



Mental Health – Umgang mit schwierigen Situationen im Leben



1 Aufgabe



Was verbindest du mit dem Begriff Resilienz? Notiere deine Gedanken und tausche dich mit deinem:r Partner:in aus..

Das verbinde ich mit dem Begriff Resilienz:

2 Aufgabe



Lies den Text und fasse die für dich wichtigsten Informationen im Instagram-Post zusammen.

Die Sieben Säulen der Resilienz: Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Resilienz, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen, wird durch die sieben Säulen der Resilienz repräsentiert. Diese Säulen bilden ein umfassendes Konzept zur Förderung der psychischen Widerstandskraft, das auf Forschung und Erfahrung basiert.

Die Sieben Säulen der Resilienz:

- 1.Selbstwahrnehmung:** Die Fähigkeit, sich selbst und seine Emotionen zu verstehen, bildet die Grundlage der Resilienz. Selbstreflexion ermöglicht es, eigene Stärken und Schwächen zu erkennen.
- 2.Selbstregulierung:** Resiliente Menschen können ihre Emotionen effektiv steuern und sich an veränderte Umstände anpassen. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung ist entscheidend für den Umgang mit Stress und Herausforderungen.
- 3.Selbstwirksamkeit:** Der Glaube an die eigene Fähigkeit, Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen, stärkt die Resilienz. Selbstwirksame Personen sind eher bereit, Schwierigkeiten anzugehen und nach Lösungen zu suchen.
- 4.Optimismus:** Eine positive Grundeinstellung und die Fähigkeit, Hoffnung zu bewahren, sind zentrale Elemente der Resilienz. Optimistische Menschen sehen auch in Krisen Chancen und Perspektiven.
- 5.Beziehungsgestaltung:** Soziale Unterstützung spielt eine Schlüsselrolle. Resiliente Menschen pflegen starke Beziehungen, die als Schutzfaktoren in schwierigen Zeiten dienen können.
- 6.Zielorientierung:** Das Setzen von klaren Zielen und die Ausrichtung auf eine positive Zukunft fördern die Resilienz. Menschen mit einer klaren Zielorientierung haben einen Ankerpunkt, auch in turbulenten Phasen.
- 7.Problemlösungskompetenz:** Die Fähigkeit, effektiv Probleme zu lösen, ist ein weiterer Baustein der Resilienz. Resiliente Menschen sehen Herausforderungen als lösbar an und entwickeln Strategien, um Schwierigkeiten zu überwinden.

Quelle: Die Grundlagen der sieben Säulen der Resilienz wurden maßgeblich von Dr. George S. Everly Jr. und Dr. Dennis K. Strumpf entwickelt. Ihre Forschung und Erfahrung sind in dem Buch "Resilience: Build Skills to Endure Hardship, Improve Your Resilience, and Overcome Life's Challenges" (Wiley, 2019) zusammengefasst.



Mental Health – Umgang mit schwierigen Situationen im Leben

3 Aufgabe

Kleine Übung und Wiederholung zu den Sieben Säulen der Resilienz.



Notizen und/oder Fragen:

4 Aufgabe

Denke darüber nach, wie man seine eigene Resilienz stärken kann. Resilienz bedeutet die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Betrachte die sieben Säulen der Resilienz (Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Beziehungsgestaltung, Zielorientierung, Problemlösungskompetenz) und überlege, welche davon du bereits in deinem Leben anwendest und welche du weiterentwickeln möchtest.

So kannst du vorgehen:

1. Betrachte jede der sieben Säulen der Resilienz.
2. Überlege, welche dieser Säulen du bereits gut umsetzt und in welchen Bereichen du dich weiterentwickeln möchtest.
3. Formuliere mindestens drei konkrete Handlungen oder Verhaltensweisen, die dir helfen könnten, deine Resilienz zu stärken.



Welchen Rat würdest du Lena geben?

