufspüren
 - Selbstachtung und Eigenverantwortung affirmieren
- Spiel / Spaß / Improvisationsfähigkeit
 - „Mensch bleiben“ statt „Sei immer perfekt“
 - Jeden Tag etwas Neues/anders machen (z.B. offen sein der Digitalisierung gegenüber, ... Sprache lernen,...)



"Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren."

3. Interne Ressourcen - Übung

„Mit leichtem Gepäck“ Klarheit und Grenzen

Reflektionsübung

Ich kann nicht.....

Wo gilt eigentlich „Ich will nicht...“

.....

Ich kann nicht.....

.....

Ich kann nicht.....

.....

Was muss ich nicht...oder wo passt besser
„Ich entscheide mich dafür, dass ich ...“

Ich muss.....

.....

Ich muss.....

.....

Ich muss.....

.....

4. Sinn finden/schaffen



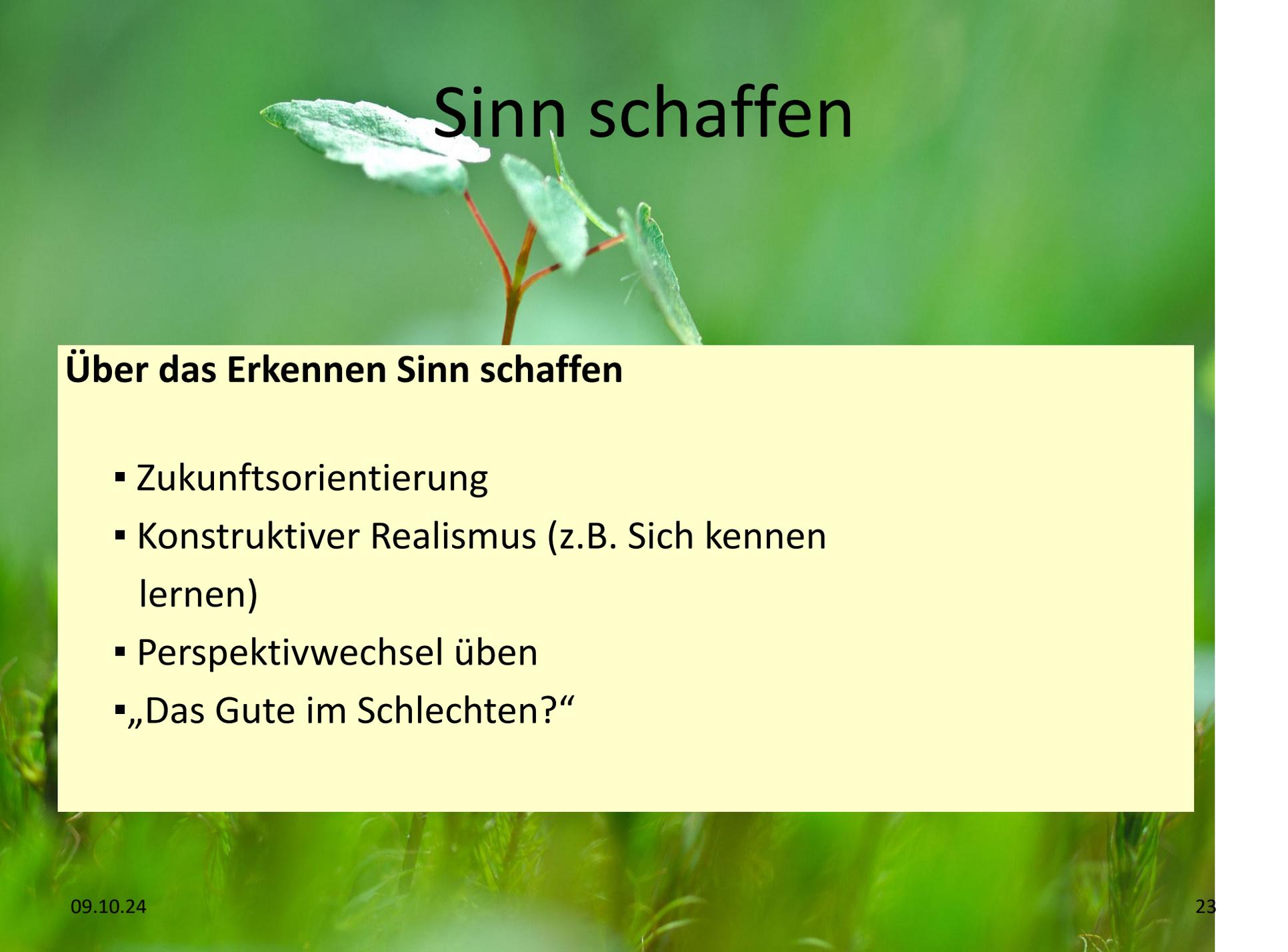
Akzeptanz
Hoffnung
Lösungsorientierung
Entwicklung
Spiritualität



Akzeptanz - Aspekte

- „Das Leben ist, was es ist“
 - Illusionen loslassen
 - “Vorbei ist vorbei“
- „Gefühle ausfühlen“ lernen/Johannes Tauler (1260)
- Hoffnung (drittwichtigster Therapiewirkungsfaktor)
- Sinn „schaffen“ / v. Frankl
 - Was ist wesentlich an mir/für mich?
- Salutogenese /Antonowsky
 - Verstehbar, handhabbar, sinngebend

Sinn schaffen



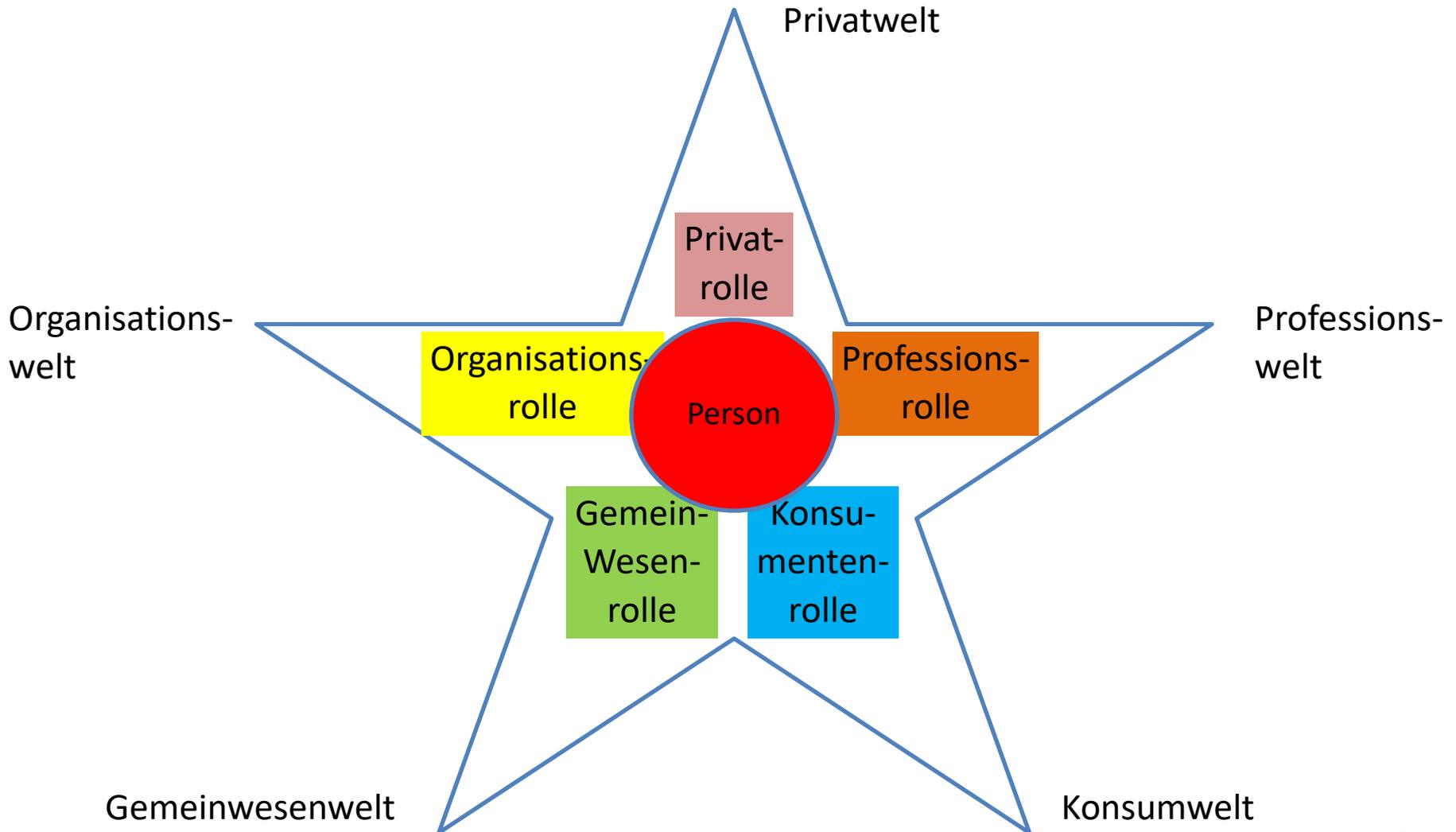
Über das Erkennen Sinn schaffen

- Zukunftsorientierung
- Konstruktiver Realismus (z.B. Sich kennen lernen)
- Perspektivwechsel üben
- „Das Gute im Schlechten?“

Übungen:

- Make yourself/make God the first appointment of the day.
- Die „Wer bist Du?“ – Übung
 - Sich jemandem gegenüber setzen und 12 mal die Frage stellen.

Balance schaffen mit den Rollenwelten





Resilienz entwickeln – die „Antreiber“ als Entwicklungspunkte

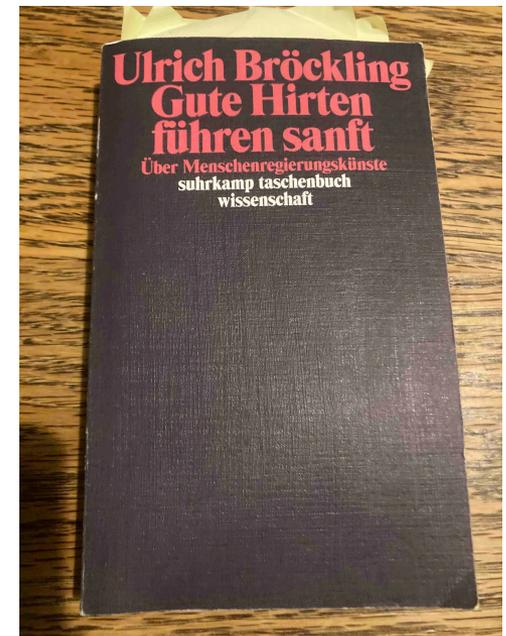
- Sei (immer) perfekt! Geh in die Hingabe an das Leben, nicht an Objekte, Pläne, Dinge!
- Sei (immer) stark! Spüre Gefühle, Deine und die der anderen (Mitgefühl).
- Beeil Dich (immer)! Gib Deinem inneren Leben Raum und Zeit.
- Sei (immer) gefällig! Lerne Dein Leben kennen.
- Streng Dich (immer) an! Erkenne das Wesentliche und folge dem!

*Entwicklungs-Botschaft
„Werde Mensch!“*

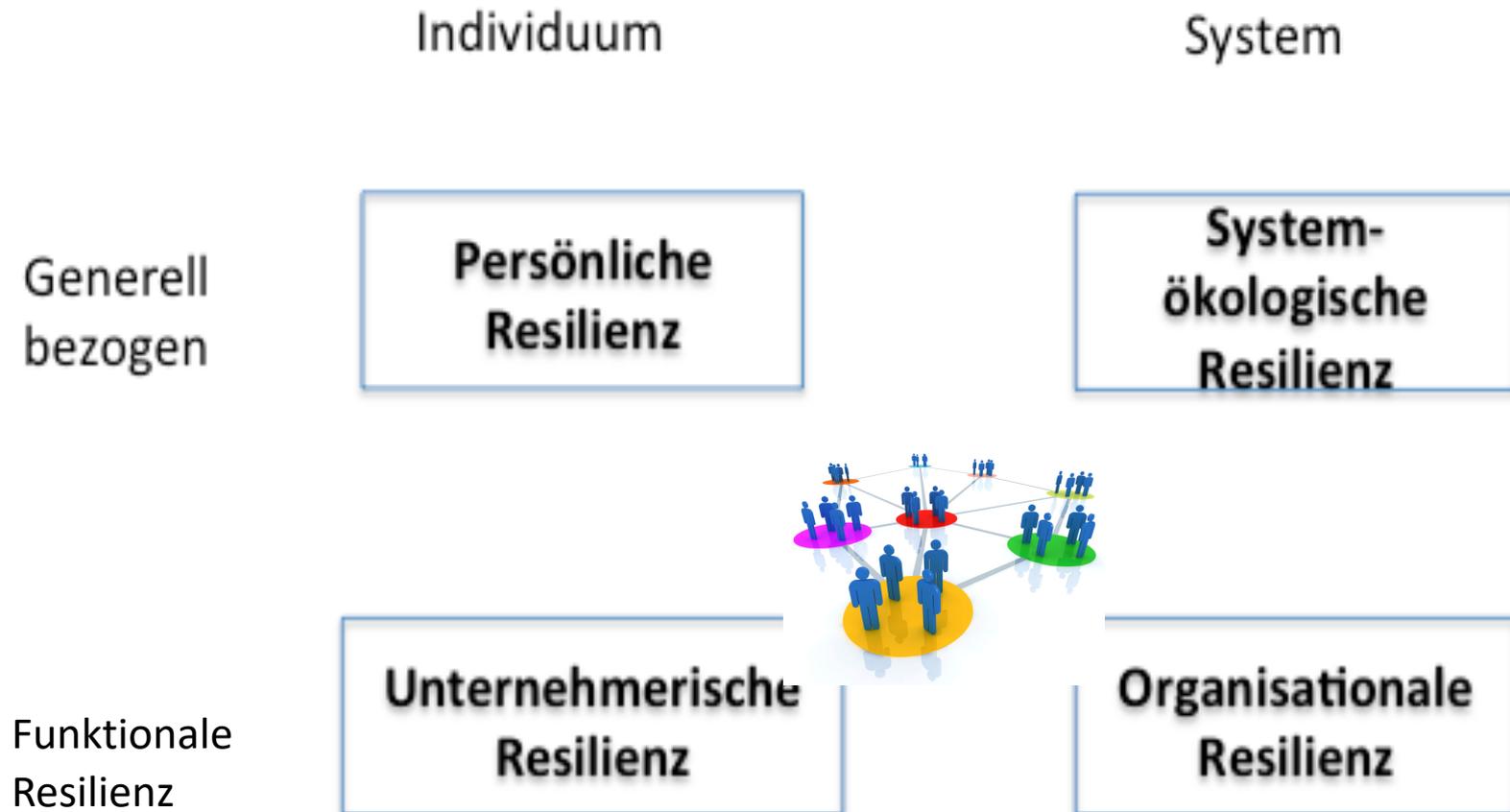
Kritik am Resilienzkonzept

Thomas Gebauer (medico international): Resilienz soll staatliches Versagen beim Schutz der Bürger kompensieren

Ulrich Bröckling (Prof. Uni Freiburg): „Statt Belastungen abzubauen, erhöht man die Belastbarkeit“ (Gute Hirten führen sanft, S. 122).

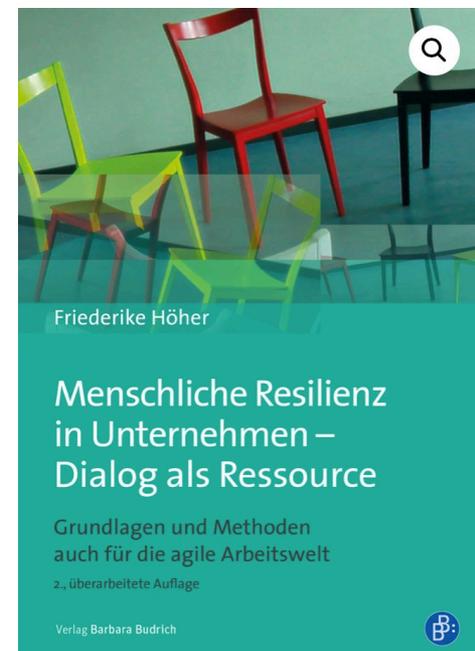
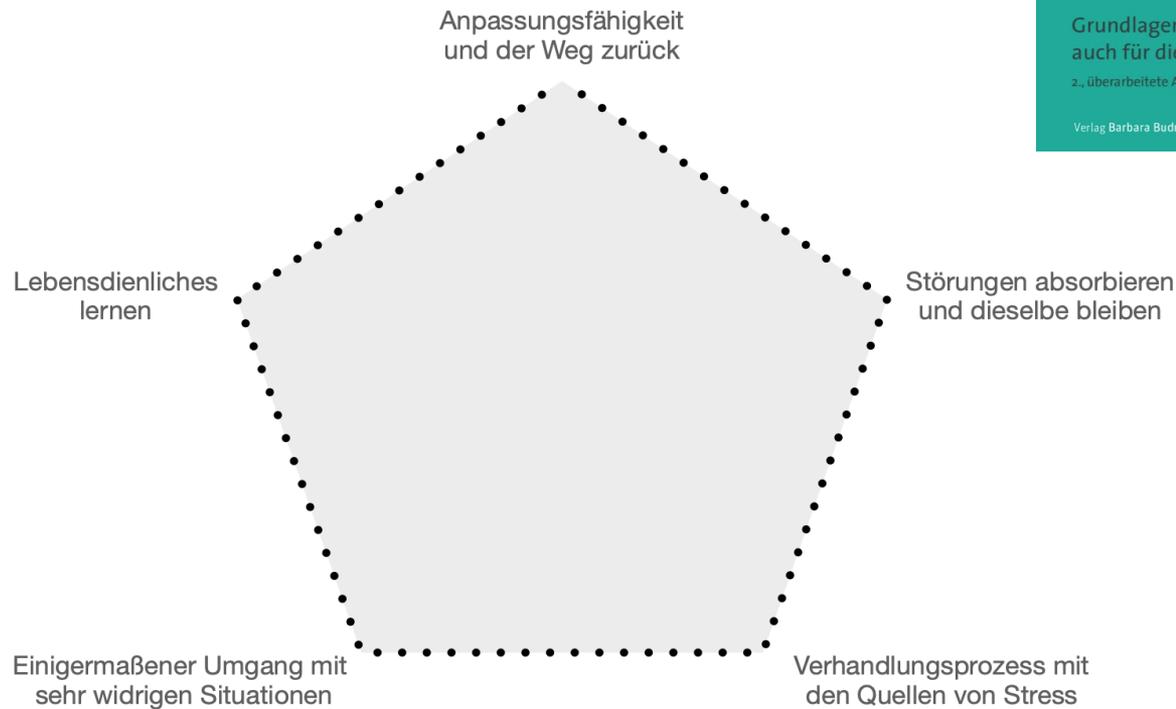


Perspektiven der Resilienz



Forschung zur resilienten Organisation

Fünfeck der Resilienzdefinitionen



Dynamikfelder

Die zehn Systemdynamiken

„Resilienz förderndes“

Systemstruktur

1. Dynamik der Aufmerksamkeit

- In der **Hauptaufmerksamkeit** sind die relevanten Punkte der Organisation. Normatives, strategisches und operatives Management sind beachtet.
- Das, was die **Hauptaufmerksamkeit** genießt, ist kompatibel mit der Zielsetzung der Organisation.

2. Dynamik der Rollen

- Die **Rollenstruktur** der Organisation hat den angemessenen Differenzierungsgrad.
- **Rollenkompetenzen** sind für die Rollen angemessen.
- **Rollen** verändern sich entsprechend der inneren und äußeren Anforderungen der Organisation.

3. Dynamik der Beziehungen

- **Beziehungen** auf der Rollen- und der Personenebene trage zum Gedeihen der Organisation und der Menschen bei.
- Die **Grundbotschaften** auf Rollen- und Personenebene sind würdigend und wertschätzend

Systemprozesse

4. Kommunikationsdynamiken

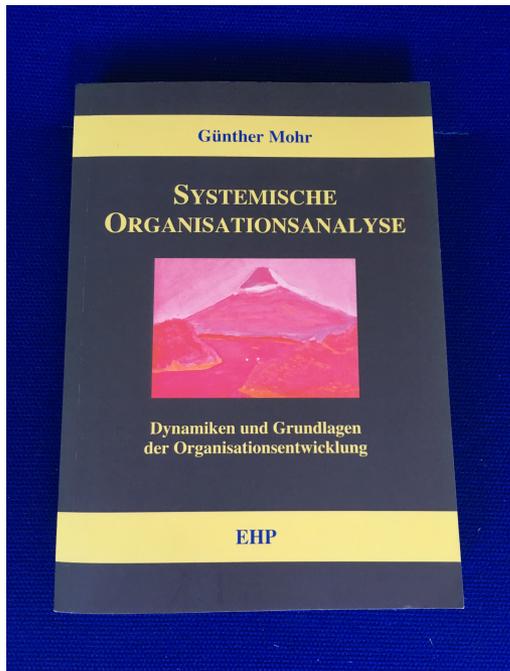
- **Vorhandene Kommunikationsmuster** und ihre Veränderungen nützen der Organisation und den Menschen in ihrer Entwicklung.

5. Problemlösedynamiken

- **Problemidentifizierung** und Lösung bringen die Organisation voran.
- **Bezugsrahmen** von „Problemen“ sind realistisch im Bezug auf die Aufgaben.

6. Erfolgsdynamiken

- **Erfolg** ist klar, realistisch und motivierend formuliert
- **Erfolge** werden deutlich wahrgenommen und benannt.
- **Kritische Entwicklungen / Misserfolge** werden analysiert und als Lern- und Veränderungschance genutzt.



Die Eiche und das Schilfrohr

Die Eiche sprach zum Schilf: "Du hast, so scheint mir, guten Grund, mit der Natur zu grollen: Zaunkönige sind dir schon eine schwere Last; der Windhauch, der in leisem Schmollen kräuselt des Baches Stirn unmerklich fast, zwingt dich, den Kopf zu neigen, indes mein Scheitel trotz der Sonne Glut wie hoher Alpenfirn und auch des Sturmes Wut es nicht vermag, mein stolzes Haupt zu beugen. Was dir schon rauher Nord, scheint linder Zephir mir. Ja, ständst du wenigstens, gedeckt von meinem Laube, in meiner Nachbarschaft! O glaube, meinen Schutz gewährt' ich gerne dir; du würdest nicht den Sturm zum Raube. So aber stehst am feuchten Saum des Reichs der Winde du in preisgegebenem Raum. An dir hat die Natur sehr ungerecht gehandelt!"

"Das Mitleid", sagt das Rohr, "das dich anwandelt, von gutem Herzen zeugt's, doch Sorge nicht um mich! ich beug' mich, doch ich breche nicht. Zwar hieltst du dich und standst, wie furchtbar sie auch schnoben, fest, ungebeugt bis heut an deinem Ort. Doch warten wir!" Kaum sprach das Rohr dies Wort, da, sieh, am Horizont in schwarzer Wolke zeigt sich und rast heran, ein Sturmessausen; des Nordens schlimmsten Wind hört man da brausen. Fest steht der Baum, das Schilfrohr aber neigt sich, Der Sturm verdoppelt seine Wut und tobt, bis er den fällt, des stolzes Haupt dem Himmel sich gesellt und dessen Fuß ganz nah dem Reich der Toten ruht. (La Fontaine)

Mohr Lebendige Unternehmen führen

EHP

Günther Mohr · Systemische Organisationsanalyse



F.A.Z.

Günther Mohr · Systemische Organisationsanalyse
New Developments 1995 - 2006

Mohr / Steinerf Growth and Change for Organizations

EHP

Günther Mohr · COACHING UND SELBSTCOACHING



Individual and Organizational TA for the 21st Century

EHP

Günther Mohr

Günther Mohr · WORKBOOK

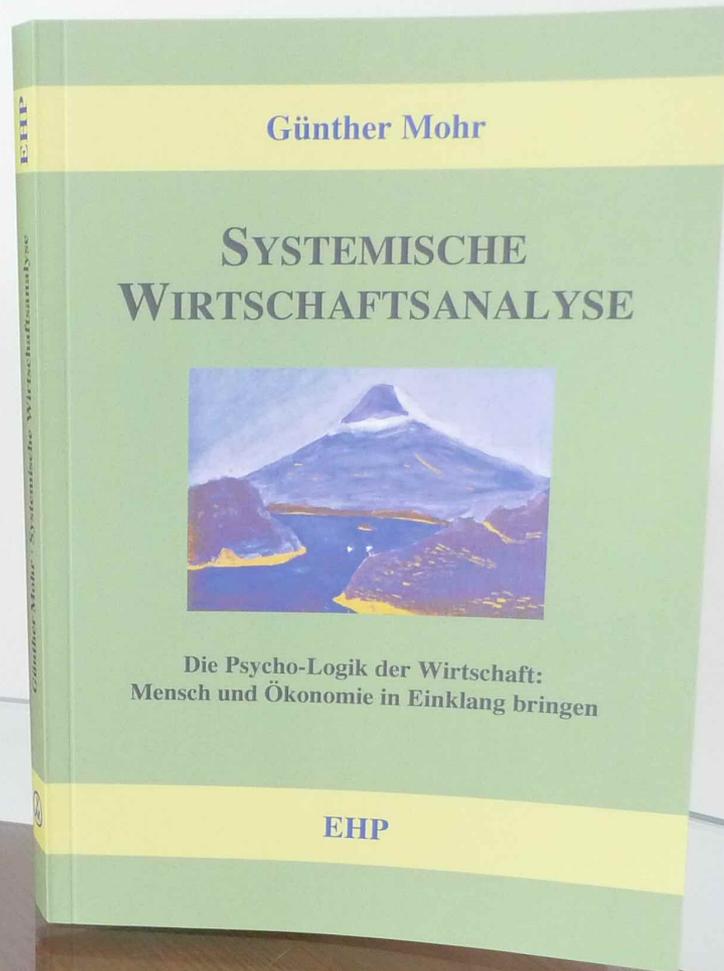


Wirtschaftskrise und neue Orientierung

EHP

Günther Mohr

Günther Mohr · ACHTSAMKEITSCOACHING



Günther Mohr

SYSTEMISCHE WIRTSCHAFTSANALYSE



Die Psycho-Logik der Wirtschaft:
Mensch und Ökonomie in Einklang bringen

EHP

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Günther Mohr
Klarastrasse 7
65719 Hofheim
info@mohr-coaching.de
www.mohr-coaching.de

Literatur

- Baum, N. (2006): Building resilience in the Classroom, Publication of the Israel Center of the Treatment of Psychotrauma, Jerusalem.
- Bonanno, G.A. (2012): Uses and abuses of the resilience construct: Loss, trauma and health related adversities, in: Social Science and Medicine, 74, p. 753-757.
- Brunnermeier, M. (2021): Die resiliente Gesellschaft. Berlin: Aufbau.
- Heller, J. (2015): Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte. Zürich: Orell Füssli.
- Höher, F. (2020): Menschliche Resilienz in Unternehmen - Dialog als Ressource. Opladen: Verlag Barbara Budrich.
- Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch. Berlin: Piper.
- Mohr, G. (2006): Systemische Organisationsanalyse. Grundlagen und Dynamiken der Organisationsentwicklung. Bergisch-Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.
- Mohr, G. (2014): Achtsamkeitscoaching, Bergisch-Gladbach: EHP.
- Mohr, G. (2015): Systemische Wirtschaftsanalyse. Die Psycho-Logik der Wirtschaft. Bergisch-Gladbach: EHP.
- Mohr, G. (2017): Resilienzcoaching. Gevelsberg: EHP.
- Mohr, G. (2020): Einführung in die systemische Transaktionsanalyse von Individuum und Organisation, Heidelberg: Carl Auer.
- Welzer, H. (2013): Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand. Frankfurt: Fischer.