

## Resilienz - Stark fürs Leben



**Nora Völker-Munro**  
Psychologin & Unternehmerin



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



## Resilienz

Hinfallen,

Aufstehen..



# Resilienz



... „Ritterrüstung/  
Krönchen richten“,

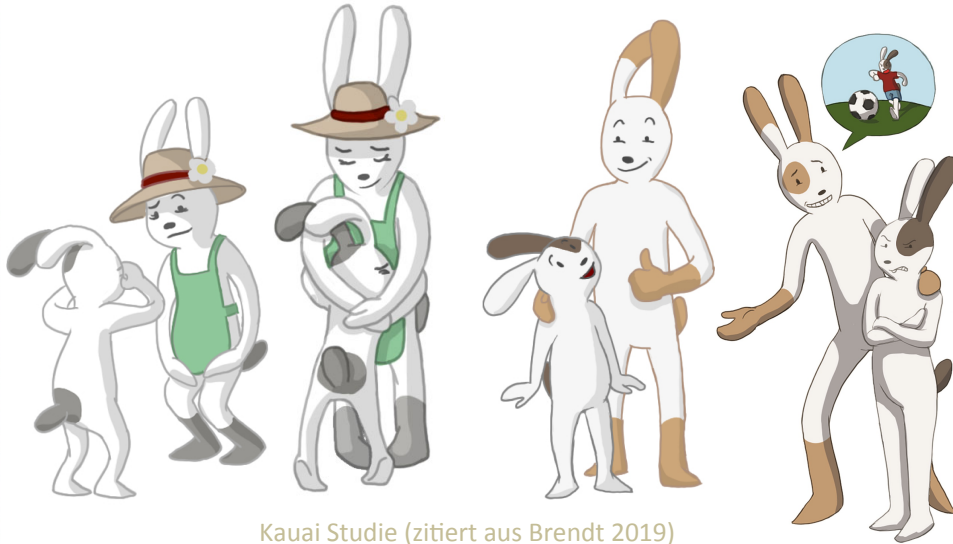
Weitergehen!

## Was bedeutet Resilienz?

- Ursprung des Wortes „Resilienz“ ist im lateinischen Wort „salire“ für „springen“ und „re“ für „zurück“ -> **zurück springen**
- Den **ursprünglichen Zustand** wiedererlangen:
  - bei Gegenständen ist dies die ursprüngliche Form
  - bei Systemen das Gleichgewicht
  - **Beim Menschen die Erholung von Stress, Krisen und Traumata**



## Der Schlüssel zur Stärke ist Bindung



Kauai Studie (zitiert aus Brendt 2019)

## Lehrer als Bindungspersonen

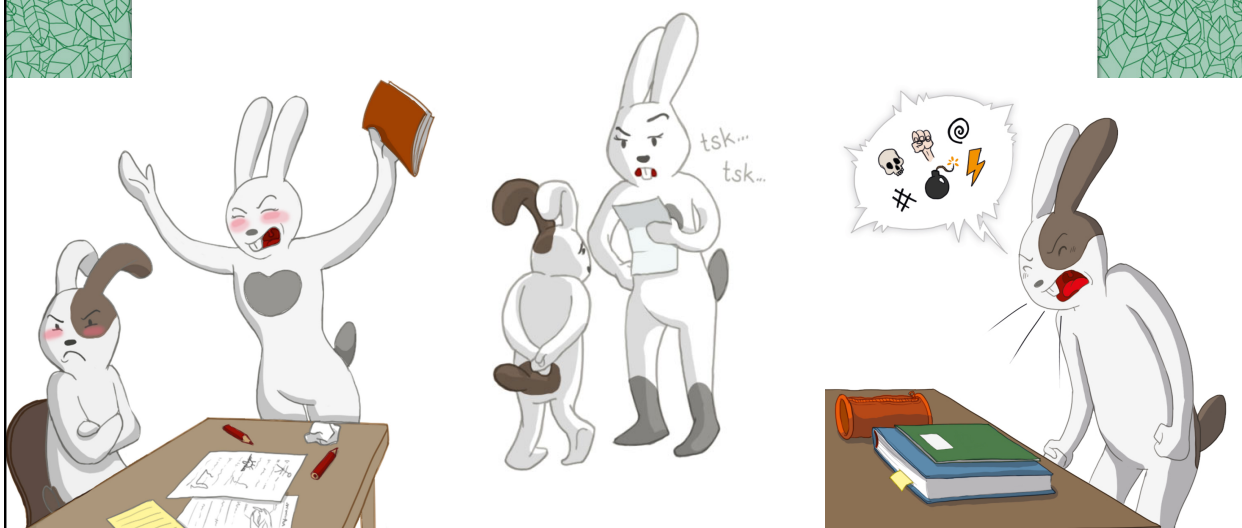


# Aufwärm-Übung



1. Macht eurem Nachbar „aus dem Stehgreif“ ein Kompliment
2. Dreht euch zu eurem anderen Nachbar und kritisiert ihn, z.B. „Sie sind verantwortungslos, dass Sie heute hier sind“ (oder auch etwas ganz anderes)

# Nicht jede Beziehungserfahrung ist stärkend



## Das „emotionale Beziehungskonto“



## Einzahlungen & Abbuchungen

+	-
Freundlicher Blickkontakt, Lächeln	Sorgenvoller Blick, Grübeln
Zunicken, zuzwinkern	Kopfschütteln, Seufzen
Präsent & emotional verfügbar sein	Anwesend, aber emotional nicht verfügbar
Aufmerksam zuhören, Interesse zeigen	Nicht zuhören, vom Thema abkommen
Wertschätzung äussern, Komplimente	Kritik äussern
Vor anderen wertschätzen über Kind sprechen	Vor anderen abwertend über Kind sprechen
Kuscheln, Berührungen	Sich körperlich abwenden, Abstand halten
(Kleine) Zeichen der Liebe	Liebesentzug, sich abwenden, ignorieren
Einfühlsames Zuhören, spiegeln	Unverständnis äussern, Ratschläge geben
<b>Zeit zu zweit</b> (ohne Störungen), gemeinsame Interessen verfolgen	Keine gemeinsame Zeit oder ständig Störungen zulassen

## Der „Selbstwerttopf“



Wie sieht eine stärkende  
Beziehung aus?

*„Leiten und Begleiten“*

## „Resilienz-Sätze“

- „Ich kann Probleme lösen“
- „Ich kann etwas bewirken/ Ich habe Einfluss“
- „Ich weiss was ich kann“
- „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

## „Resilienz-Sätze“

- **„Ich kann Probleme lösen“**
- „Ich kann etwas bewirken/ Ich habe Einfluss“
- „Ich weiss was ich kann“
- „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

## Kind hat ein Problem

1. Beispiel Misserfolg  
Hasen-Film: „Selbstvertrauen: Mit Misserfolgen umgehen“ [www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)
2. Beispiel Mobbing  
Biber-Film: „Selbstwertgefühl stärken: Kindern aktiv zuhören“ [biber-blog.com](http://biber-blog.com)

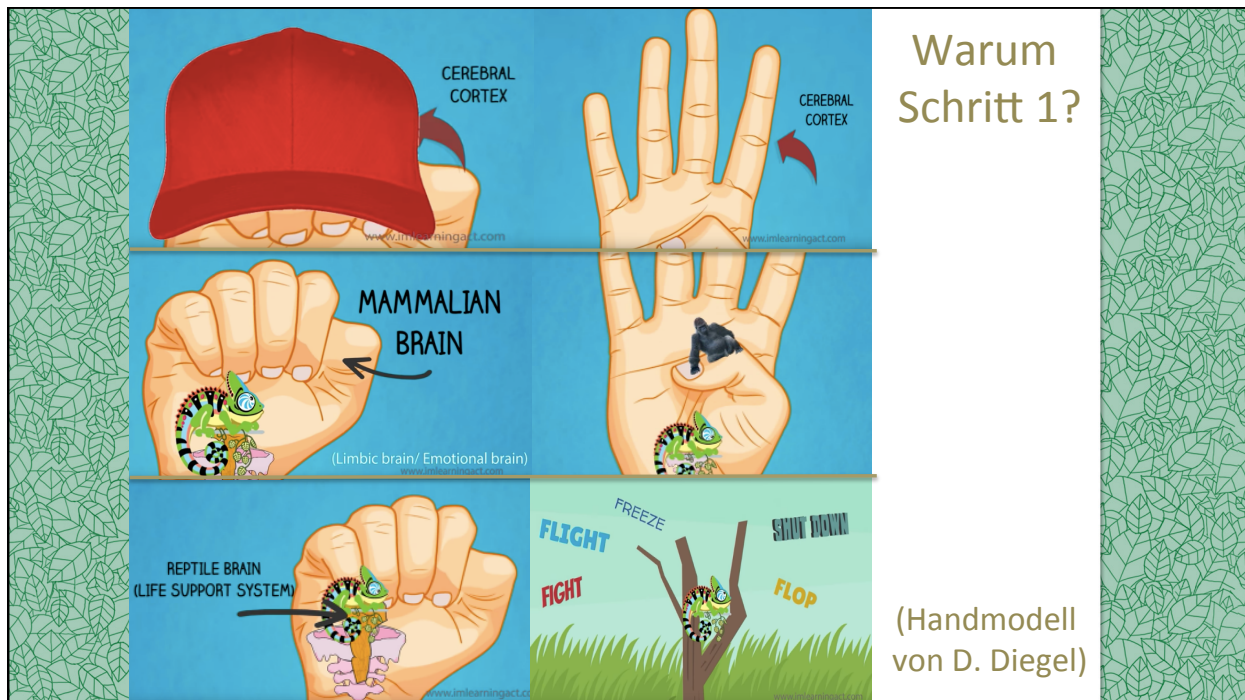
## Ziel: „Ich kann Probleme lösen“

1. „Connect“ (sich verbinden)  
„Versteh mich!“
  - Da sein, sich Zeit nehmen
  - **Aktiv zuhören**
  - Gefühle „spiegeln“: „Du bist enttäuscht, traurig etc.“
  - Bedürfnisse erahnen: „Du hättest gerne ... gehabt.“
2. „Support“ (unterstützen)  
„Hilf mir es selbst zu tun!“
  - Fragen stellen
  - Je nach Alter & Gebiet: Eigene Ideen mit einbringen
  - „Brainstorming“

Widerstand?







## Fragen für Schritt 2

### Lösungsfragen:

- Hast du eine Idee was du jetzt tun könntest? (veränderbare Probleme)
- Hast du eine Idee was dir jetzt helfen könnte, damit du dich etwas besser fühlst? (unveränderbare Probleme)





### Vertiefende Lösungsfragen:

- Hattest du dieses oder so ein ähnliches Problem schon einmal? Was hat dir damals geholfen?
- Kennst du jemanden, der schon einmal so ein Problem hatte? Was hat er/sie getan?
- Was würde dir eine gute Freundin/ein guter Freund raten? Wen könntest du noch Fragen (Freunde, Bekannte, gibt es Experten, Fachpersonen für dieses Problem)?
- Wo könntest du noch wichtige Informationen und Lösungsideen finden (Bücher, Internet etc.)?

## „Resilienz-Sätze“

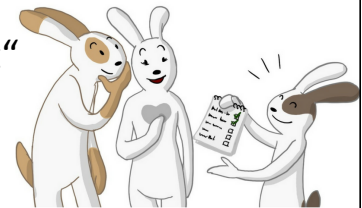
- „Ich kann Probleme lösen“
- „Ich kann etwas bewirken/ Ich habe Einfluss“
- „Ich weiss was ich kann“
- „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

## Wie erkläre ich mir ein Ergebnis?

Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doofer Lehrer</li> <li>• Ungünstiges Schulsystem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lärm</li> <li>• Pech</li> <li>• Zu schwierige Aufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelligenz</li> <li>• Begabung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengung</li> <li>• Übung</li> <li>• Lerntechnik</li> <li>• Zeit</li> </ul>

## Günstige Reaktion bei Erfolg

- „Was hast du (diesmal anders) gemacht?/ Wie hast du dich vorbereitet?“
- „Deine Anstrengung hat sich gelohnt“
- „Du hast gute Lernstrategien verwendet“
- „Du hast im Unterricht gut aufgepasst“



-> „Ich war es! Aufgrund von meinem Einsatz... kam der Erfolg“

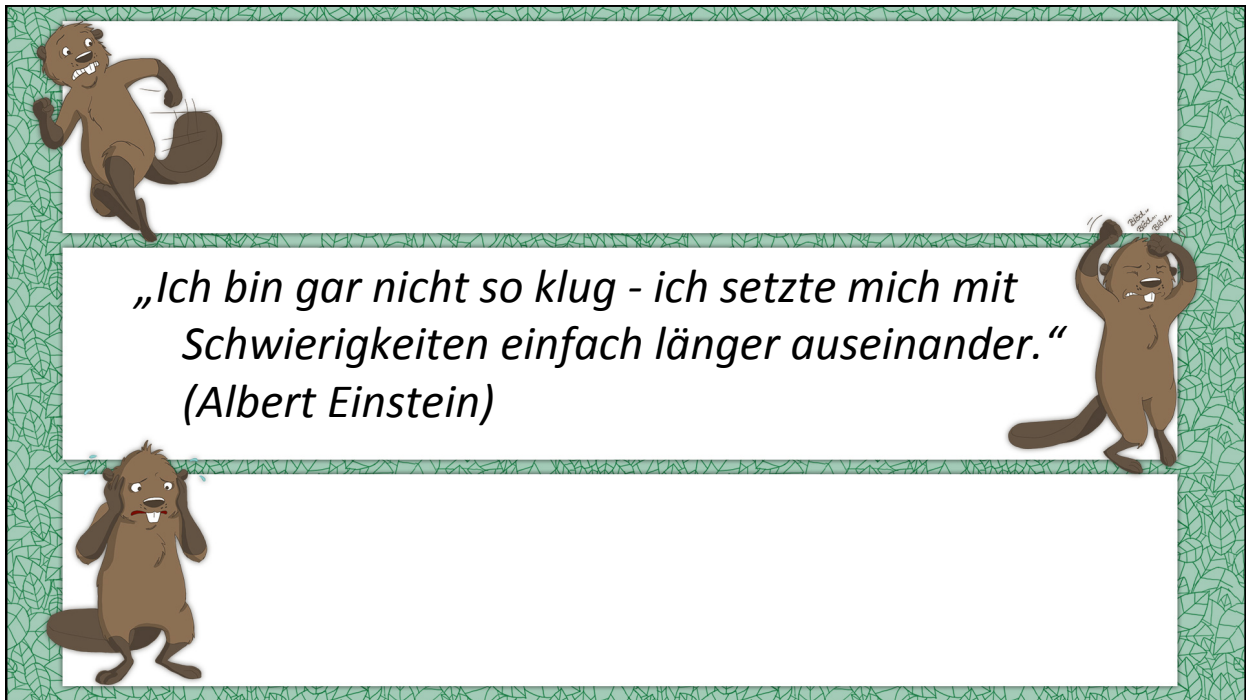
## Günstige Reaktion bei Misserfolg

### Bei Misserfolgen:

1. „Connect“
2. Ergebnis auf „innere, veränderbare Umstände“ zurück führen & Fragen stellen:
  - „Wir haben noch nicht die richtige Lernstrategie gefunden“
  - Kind denkt es sei dumm: „Denkst du das auch von deiner Freundin/deinem Freund? An was könnte es denn sonst gelegen haben?“
  - „Wie kannst du dich das nächste Mal vorbereiten“



-> „Ich kann etwas tun um mich zu verbessern...“



Anstrengungsbereitschaft loben			
Experiment 1: Intelligenztest 1	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe			
Experiment 3: Intelligenztest 2			
Experiment von Carol Dweck			

## Anstrengungsbereitschaft loben

Experiment 1: Intelligenztest 1	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe	35%	90%	55%
Experiment 3: Intelligenztest 2	Am schlechtesten	Am besten	Im Mittelfeld

Experiment von Carol Dweck

## „Resilienz-Sätze“

- „Ich kann Probleme lösen“
- „Ich kann etwas bewirken/ Ich habe Einfluss“
- **„Ich weiss was ich kann“**
- „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

## „Ich weiss was ich kann“

- Stärken Fragebogen
- Stärken Tagebuch

### SERVICE- UND DIENSTLEISTUNGSORIENTIERT

- Nimmt Bedürfnisse anderer sensibel wahr
- Freut sich darüber, anderen etwas Gutes tun zu können
- Hat gerne Kontakt zu vielen verschiedenen neuen Menschen
- Liebt die Abwechslung, neue Geschichten und Gesichter
- Ist freundlich und engagiert bei der Sache
- Verfügt über ein sicheres Auftreten
- Hat eine ausgeprägte Überzeugungskraft
- Geht offen auf Menschen zu
- Kann Fragen ohne zu zögern beantworten und passende Lösungen entwickeln



## „Resilienz-Sätze“

- „Ich kann Probleme lösen“
- „Ich kann etwas bewirken/ Ich habe Einfluss“
- „Ich weiss was ich kann“
- „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

## „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

Beispiel: Frustrationstoleranz

Biber-Film: „Selbstbewusstsein stärken: Verlieren lässt sich lernen“ [biber-blog.com](http://biber-blog.com)

## „Was ich nicht kann, kann ich noch lernen“

1. Motivation wecken: Was hättest du davon, wenn...“
2. Evtl. Vorbild finden (jemand der es schon kann): Was sagt xy wohl zu sich, um weiter zu machen?“
3. Sätze aufschreiben (Plakat, Karteikarten)
4. Kleine Schritte
5. Fortschritte wahrnehmen und rückmelden

## Ziel erreicht!

Vielen Dank,  
alles Gute  
und  
vielleicht bis bald...



## Ausblick

... ich würde mich freuen!

[www.familienglueck.ch](http://www.familienglueck.ch)

[www.englisch-sprachcamp.ch](http://www.englisch-sprachcamp.ch)

[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)

[www.biber-blog.com](http://www.biber-blog.com)

AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

