



**MARGIT WEINGAST**

BERATUNGS-  
SPEZIALITÄTEN

# **„Was uns stark macht.“**

## **Impulstag zu Resilienz**



**Mitten im Winter hab' ich erfahren,  
dass es in mir  
einen unbesiegbaren Sommer gibt.**

Albert Camus



# Ziele und Inhalte

- **Forschungen und Modelle zu Resilienz**  
kennenlernen
  - **Standortbestimmung** betreffend der eigenen  
Resilienz-Quellen
  - **Stärkung der eigenen Widerstandskraft** durch  
Übungen zu den einzelnen Säulen der Resilienz
- + Austausch und Netzwerken**  
als konkretes und wichtiges Resilienz-Element!



# Begriff Resilienz



Technik und Materialkunde



Ökologie

Psychologie





# Definitionen zu Resilienz

- Resilienz (lateinisch resilire): zurückspringen, abprallen
- Widerstands- und Anpassungsfähigkeit, Elastizität und Spannkraft
- Toleranz eines Systems gegenüber Störungen, Stress-Toleranz
- Resilience is an ongoing process that requires time and effort and engages people in taking a number of steps.



# Resilienz-Metaphern

- Schutzschirm für die Seele
- Fels in der Brandung
- Seelische Immunkraft / Wetterfestigkeit
- „Teflon“-Ich
- Trümmer-Frauen
- Stehauf-Mensch mit Rückholfeder
- Münchhausen
- ...





# Wurzeln der Resilienz-Forschung

- Salutogenese (Aron Antonovsky)  
Wie bleiben Menschen gesund?
- Existenzanalyse (Viktor Frankl)  
Trotzdem Ja zum Leben sagen
- Stress Coping (Richard Lazarus)  
Stressbewältigungs-Stufen



# Resilienz-Ausgangsfrage

Warum und wie gelingt es manchen Menschen besser als anderen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen?

Was macht Menschen stark?



## Zutaten für Resilienz

1. Akzeptanz: vorbei ist vorbei
2. Vertrauen: optimistische Perspektive
3. Selbstverantwortung:  
eigene Bedürfnisse versorgen
4. Netzwerke: Unterstützung finden
5. Lösungs- und Zukunftsorientierung:  
Möglichkeiten sehen und Ziele verfolgen



# Selbstverantwortung als Resilienzfaktor

- responsum (lat. Wechselgesang)  
Das Leben – ein Duett?  
Unsere Antworten auf die Fragen des Lebens finden.
- Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit:
  1. eigene Bedürfnisse versorgen (eigenes Tempo, eigene Prioritäten, ...)
  2. Zuversicht, für sich sorgen zu können (Grenzen setzen, Einfluss nehmen, ...)
- GestalterIn und RegisseurIn des eigenen Lebens  
statt Opferrolle!



## Selbstverantwortung - Alltagsimpulse

- Wie treffe ich Entscheidungen? Setze ich Prioritäten? ...
- Wie stelle ich sicher, dass ich „Kaptain“ meines Lebensschiffes bin!
- Selbstmanagement-Werkzeuge:  
Prioritätenliste zu Familie, Beruf, Freunde, ...  
mit Bewertung wie „Must“ - unbedingt, „Should“ - wichtig,  
„Nice to have“ - wär nett



## Literatur/Links

- Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“. Jutta Heller
- Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen. Jutta Heller
- Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Micheline Rampe
- Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsseln. Ann S. Masten
- Das Resilienz-Training. Für mehr Sinn, Zufriedenheit und Motivation im Job. Walter Buchacher, Judith Kölblinger, Helmut Roth, Josef Wimmer
- Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten. Rosemarie Wender-Enderlin
- Wer überlebt. Warum manche Menschen in Grenzsituationen überleben, andere nicht. Ben Sherwood
- Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr. Ulrich Siegert/Martin Luitjens
- Unumwerfbar. In 6 Wochen wieder im Gleichgewicht. Ursula Grohs/Heike Kossdorf
- Übungsbuch Resilienz. 50 praktische Übungen. Fabienne Berg
- [www.resilienz4business.com](http://www.resilienz4business.com)



**Hinfallen,  
aufstehen,  
Krone richten,  
weitergehen!**

**Mit den aller besten Wünschen!**

Dr. Margit Weingast

[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)