RMA REGIONAL MEDIEN AUSTRIA

MARGIT WEINGAST
BERATUNGS-SPEZIALITÄTEN

Was uns stark macht!

Resilienz-Forschung & Praxis zur Burnoutprävention

mit Dr. Margit Weingast

Intro

Du wünscht Dir …

- … auch in Krisenzeiten noch Boden unter den Füßen zu haben?
- … Deine Resilienz, d.h. Deine Widerstandskraft in herausfordernden Situationen zu stärken?
- … alltagstaugliche Tipps und Tricks für mehr Gelassenheit?

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

Albert Camus

Jetzt bist Du dran:

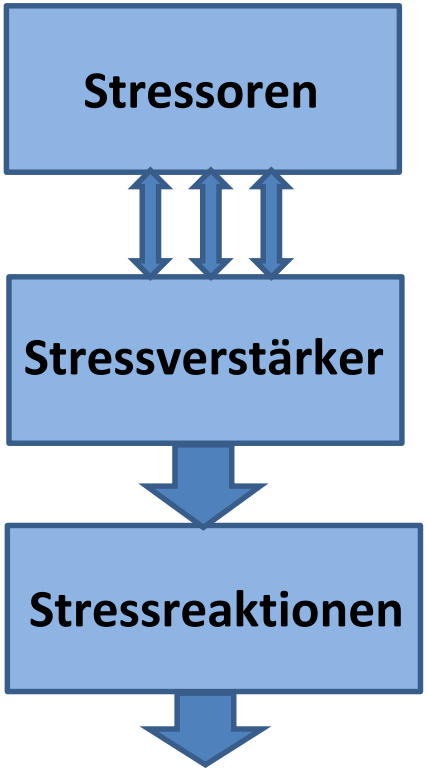
Was heißt für mich stark sein? -
beruflich und/oder privat

Was hilft mir aktuell in
herausfordernden Situationen?
Worauf kann ich mich verlassen?

Was hilft in schwierigen Zeiten?

Stress – wo kann ich ansetzen?

Ich gerate in Stress, wenn…



… äußere Auslösebedingungen

Ich setze mich selbst unter Stress, indem…

… innere Einstellungen und Motive

Wenn ich im Stress bin, dann…

… körperliche, kognitiv-emotionale und verhaltens-bezogene Antworten auf Belastungen

Langfristig Erschöpfung und Burnout

nach Gert Kaluzza

Resilienz in verschiedenen Welten

Technik und Materialkunde

Psychologie

Ökologie

Resilienz Definition

- resilire (lat.): zurückspringen, abprallen
- Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen,
  Krisen im Lebenszyklus zu meistern und
  als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.

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

Forschungsbeispiele

- Kinder in sozial schwierigem Milieu (Emy Werner)
- Überlebende von 9/11 in New York
- Gefeuerte Topmanager
- Spitzensportler
- ...

„Come back stronger!“ Christoph Strasser

Fragen der Resilienz-Forschung

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

Worauf kommt es an?

- Eigenschaften
- Kompetenzen
- situationsbedingte Kombination

Zutaten für Resilienz

1. Akzeptanz: Es ist wie es ist.
2. Vertrauen: optimistische Perspektive
3. Selbstverantwortung: Initiative ergreifen, eigene Bedürfnisse versorgen
4. Lösungs- und Zukunftsorientierung: Möglichkeiten sehen und Ziele verfolgen
5. Netzwerke: Unterstützung geben & nehmen

Take Home Message

- Resilienz ist Widerstands- und Anpassungsfähigkeit inklusive Lernen.
- Resilienz ist eine Qualität und Fähigkeit gleichzeitig und bedarf der Pflege von Achtsamkeit.
- Resilienz-Zutaten sind: Akzeptanz, Vertrauen, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung und Netzwerke.

Und:

Wenn Du Fragen oder Wünsche hast, dann lass wissen!
0664 3121836 oder
info@margitweingast.at

Resilienz ist ein "ganz normales Wunder“, das sich in ganz alltäglichen Prozessen entwickelt.

Ann Masten

Mit den allerbesten Wünschen!

Dr. Margit Weingast