

Krisen bewältigen durch Resilienz

Resilienz

Bild: ist wie ein Schiff im Hafen, das nicht dahingehört sondern auf See.

Es wird nur überholt, beladen und aufgetankt.

Das Segelboot braucht auch Wind, damit es vorwärtskommt.

Es gibt: Sturm, Flauten, Winde, Böen etc.

Wir können den Wind nicht ändern aber die Segel anders setzen.

Im Sturm ist es manchmal besser das Boot einfach treiben zu lassen.

Mt 8 Sturm den Jesus bändigt.

Wir können uns auf das Leben einlassen.

Wir können immer wieder in den sicheren Hafen zurückkehren.

Wir können die volle Lebenskraft voraus erfahren.

Wir können auf die Wetterverhältnisse reagieren und auf Kurs bleiben.

Wir können und den Stürmen und den Flauten des Lebens stellen.

Manchmal können wir nur noch aushalten und vertrauen.

Und letztlich sitzen wir alle im selben Boot.

Erwartungen an den Kurs:

Krisen gehören zum Leben, beim Erkennen ernst nehmen, genauer hinschauen, verstehen
Auslaufen, Segel setzen

5 Metaphern/Faktoren zur Resilienz kennen und verstehen

Abstand, Erholung, kein Telefon abnehmen

Wegbegleitung, offen für neue Erkenntnis

Erweitertes erfassen, verstehen zum Thema

Gedanken sortieren

Gelohnt, wann muss ich das Boot wechseln,

brauche eine Methode, innerlich zu erstarken

Meine Resilienzstärken erkennen und anwenden können

Krisen (kein Werten, beurteilen, vergleichen)

Ist Unsicherheit, Wendepunkt

Das Wort Krisis kommt vom griechischen und bedeutet: Unsicherheit, bedenkliche Lage, Zuspitzung, Entscheidung, Wendepunkt,

Höhe- und Wendepunkt des Krankheitsgeschehens im hippokratischen Krankheitsbild.

Entweder führt sie zum Tod oder geht in eine Besserung über.

Krisen sind:

Universell, gehört zum Leben, betrifft jeden, wissen, akzeptieren,
bedeutet einen Wendepunkt im Leben, Wegscheide, Suchbewegung,
löst Prozess aus und erfordert Zeit, Phasen, wirft Warum-Fragen auf
je existenzieller eine Krise ist, je mehr wirft sie spirituelle Fragen auf
in der Krise keine Resilienz Faktoren aufbauen, man ist nicht stabil, Ohnmacht,
nicht weitermachen in der Krise, nicht werten, nicht vergleichen, konkret hinschauen,
unterschiedlich bewertet, gedeutet
körperlich ja, aber depressiv, tabuisiert,
wird subjektiv unterschiedlich erlebt

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

es gibt verschiedene Strategien zur Bewältigung ausprobiert,
Krisen warum, warum lässt Gott das zu? Ist existenziell,
Glaubensfragen, infrage stellen, wie beruhigen, verschiedene Krisenarten,

Was ist Resilienz? Was macht uns gesund, wie entsteht Gesundheit:

Salutogenese:

Salus (lat) = Unverletztheit, Heil, Gesund

Genese = Entstehung

= Gegenteil von Pathogenese (Krankheit, Entstehung)

Erkenntnis der Salutogenese:

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, bewältigbar, Sinnhaftigkeit

Schutzfaktoren:

1870 geschah ein Wechsel im Verständnis: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bewältigungsart

Sinn gesehen,

In der Kalway – Studie wurden 700 Kinder begleitet im Heimen in Kolumbien.

Aus den Slums sind ca. 1/3 herausgekommen; 2/3 verblieben

Die, die herausgekommen sind hatten keine Unterstützung von Eltern, sondern von kompetenten Personen. Grösserer Teil der Erwachsenen von den 2/3 sind mit religiöser Überzeugung herausgekommen.

Schutzfaktoren : aussen

Vorbilder, stabile Beziehungen zu min. 1 Person, Schulbildung und Weiterbildungsmöglichkeiten, besser verstehen, positive Vorbilder, stabile Phasen

Schutzfaktoren : innen

Persönlichkeitseigenschaften, Humor, Kommunikation, Hilfsbereitschaft, Glaubenssätze, Leitsätze, Einstellung, Verhaltensstrategien, Talente, Begabungen, Selbstbewusstsein, positive Erfahrungen, andere Kriterien, Krisenkompetenz, Bewältigungserfahrungen

Resilienz bedeutet:

Resilience (engl) = Elastizität, Spannkraft

Resilire (lat) = zurückspringen

Physikalisch= Fähigkeit eines Werkstoffes sich verformen zu lassen und die Fähigkeit zu haben wieder in die ursprüngliche Form zurück zukommen.

Psychologisch: Fähigkeit...

Krisen durch Rückgriff auf Ressourcen zu meistern

Krisen als Anlass für Weiterentwicklung und persönlichen Wachstum zu nützen

Zur Grafik: mit normalen Schwankungen, normalverlauf einer Krise, resiliente Krisenbewältigung

Krise fängt später an, Krise verläuft weniger dramatisch, Betroffener erholt sich schneller, Postbelastungswachstum,

Wie ein Schwamm oder eine Palme, die sich im Wind beugt aber wieder in die alte Form zurückbewegt. Baum im Wind, Bambusstangen, Topfpflanzen, Fels in der Brandung,

Selbstoptimierung,

Zähigkeit, Ressourcen, Stehaufmännchen

Resilienz liegt zwischen Stabilität und Agilität

Der Mensch ist und bleibt ein bedürftiges, verletzliches Wesen!

Ressourcen, die helfen Krisen zu bewältigen

Welche nutze ich?

Welche kenne ich, nutze ich aber wenig?

Was wünsche ich mir anderes/neu? Mehr.....

Was sind die Ressourcen:

Zu überlegen: Lösungsorientierung, Einstellung, positive Lebenseinstellung, keine Entscheidungen treffen unter Druck,

Haltung: Dankbarkeit, Optimismus, nicht aufgeben, niemals aufgeben, warten, etwas positives Denken, etwas Positives entdecken,

Tun mental: Ablenkung, , Ruhe positiv, Schlaf, Ernährung beachten, neues wagen, ausprobieren, sich im Alltag in Gottes Gegenwart stellen, Geistlich, Gefühle wahrnehmen und zulassen, Vergeben, Bewertungen prüfen, Reflektieren, sich gutes tun, Nein sagen lernen, seine Grenzen kennen und beachten, Selbstführung, Pausen, aussprechen, ansprechen,

Tun: Natur, Sabbat, Pausen, Musik, Lieder, musisches, Gespräche suchen, Austausch, nichts tun, Pausen, Strukturen, Psalmen reflektieren, Klagepsalme, Bewegung, Körper aktivieren, Exerzitien, Stille, Kontemplation, entspannen, neues wagen, ausprobieren, bewusst Gutes tun, Rituale,

Hilfe suchen: Freunde, Not aussprechen, Sport,

Sicht auf:

Verhalten, Haltung, Körper, Kontakt, Rückzug, Grundbedürfnis, Stille mit Gott

- Pause bei Überlast
- Prioritäten setzen
- Konflikte ansprechen

Wie kann ich trotzdem schlafen:

Gebets- Ritual, Gott abgeben, alles Gott überlassen, was ich nicht ändern kann bei Gott deponieren, 3 positive Erlebnisse vom Tag überlegen (Trick mit den Kaffeebohnen), Dankbar sein (wenig erfolgreich), Fokus ändern, warme Bettflasche, Bild überlegen, Anbetungsmusik, Sinne üben, Atemkontrolle, sich so beruhigen, Meditation, Beruhigungstee, Anbetungsmusik, an ein positives Bild denken, etwas anderes tun, an etwas denken das mich zum Lachen bringt,

Abendspaziergang, Comic-Videos, 1 Glas Wein, Gedanken sortieren mit jemanden, Massage, Meditation: Tagesablauf überdenken,

Plumbline Seminar

Positives denken, freudige Punkte definieren,

Chandler?

Körper mit einbeziehen, Übungen spüren und verknüpfen, Was ist der Fokus? , Wie ist mein Filter: grün, rot,

selektiv schauen, wahrnehmen, Worauf fixiere ich mich, geschehen, Glaubenssätze, Konsequenzen, Gedanken, Bsp: Kündigung,

Kognitive Umstrukturierung, Umdenken, Fragen stellen, was hilft mir weiter, wie wäre ich ohne diese Gedanken, Rollenspiel: Was würde ich gerne anders sagen etc,

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Was passt zu mir und meiner Lebenssituation und dies einüben.

Den Tag positiv starten ohne Handy,
Entspannungsübungen, Dehnungsübungen, Bewegung, Spaziergang,
Begegnungszeit mit Gott (Meditation, Gebet, Singen, Bibel lesen, Körpersegen, Losungen, Frühstück,
Fokus der Aufmerksamkeit: Worauf könnte ich mich freuen, wenn ich wollte....,
Bewusste Körperhaltung einnehmen, Dehnen, auswärmen,
Positive Aktionen planen für mich und andere, bewusst mit Dank anfangen,
Bibelvers am Spiegel, entsprechende Musik hören,

Lebensphasen/Übergänge/Krise / Entwicklungsaufgaben (Romano Guardini, Ericson?)

- 1) Geburt (Mutterleib) 9 Monate
- 2) Geburt (Mutterleib/Kindheit) 0-12 Jahre, Befriedigung grundlegender Bedürfnisse
- 3) Pubertät (12-15J.), Verlagerung unbewusster Prägung (junger Mensch) 15-28 Jahre
- 4) Idealistische Realität (28-31J): Jungerwachsen, unerfahren (mündiger Mensch) 31-45 Jahre
- 5) Midlifecrisis (45-50J) Reifer Mensch 50-63 Jahre
- 6) Loslassen (63-67J) (Weiser Mensch) Übergehen neuer Freiraum für Qualität statt Quantität, 67-80 Jahre
- 7) Allmählicher Übergang (alter Mensch) 80 Jahre plus, Krankheit, Angewiesen sein
- 8) Sterben (Mensch in der Ewigkeit)

Suche der Identität, Sinn des Lebens, Berufung, Entwicklung zum bestimmten Menschen, Entwicklungstrauma, Posttraumatisch, Identitätskrise aus Kernverletzung, kann sich immer wiederholen, aus Kernverletzung kann sich Kernkompetenz entwickeln, Gesellschaftskrise

Die Krise ist gemeistert, wenn wir wagen

- Ganz uns selbst zu sein
- Authentisch unser Leben zu leben
- Unsere Entscheidungen unserem Wesen entsprechen umzusetzen, Ressourcen entsprechend zu führen

Während der Krise verdichtet sich die Suche nach

- Unserer Identität
- Den Sinn des Lebens
- Nach unserer Berufung

Chance

- Neues zu entdecken
- Verantwortung zu übernehmen
- Mündig, authentisch, reifer zu werden
- Mehr zu unserem Wesen und zu unserer Begabung zu finden

Gefahr

- An der Herausforderung zu scheitern
- Zu resignieren
- Sich als Opfer der Lebensumstände fühlen
- Andere dafür verantwortlich machen

Wir brauchen neue vorläufige Antworten, die unser aktuelle Situation und unseren

Entwicklungsbedürfnissen entsprechen

Wir brauchen Mut um zu uns zu stehen, um uns auf die nächste Lebensphase einzulassen

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Gemeinsamkeiten

Krisen

- Haben mit unfreiwilligen Veränderungen zu tun; Vertrautes zu Ende, Neues noch nicht da, bewährtes nicht mehr tauglich, Zukunft ungewiss
- Konfrontieren uns mit unseren Grenzen; Kräfte, Einfluss, Lebenszeit, Kontrolle
- Konfrontieren uns mit Verlusten; Fertigkeiten, Freiheiten, geliebte Menschen, Arbeit, Gehalt, Struktur
- Konfrontieren uns mit unangenehmen und schmerzhaften Gefühlen; Angst, Limit, Trauer, Schuldgefühle, Niedergeschlagenheit, zu intensiv um sie verdrängen zu können
- Fordern von uns eine Antwort; wir sind gezwungen
 - zu reagieren
 - auszuführen
 - zu entscheiden
 - umzudenken
- Tragen das Potential des Reifens und des Scheiterns in sich

Verschiedene Krisen:

Identitätskrisen/Sinnkrisen: wenn frühere Entwicklungsaufgaben nicht gelingen

Posttraumatische Krisen:

- Wenn grundlegende Bedürfnisse in der Kindheit nicht befriedigt wurden
- Bei unerwarteten traumatischen Erfahrungen (Schocktrauma)
- Gehäufte Beziehungsidentität/existentielle Krisen
- Leben gleicht einer Heldenreise
- Wenn verarbeitet und geheilt: wird die Kernverletzung zu einer Kernkompetenz

Schicksalsschläge:

- Kündigung
- Unheilbare Krankheiten
- Unfälle, Invalidität
- Tod, ungewollte Kindheitsverlust
- Ungewollte Trennung

Krisen auf Grund ungelöster Konflikte

- Beziehungskrisen
- Krisen in der Familie
- Partnerschaft
- Am Arbeitsplatz

Gesellschaftliche Krisen

- Pandemie
- Kriege
- Umweltkatastrophen
- Finanzkrisen

Wahrnehmen/Denken und Resilienz

Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben. (Spr. 4.23)

Menschen nehmen selektiv wahr und konstruieren ihre subjektive Wirklichkeit selbst. Wir reagieren auf Menschen, Umstände so wie wir sie sehen und nicht darauf wie sie wirklich sind.

Worauf schaue ich (Perspektivenwechsel)?

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Die letzte Freiheit ist es, im Denken frei zu sein (Viktor Frankl).

Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und ging Jesus entgegen. Als er aber den Starken Wind sah und die Wellen, erschrak er und begann zu sinken (sah nicht mehr auf Jesus).

Variante 1 (negativ angeschaut)

- a) Aktivierende Situation
 - Kündigung vom Job
 - b) Beliefs, Glaubenssätze, Gedanken, Deutungen
 - Ich werde nie mehr eine Anstellung finden
 - Ich bin völlig unfähig
 - Ich habe alles falsch gemacht
 - Ich genüge nicht mehr
 - Ich werde ausgesteuert und werde ein Sozialfall
 - c) Konsequenzen
 - Gefühl: minderwertig, hoffnungslos
 - Verhalten: blockiert
 - Alte Gefühle: ich genüge nicht

Variante 2 (positiv angeschaut)

- a) Aktivierende Situation
 - Kündigung vom Job
 - b) Beliefs, Glaubenssätze, Gedanken, Deutungen
 - Umstrukturierung
 - Alle meiner Abteilung sind betroffen
 - Es gibt eine realistische Chance, dass ich wieder einen Job finde
 - Ich habe viele positive Feedbacks zu meiner Arbeit erhalten
 - Ich nicht alleine
 - Ich erhalte Unterstützung beim RAV
 - Ich habe schon schwierigeres bewältigt
 - c) Konsequenzen
 - Gefühl: Hoffnung, Positiv
 - Verhalten: aktiv, ausprobieren

Faktoren/Säulen der Resilienz:

Krisen erfordern Handlungen

1. Akzeptanz

„Es ist wie es ist“,
Erkennen und akzeptieren was ich selbst ändern /verändern kann und was nicht
Sich selber annehmen, andere annehmen
Eigenes Verhalten ändern
Annehmen von Lebensrealitäten, von sich selber (Stärken, Möglichkeiten, Schwächen, Grenzen, Gefühlen)
Was vorbei ist, ist vorbei,
Akzeptieren, dass zum Leben Freud und Leid gehören
Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit
Versöhnen

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Loslassen, Gott überlassen

Gegensatz: Verdrängen, Verleugnen

2. Optimismus

„Vertrauen dass es besser wird!“

Vertrauen auf Veränderung, dass es besser wird

Irgendetwas geht immer

Krise dauert nicht ewig, sind zeitlich begrenzt

Krise ist Gotteszeit;

Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des heiligen Geistes

Rö 8.28 wir wissen aber, denen die Gott lieben, alles wird zum Besten dienen

Alles zu seiner Zeit, Klagen, Bitten, Hoffen

Realitätscheck, stimmt das wirklich, dass ich nie mehr....?

Humor,

Freude- und Dankestagebuch führen

Sich Zeit nehmen

Keine Abkürzungen nehmen

Ausgewogen

Gegensatz: Pessimismus, bei mir in Frage stellen, mutlos

3. Lösungsorientierung

„Blick auf das positive!“

Nicht nur über Probleme reden

Wem oder was ... gebe ich Raum

Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, darf man den Kopf nicht hängen lassen

Neue Ideen entwickeln, Dinge aktiv angehen,

Auf das Gute konzentrieren, das funktionierende konzentrieren

Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über Leben

Worauf schaue ich

Chancen sehen statt nur Probleme shen

Gegensatz: Problemorientierung, Resignation

4. Netzwerk

„Geben und Nehmen“

Als Beziehungsmenschen auf Ergänzung angelegt

Soziale Unterstützung annehmen und geben

Nähe und Distanz im gesunden Gleichgewicht

Einer trage des Andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen

Beziehungspflege um in guten Zeiten wie auch in schlechten Lebensphasen, auf sie bauen zu können

Verbundenheit schenkt Kraft

Beziehungskompetenz aufbauen, Begegnungen auf Augenhöhe

Mut um Hilfe zu bitten

Traget einander

Gegensatz: Isolation, Rückzug

5. Zukunftsorientierung

„Aktiv neu ausrichten!“
Opferrolle loslassen, Verantwortung übernehmen Selbst ist der Mann
Haltung
Ziele setzen, Weichen stellen und Schritte gehen,
Positiv denken, fühlen
Was sind meine Ressourcen, was kann ich
Ich gestalte bewusst meine Zukunft, Aktiv neu ausrichten
Ich bewirke was, Was kann ich noch
Ich bin Gottes Ebenbild, Gott ist in uns
Vergangenes loslassen,
Denkt nicht an das Früher und auf das Vergangene achte nicht, siehe ich wirke Neues
Ich habe Gedanken des Friedens und nicht des Leidens, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung
Vertrauensvoll in die Zukunft schauen
Gegensatz: Perspektivenlos, Vergangenheitsorientiert

6. Selbstwirksamkeit

„Mutig etwas wagen!“
Opferrolle verlassen, Selbstmitleid loslassen
Selbstreflektion
Selbstwirksamkeitserwartung: ich kann das Leben meistern
Nicht Schuldige suchen
Sich auf das konzentrieren was sich ändert lässt
Ich übernehme Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln
Lebensförderliche Wirkung durch mich erkennen
Ich kenne meine Ressourcen: Fähigkeiten, Stärken, Erfahrungen, Einstellungen,
Bewältigungsstrategien
Wie steht es mit meinem Energiehaushalt
Und Gott schuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes schuf er ihn.
Gegensatz: Hilflosigkeit, Opferrolle

7. Selbstregulation, Selbstfürsorge

„Für sich selber sorgen!“
Sich Gutes tun, für sich sorgen
Bedürfnisse Wahrnehmen
Meine Seele sättigen lassen
Meine Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und annehmen
Passive und aktive Erfahrung
Wo sind meine Trigger Punkte, kennen und aufarbeiten, Gott hinhalten
Gegensatz: Verantwortungslos, Fremdverantwortung

8. Improvisation

„Ich darf ausprobieren!“
Zeige Lernbereitschaft und üben, was kann ich da lernen
Lernbereitschaft und üben
Ich darf improvisieren

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Ich darf Fehler machen
Sei mutig und stark
Gegensatz: Nullfehlertoleranz, Blockade

9. Gott

„Vertrauen und sich getragen wissen!“
Glauben an Gott und Resilienz
Gott,
Stille,
Gebet, reden mit Gott
Beziehung positiv/negativ
Unabhängigkeit/Abhängigkeit
Selbständigkeit
Mündigkeit
Fundament, Halt, Vertrauen, Liebe, Kein Weg führt zum Vater, denn durch mich!
Glauben in der Krise,
Rö 8.28
Wachsen, selber/mit Partner
Mehr hören, heraus aus der Lethargie, erwachen, mehr Studium, Schriften fertigstellen,
Hauskreis, neue Gemeinde
Gegensatz: alles selbst tun, Allmachtfantasie, Ohnmacht

„Man kann nicht Leben suchen und zugleich Krisen verneinen!
Banalität und Lebendigkeit,
Gleichförmigkeit und Entwicklung schliessen sich aus!“
Von Martin Schleske

Einflusskreise:

- 1) Nicht beeinflussbar: Corona, Gesetz, Entscheide, Vergangenheit, Schicksal
- 2) Einflussbereich (kann aber nicht selber entscheiden): Projekte, Chefentscheid, anstrengend, stressig
- 3) Beeinflussbar: eigen entscheid, selbstwirksam, Gedanken, meine Entscheide, mein Spielraum

Kognitive Umstrukturierung

Innerer Dialog (inneres Team)
Als erwachsene Person, innere Stimmen/Anteile begleiten

Realitätscheck

- Ist es wirklich so? Was spricht dafür?
- Welche alternativen Sichtweisen gibt es?
- Sehe ich nur das Positive bzw. Negative?
- Verallgemeinere ich zu stark, zu extrem?
- Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen?

Persönlicher Nutzen und Sinnorientierung

- Wie Fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe? (lebensförderlich, Lebbenhinderlich)
- Wie wäre ich ohne diese (n) Gedanken?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Rollentausch

- Wenn mein Freund/mein Kind in dieser Lage wäre wäre, was würde ich ihm sagen?
- Was würde eine gute Freundin/Freund zu dieser Situation sagen?
- Was würde mir Jesus raten/sagen?

Zeitliche Rekultivierung

- Wie werde in einem Monat/Jahr ... darüber denken?
- Was werde ich mal meinen Enkeln/Neffen erzählen?

Entkatastrophieren

- Was würde im schlimmsten Fall „passieren“?
- Wie schlimm ist das wirklich?
- Wie wahrscheinlich ist das?

Fokussieren auf Ressourcen

- Ähnliches schon bewältigt
- Was hat geholfen
- Worauf kann ich vertrauen
- Resilienzfaktoren: Haltungen, Kompetenzen, Verhalten

Selbstreflexion, Wahrnehmen, Denken, Deuten

- Wie nehme ich meine Welt wahr?
- Welche Art Brille trage ich?
- Welche Denkgewohnheiten und Glaubenssätze kenne ich von mir?
- In wie fern sind diese lebensförderlich/ lebenshinderlich?
- Welches sind meine gedanklichen Anfälligkeit, Versuchungen, in Herausforderungen/Krisen?
- Welche Glaubenssätze will ich prüfen und eventuell umformulieren, einüben?
- Auf eine konkrete Situation bezogen: Welche Wahrnehmung/Deutung will ich reflektieren, ev. Anpassen?
- Was verändert sich dadurch in mir (Gefühle/Verhalten)?

Stress-Modell

Unterscheide äusserer und innerer Stress, Stress entsteht z.T. auch im Kopf

Momentanes Psychisches/physisches Befinden

Wahrnehmen und bewerten der Situation

- Reiz: aktivierende Situation, äussere Belastungsfaktoren
- Keine Stressreaktion, Stressreaktion
- 1. Wie wichtig ist die Situation für mich?
- 2. Kann ich die Situation bewältigen?
- Tatsächliche oder vermutete Situation
- Subjektiv wahrgenommen Fähigkeiten
- Werte, Sinn, Vorerfahrungen, Veranlagung, Selbstwert....
- Persönliche Stressverführung, Antreiber, Muster, Trigger, Glaubenssätze, Schematas, Ansprüche, Grundbedürfnisse

Ansatzpunkt zur Verminderung

Belastungsfaktoren reduzieren

Einstellungen und Bewertungen prüfen, verändern

Verhaltensänderung

Körperlich seelische Stressfaktoren lindern

Einflusskreis (von innen nach aussen)

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

1) Einflussbereich: Selbstwirksam, Zufriedenheit

Beeinflussbar, entscheidbar, Wahrnehmung, Bewertung, Gedanken, Verhalten

2) Nur hier: anstrengend, Stress

Beeinflussbar, nicht entscheidend, Ehepartner/in, berufsbezogene Projekte, berufsbezogene Entscheide, Führung, begleiten der Kinder als jungen Erwachsene

3) Nur hier: Ängste, Panik, Verzweiflung, Resignation

Schicksalsschläge, Tod, Krankheit, Gesetze, Regelungen, Vergangenheit, Fixe Entscheidungen (zB. Heim, Organisation, Behörden), Corona etc.

Barometer:

Meine Befindlichkeit:

Meine Vorfreude:

Mein Bedürfnis, Erwartung, Fragen:

Fragen die ich mir stellen soll:

Wie nehme ich mich in Bezug auf den ausgewählten Resilienzfaktor wahr?

Wo spüre ich darin eine Sehnsucht nach Verwandlung, Veränderung, Wachstum?

Was werde ich konkret in diesem Resilienzbereich verändern, anwenden, einüben?

Glaube an Gott als Resilienz Ressource

Kann Ressource sein, wenn

- Positives / gesundes Gottesbild
- Lebendige Beziehung zu Gott
- Ich suche... , mache mich empfänglich...., offen bleiben

Studien bestätigen Glaube als Schutzfaktor.

Positives, gesundes Gottesbild	Individuell Gemeinschaft	Negatives, ungesundes Gottesbild
Immer angenommen ... im Erfolgt und im Scheitern		Leistungsorientierter Glaube
Es darf sich wandeln, verändern..		Es verkümmert, schränkt ein, engt ein
Gott ist Liebe und Gottesfurcht		Drohfinger: strafender, böser Gott....
Es führt ins Leben = wird heil, es blüht, leben gedeiht.... und innere Freiheit...		Willkürlicher Gott: liebend mit klaren Voraussetzungen > gesetzlich
Allmächtiger Gott		Leiden, Krisen als Strafe Gottes
bibelnah		Guru: nur ich... habe das Weltbild
Gnade		Zu extrem.... Zu einseitig
Offen bleiben		Erfüllender Gott > macht unmündig, abhängig
Barmherziger Gott, barmherzige Gemeinschaft		
Positives akzeptieren, aushalten		
Jeder darf sich sein, Ehrlich, unkompliziert		
Zweifel erlauft		
Gott ist ein Geheimnis, ich kann das nicht verstehen		

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Biblische Metapher „Resilienz“

Er ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt, der seine Wurzeln zum Bach hin streckt. Denn obgleich die Hitze kommt, fürchtet er sich nicht, sondern seine Blätter blühen grün; er sorgt sich nicht, wenn ein dürres Jahr kommt, sondern bringt ohne Aufhören Früchte. Jer 17,8

Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und der glimmende Docht nicht erlöschen. Jes 42,3

Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein, und wenn du durch Ströme gehst, sollen sie dich nicht ersäufen. Jes 43,2

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir. Ps 23,4

„Verwurzelte“ Resilienz

Ich bin in Gott verwurzelt.

Ich übernehme Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln (Resilienzkompetenzen)

Ich will und darf mutig mit Gott das Leben mit allen Höhen und Tiefen wagen.

Glaube an Gott = resilienzstärkend

Nie aufzwingen! Kann man nur selbst spüren, erfahren

Ist nicht erzwingbar: Gnade, Geschenk, Geheimnis

Lasten abgeben, vertrauen	Trost, Wegbegleiter (Ps 23)	Gott sprengt Rahmen, Grenzen
Vertrauensfördernd	Aufgerichtet werden (Ps 147,6ff)	Gott heilt, verbindet unsere Wunden (Ps 147,3)
Sorgen loslassen, Ihm übergeben (1Petr 5,7)	Hoffnung, Zuversicht (Jes 29,11); (Rö 15,13)	Hoffnung auf Sinn
Alles dient zum Guten (Rö 8,28)	Ohnmacht im mit, Vollmacht in dir	Hoffnung, alles ist ihm möglich
Über alle Resilienzfaktoren	Gedanken-Check (Rö 12,2)	Ermutigung
Auseinandersetzung > Demut	Singen mit Fokus auf Gott	Gott in mir, ich in dir = Verbundenheit
Leidender Jesus der mich versteht	Ich glaube, vertraue	Annehmen von Schicksal (Hb 2,10)
Macht des Gebetes: >für mich, andere für mich	Glaube als Sinnlenkung, > Dinge einordnen	Nichts geschieht, das nicht bei Gott mehr gegangen ist
Klagen (Ps 62,9; Hb 7,11)		

Gott bewahrt uns nicht vor allem Leid, aber er bewahrt und trägt uns in allem Leid. D. Bonhöffer

Selbstreflektion: Gott / Resilienzressource?

Wer ist Gott für mich?

Wie ist mein Gottesbild?

Inwiefern hat es sich verändert?

Inwiefern ist Gott für mich eine Resilienzressource?

Wo habe ich Gott in Krisen als Ressource (tragend, schützend, aufrichtend, tröstend, stärkend, heilend, mit mir etc.) erlebt? Wie geht es dir damit?

Wo nicht? Wie geht es dir damit?

Welche Fragen stellen sich mir?

Seminar in Rasa Juni 2021: Leitung durch: Claudine Aeberli & Susanne Balazs

Was wünsche ich mir?

Was ersehne ich?

Vielleicht mag ich meinen persönlichen Psalm schreiben (klagend, fragend, dankend....).

Rückblick:

Was hat mich bewegt?

Was nehme ich mit?

Was ist für mich die „Perle“ dieser Tage?