

# Stressbewältigung und Resilienz

## Der Mensch macht den Unterschied



lic. phil. Andi Zemp

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

# Stressbewältigung und Resilienz

Der Mensch macht den Unterschied



lic. phil. Andi Zemp

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

# Stress in der Physik

Veränderung eines Materials durch äussere Krafteinwirkung: Es folgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung.

# Stress in der Psychologie

Ständiges Missverhältnis zwischen inneren und äusseren Anforderungen an einen Menschen und dessen Bewältigungsmöglichkeiten.



# Resilienz in der Physik

Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren.

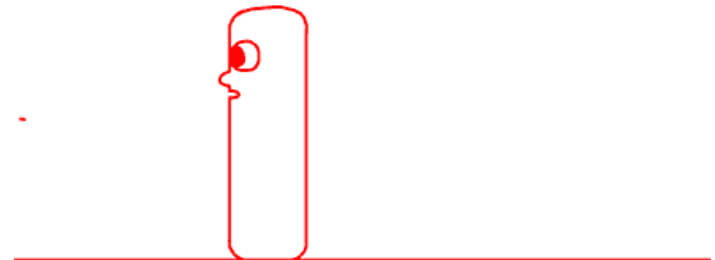
# Resilienz in der Psychologie

Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber pathogenen Umständen und die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz ist die Kunst, ein Stehaufmännchen zu sein

Resilienz ist die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

- Raus aus der Opferrolle
- Probleme als Herausforderungen annehmen



# Resilienz wichtige Voraussetzung für Wachstum

auf körperlich-gesundheitlicher Ebene

auf geistig-intellektueller Ebene

auf psychisch-emotionaler Ebene

auf seelisch-spiritueller Ebene



# Resilienzforschung

Kauai-Langzeitstudie, Emmy Werner (1955-1999), University of California





# Kauai-Langzeitstudie

- multiprofessionelles Team aus Kinderärzten, Psychologen sowie Mitarbeitenden des Gesundheits- und Sozialdienstes
- Erfassung des Einflusses einer Vielzahl von biologischen und psychosozialen Risikofaktoren auf die Entwicklung von 698 Kindern, die 1955 auf der Insel Kauai (Hawaii) geboren wurden
- erste Untersuchung in der pränatalen Entwicklungsstufe
- Weitere Untersuchungen im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren

# Kauai-Langzeitstudie



## Ergebnisse

- Ein Drittel der Kinder hatte ein hohes Entwicklungsrisiko, weil sie in chronische Armut hineingeboren wurden, geburtsbedingten Komplikationen ausgesetzt waren und in Familien aufwuchsen, die durch elterliche Psychopathologie und dauerhafte Disharmonie belastet waren.

# Kauai-Langzeitstudie



## Ergebnisse

- Ein Drittel dieser Kinder mit erheblichen Risiken entwickelte sich zu ausgesprochen leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen. Im Alter von 40 Jahren gab es in dieser Gruppe, die niedrigste Rate an
  - Todesfällen
  - chronischen Gesundheitsproblemen
  - Scheidungen
  - keiner hatte Konflikten mit dem Gesetz
  - keiner benötigte Sozialhilfe
  - alle hatten Arbeit
  - lebten in stabilen Ehen
  - schauten positiv in die Zukunft und
  - hatten viel Mitgefühl für Menschen in Not

# Resilienzforschung – personeninterne Schutzfaktoren

- Haltungen, Einstellungen, Glaubenssätze, Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- hohe emotionale Intelligenz
- Fähigkeit zur Selbstfürsorge
- soziale Kompetenz
- hohe Selbstwirksamkeit, realistischer Optimismus, kognitive Flexibilität, innere Kontrollüberzeugungen
- gute Selbstregulation, z.B. Impulskontrolle, Belohnungsaufschub, schnelle Regeneration nach Stress
- erholsamer Schlaf, körperliche Fitness, gesunde Ernährung
- effektive Regulation der HPA Achse

# Die Kraft positiver Emotionen

Dannere

- 
- 
- 



glücklich	nicht glücklich	
90%	34%	> 85 Jahre
54%	11%	> 94 Jahre

# Personeninterne Schutzfaktoren bezüglich Job

Beispiele für resiliente Haltungen / Einstellungen bezüglich Job:

- Ich akzeptiere meine Leistungsgrenzen und mache mir realistische Zielvorgaben.
- Ich bin optimistisch, dass diese Krise auch wieder vorbeigehen wird.
- Ich sehe die Probleme, und handle zugleich lösungsorientiert.
- Ich Sorge gut für mich und mache Pausen, wenn ich dies brauche (Selbstfürsorge).
- Ich warte nicht ab, sondern übernehme Verantwortung für mich selber
- Bei Bedarf hole ich mir Unterstützung bei KollegInnen oder Fachpersonen.
- Ich bilde mich laufend weiter und gestalte aktiv meine Zukunft.
- Fehler dürfen sein, gehören zu einem Lernprozess und machen mich schliesslich stärker.

# Resilienzforschung – personenexterne Schutzfaktoren

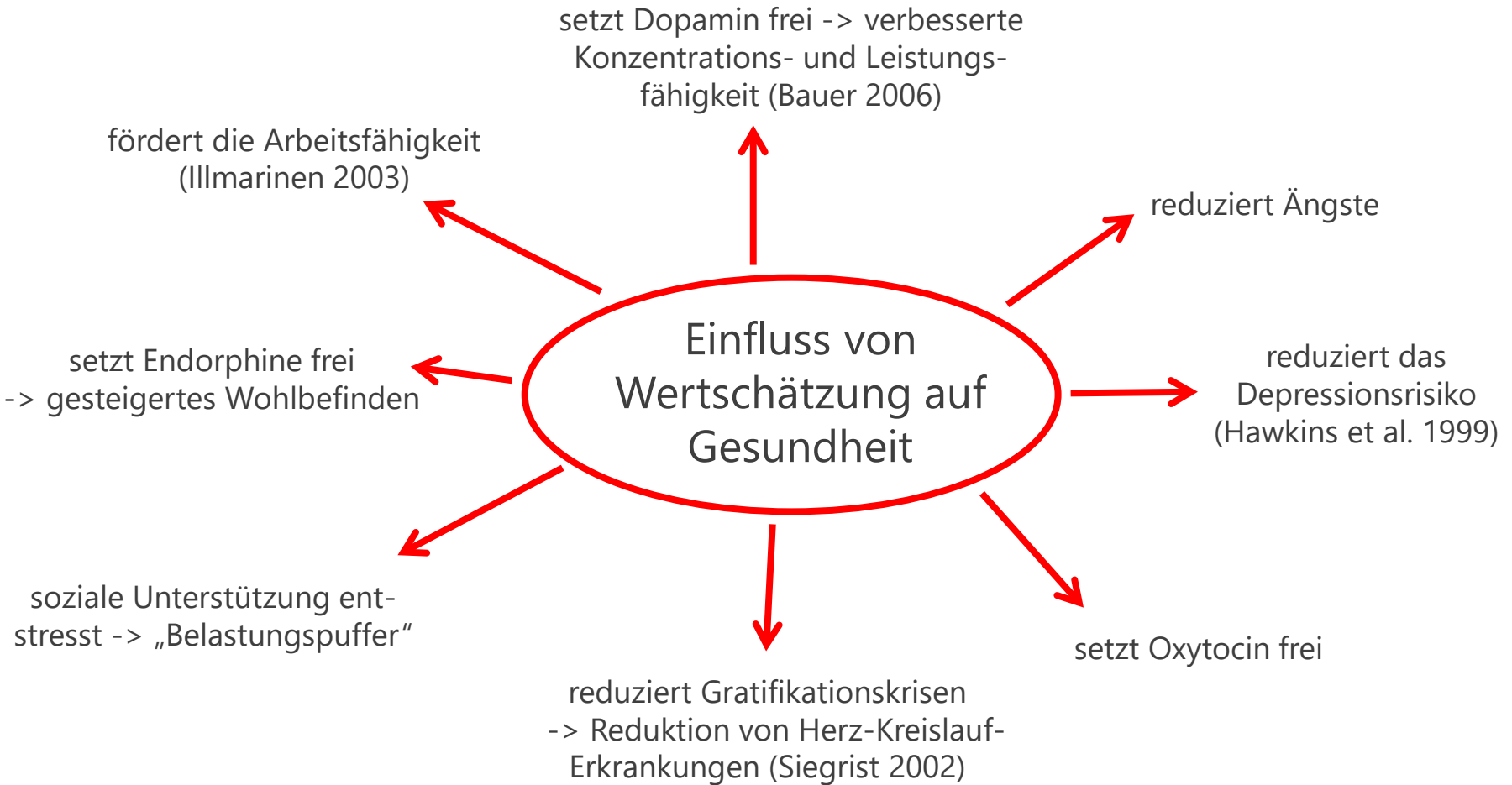
- Resilienz fördernde Umgebung, Lebens- und Arbeitskultur
  - Familie
  - positive Rollenmodelle
  - stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
  - Freundschaften
  - Bildung
  - Gemeinde
  - Vereine

# Betriebliche Schutzfaktoren

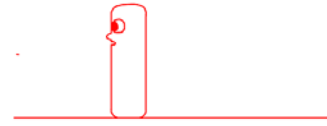
- Aspekte der Führung und Arbeitsorganisation
  - realistische Ziel- und Leistungs-Vorgaben
  - genügend Entscheidungsfreiheit für die Mitarbeitenden
  - konstruktive Fehler- und Lernkultur
  - wertschätzender und freundlicher Umgangston
  - Vorgesetzte als Vorbild – insbesondere auch im Umgang mit Belastungen / Stress
  - Pausenkultur
- Arbeitsinhalt und Arbeitsumgebung
  - Sinn und Wert der zu leistenden Arbeit
  - Raum für eigene Ideen und Kreativität der Mitarbeitenden
  - Infrastruktur
- Förderung der professionellen Kompetenz durch kontinuierliche und nachhaltige Weiterbildung der Mitarbeitenden



# Wertschätzung



nach Matyssek

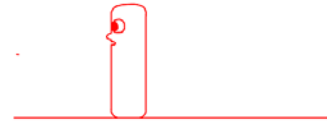


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

### Private Entwicklungskrisen

- Eintritt in eine KITA
- Schuleintritt
- Orts- und Schulwechsel
- Übergang Pubertät ins Erwachsenenalter
- Trennung, Scheidung der Eltern
- Eintritt ins Berufsleben
- eigene Beziehungen, Heirat
- selber Eltern werden
- Auszug der Kinder aus dem elterlichen Haushalt
- körperliche Veränderungen im Alter

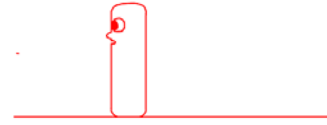


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

### Berufliche Entwicklungskrisen

- Berufseintritt
- Schulung / Umschulung
- Wechsel auf eine neue Position
- Beförderung und Karriere
- Übernahme von Führungsverantwortung
- Vorgesetztenwechsel
- Umzug der Firma
- Eintritt ins Rentenalter

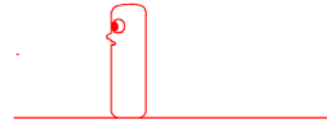


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

Hilfreich bei Entwicklungskrisen

- Veränderung akzeptieren
- Denken und Verhalten an neue Situation anpassen
- Übernahme von Verantwortung für sich selber
- eigene Talente, Potentiale weiterentwickeln

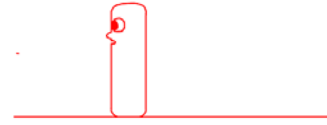


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

### Berufliche Belastungskrisen

- temporärer Zeitdruck, Überstunden
- Krankheitsfall oder Vertretung einer kranken Kollegin
- Auftreten von Fehlern in einem Projekt
- Streitigkeiten mit Kunden oder Kollegen
- Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten
- plötzliche Kündigung oder Jobverlust
- Probleme in der privaten Lebenssituation

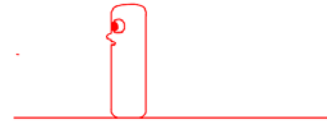


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

### Hilfreich bei Belastungskrisen

- Akzeptanz der Belastung als vorübergehender Teil des Lebens
- Vorhandene soft-Skills & Fähigkeiten anwenden
- Haltungen und Einstellungen überprüfen, allenfalls anpassen
- Entlastung suchen
- Hilfe annehmen

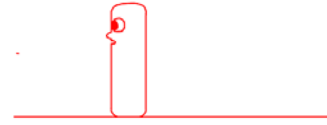


# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

Kritische Lebensereignisse im beruflichen Kontext

- Betroffenheit von Wirtschaftskrisen
- Übernahme des Unternehmens
- Konkurs
- drohende Arbeitslosigkeit, Existenzängste
- Belastung durch Mehrfachjobs
- Mobbing, soziale Ausgrenzung
- Verlust eines geliebten Kollegen / Vorgesetzten
- psychische Erkrankung, Burnout



# Resilienz

## Die Kunst, aus einer Krise eine Chance zu machen

Hilfreich bei kritischen Lebensereignissen

- Überwindung von Scham und Schuld
- Tabu-Themen im beruflichen Kontext ansprechen
- Akzeptanz des gesellschaftlichen Wandels und diesen als unabhängig von der eigenen Person einordnen können
- professionelle Hilfe annehmen



# take-home-messages

Resilienz ist ein lebenslanger Lernprozess

Resilienz beschreibt keine Methode, sondern umschreibt eine Reihe von Strategien

Resilienz beschreibt einen Entwicklungsprozess

Resilienz ist lernbar, damit aber auch wieder ver-lernbar und neu erlernbar

Resilienz basiert auf Lebenseinstellungen und Verhalten



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

lic. phil. Andi Zemp  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Spitalgasse 14  
CH-3012 Bern  
info@andizemp.ch

