



Juliane Kirschmann

# „Für andere da sein, ohne sich selbst zu verlieren: Resilienz Training für Pflegende“

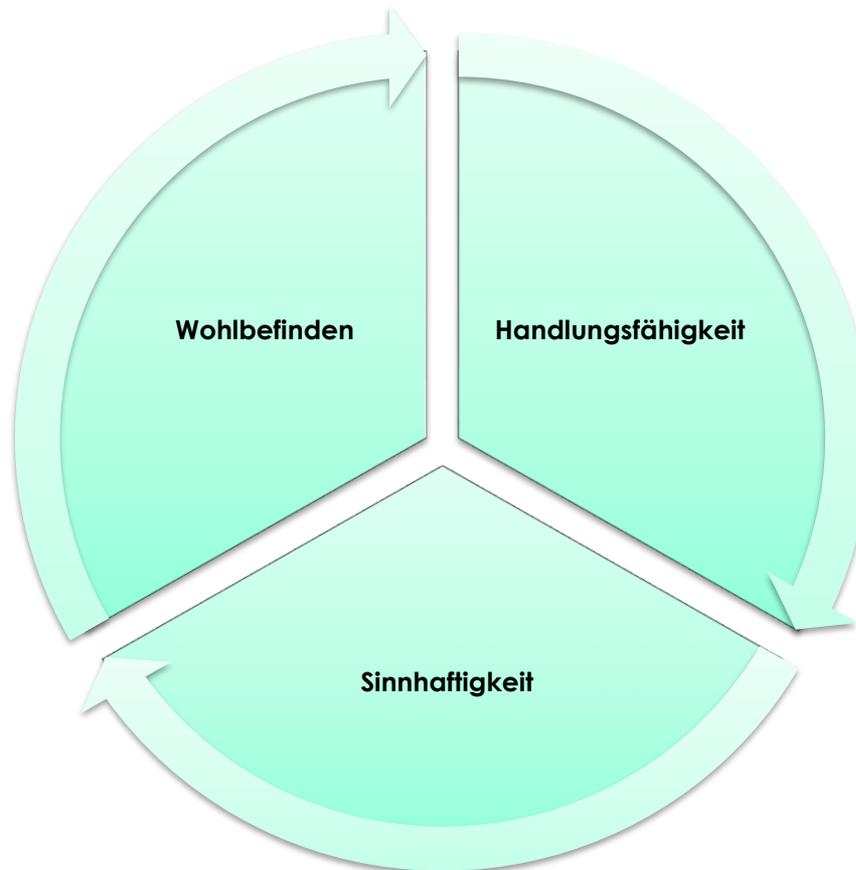
Workshop zum Tag der Pflege am 12. Mai

**Herzlich willkommen**

## Ablauf

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>17.00-17.20</b> | <b>Eintreffen und Warm-Up<br/>„Wie steht es um deine Resilienz?“</b> |
| <b>17.20-17.40</b> | <b>Kurzreferat «Die sieben Säulen der Resilienz»</b>                 |
| <b>17.40-18.45</b> | <b>Resilienz-Parcours (7 Posten)</b>                                 |
| <b>18.45-19.00</b> | <b>Cool Down und Quiz</b>  |
| <b>Ab 19.00</b>    | <b>Apéro und Austausch</b>   |

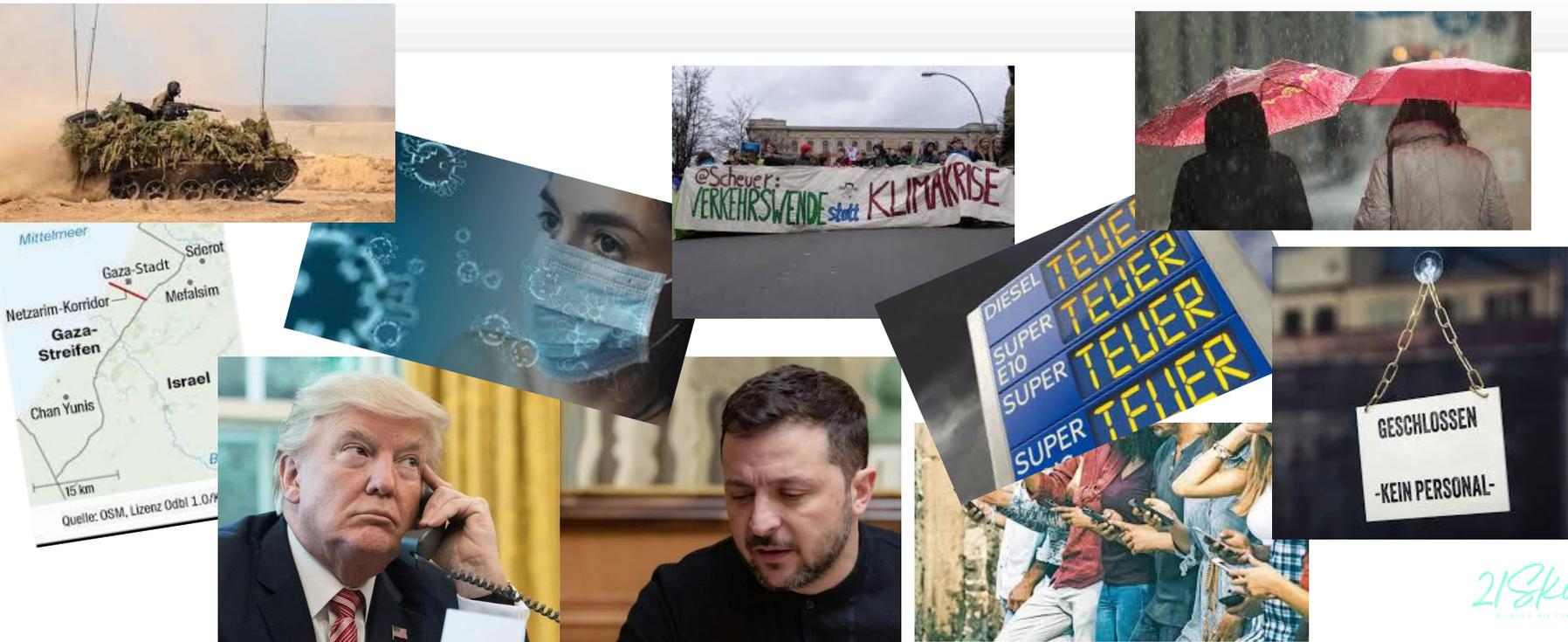
# Psychische Gesundheit im Arbeitsumfeld



**Woran merke ich/ merken andere, dass ich gestresst bin?**



# Die Welt ist geprägt von Unsicherheit, Unzufriedenheit und Resignation



## Warm-Up



Was hat dich diese Woche bereits belastet?



Was hat dich genervt?



Über wen oder was hast du dich geärgert?



Was hat dich aufgeregt?



Über was hast du im Team oder privat diskutiert? Was macht dir Angst oder Sorgen?

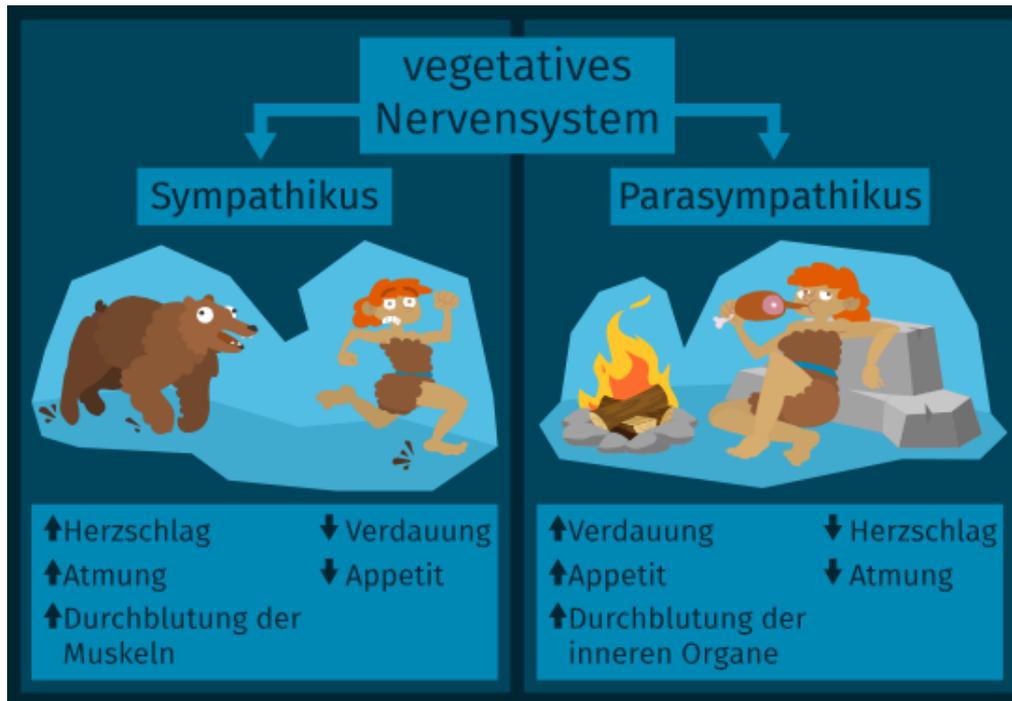


Welche Themen haben dich/ euch diese Woche beschäftigt?

# DISTRESS vs. EUSTRESS



## Einfluss von Stress auf unser Nervensystem



Stresshormone Cortisol und Adrenalin sind verantwortlich für die Bereitstellung von Energie  
**Früher:** Kampf oder Flucht  
**Heute:** Vor allem durch die Arbeit

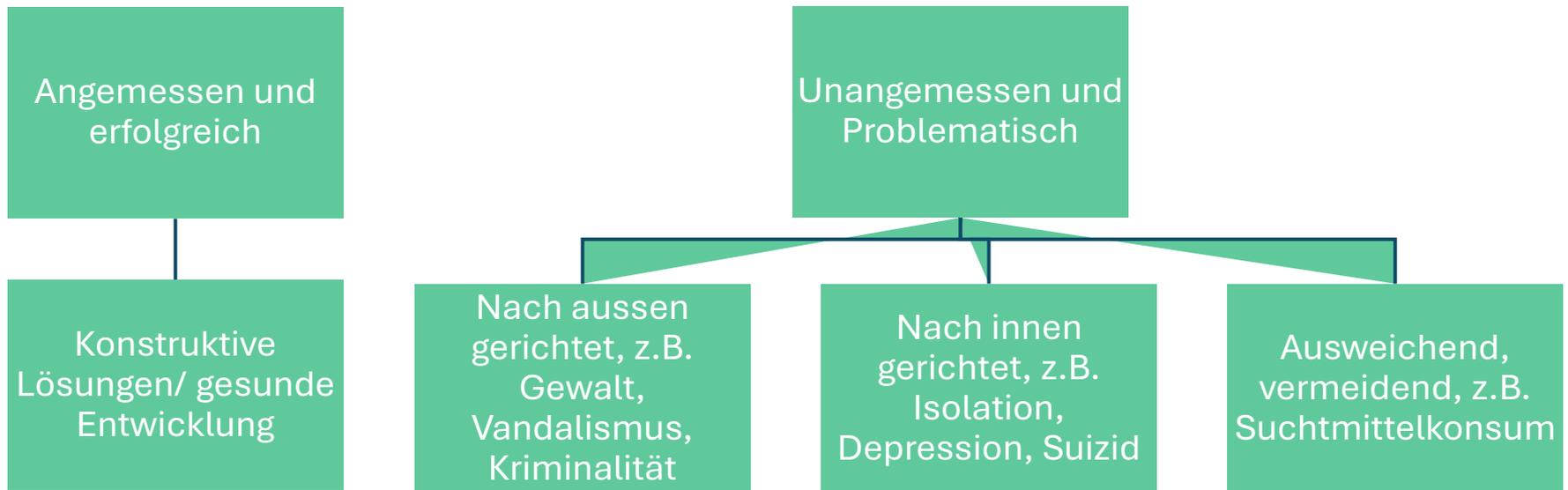
**Schwierig:** Körper kann Stresshormone nicht abbauen, da deutlich weniger Bewegung im Alltag angezeigt ist. (Sport baut Stresshormone ab und setzt Glückshormone frei)

## Was ist Resilienz?

Resilienz ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein andauernder Prozess. Sie bezeichnet, ob und wie jemand belastende Situationen bewältigen kann. Eine resiliente Person kann bei Rückschlägen auf genügend Ressourcen zurückgreifen. Dabei spielt die Bewältigungsstrategie eine wichtige Rolle.



## Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen



## Risiko- und Schutzfaktoren

<b>Schutzfaktoren (gesund)</b>	<b>Risikofaktoren (krank)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hohes Selbstvertrauen</li><li>• Soziale Kompetenzen</li><li>• Gute Problemlösefähigkeit</li><li>• Körperliche Aktivität</li><li>• Gutes Hilfesuchverhalten</li><li>• Unterstützung durch Familie und Freunde</li><li>• Soziale Integration</li><li>• Gute persönliche und berufliche Perspektiven</li><li>• Gut funktionierendes soziales Netz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biologische Faktoren</li><li>• Niedriges Selbstvertrauen/ Selbstwertgefühl</li><li>• Fehlende Unterstützung</li><li>• Geringe soziale Fähigkeiten</li><li>• Kritische Lebensereignisse</li><li>• Selbstverletzungen</li><li>• Psychische/ körperliche Krankheiten</li><li>• Negative Vorbilder (Werther-Effekt)</li></ul>

## Resilienz erkennt man daran:



Vertrauen auf die eigenen Gefühle und Empfindungen



Bewältigen von Problemen aus eigener Kraft oder sich passende Hilfe suchen



Regulieren von Emotionen wie Kummer und Ärger

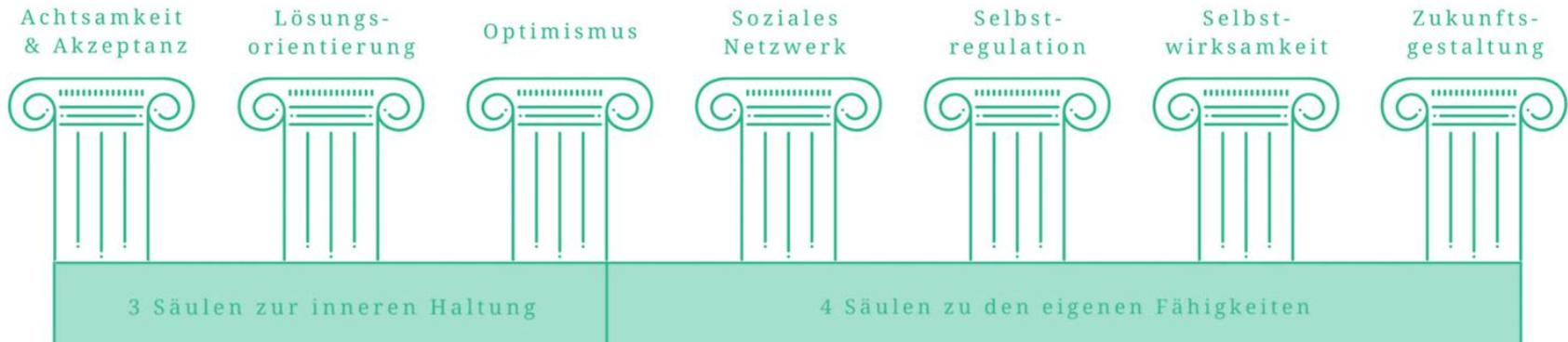


Akzeptieren von Rückschlägen und nicht sofort aufgeben

# Die 7 Säulen der Resilienz

## DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Resilienz = Widerstandsfähigkeit,  
lat. resilire, 'zurückspringen', 'Abprallen'



## Säule 1: Achtsamkeit und Akzeptanz

- Verinnerlichen, was (noch) nicht geändert werden kann
- Löst Stress und hilft für mehr Zufriedenheit mit den eigenen Entscheidungen
- Selbstfürsorge (für und um sich selber Sorgen) und Selbstverbesserung (An eigenen Zielen arbeiten)

Gib mir die  
*Gelassenheit,*  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann.

Gib mir den  
*Mut,*  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann.

Und gib mir die  
*Weisheit,*  
das eine vom andern  
zu unterscheiden.



$$9 - 8 = 1$$

$$4 + 7 = 11$$

$$1 \times 7 = 7$$

$$9 : 3 = 2$$

$$7 - 5 = 2$$

$$4 + 5 = 10$$

$$2 \times 7 = 14$$

$$12 : 4 = 3$$

## Säule 2: Lösungsorientierung

- Betrifft häufig den indirekten Einflussbereich (mittlerer Kreis Übung 1)
- Im Umgang mit Problemen und Krisen ist Lösungsorientierung ein stärkender Faktor
- Arbeit mit positiven (Nah-)Zielen (SMART)
- Eigenes Tun wird erreichbar und kontrollierbar



## Säule 3: Optimismus

- Realistischer Optimismus
- Balance zwischen Negativ- und Positivfokus
- Positiven Fokus erweitern durch Trainieren von Dankbarkeit
- Denkmuster unterbrechen, die sich auf das Schlechte konzentrieren
- Negative Glaubenssätze in positive Glaubenssätze ändern



## Säule 4: Soziales Netzwerk

- Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Gruppen und ganzen Systemen
- Menschliches Bedürfnis nach Kontakt = Schutzfaktor, soziale Unterstützung
- Sich externer Ressourcen bewusst werden und diese auch nutzen



## Säule 5: Selbstregulation

- Hilft Emotionen zu kontrollieren und Stress abzubauen
- Auf Gefühle achten und sie akzeptierst, anstatt sie zu unterdrücken
- Pausen einlegen, wenn man sich überfordert fühlt
- **Atemübungen** und Meditation
- Positive Affirmationen
- Führen eines Tagebuchs
- **5-4-3-2-1 Methode**



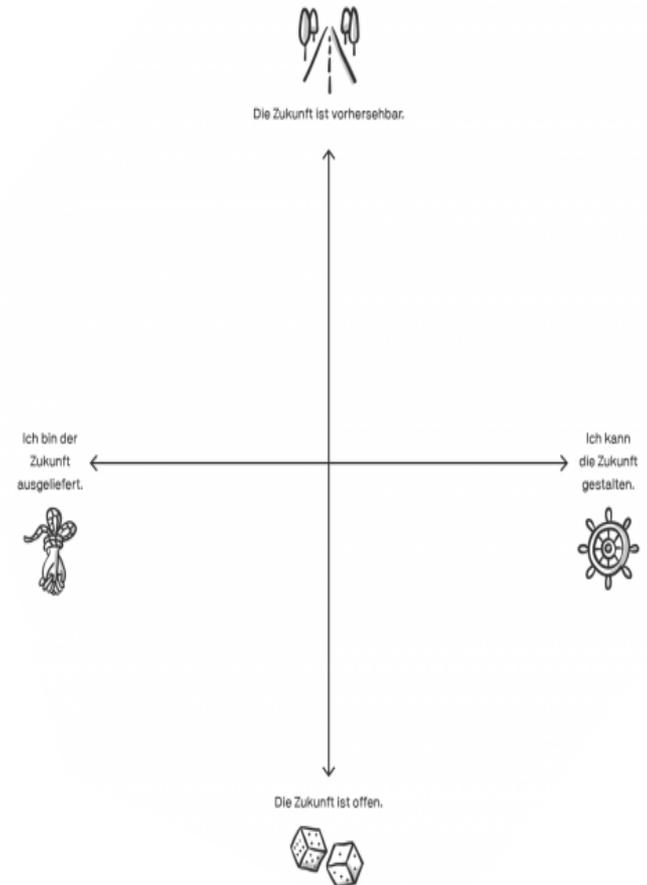
## Säule 6: Selbstwirksamkeit

- Die Fähigkeit beschreibt die Überzeugung, selbst schwierige Aufgaben oder Probleme durch eigenes Handeln bewältigen zu können
- Glaube daran, dass wir selbst dazu in der Lage sind etwas aktiv zu verbessern
- Erinnerungshilfen und Anker erinnern uns auch unter Stress an wertvolle Ressourcen, Fähigkeiten und Muster, die uns selbstwirksam im Umgang mit Problemen und Krisen machen



## Säule 7: Zukunftsgestaltung

- Wer sich klare Ziele steckt und diese überzeugt verfolgt, wird nicht so leicht von Stress und Krisen aus der Bahn geworfen
- Gerade in Krisenzeiten sind Ziele wichtig, da sie Sicherheit und Orientierung bieten
- Auch Teams können durch das Fokussieren auf gemeinsame Ziele anstrengende Phasen gut überstehen.



## Postenlauf

- Wähle die Posten aus, die laut deinem Resilienztest am meisten Aufmerksamkeit benötigen
- Zeit bis 18.45 Uhr

## Ergebnissicherung & Quiz



# Danke!

- Lust auf mehr? 😊
- [jkirschmann@21skills.ch](mailto:jkirschmann@21skills.ch); 079 199 28 99
- Oder über den SBK BSBL

**SCAN ME**

