

Herzlich willkommen zum Seminar „Resilienz & Achtsamkeit“



Zitat – Aaron Antonovsky

„Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.“

Begründer der Salutogenese



Agenda

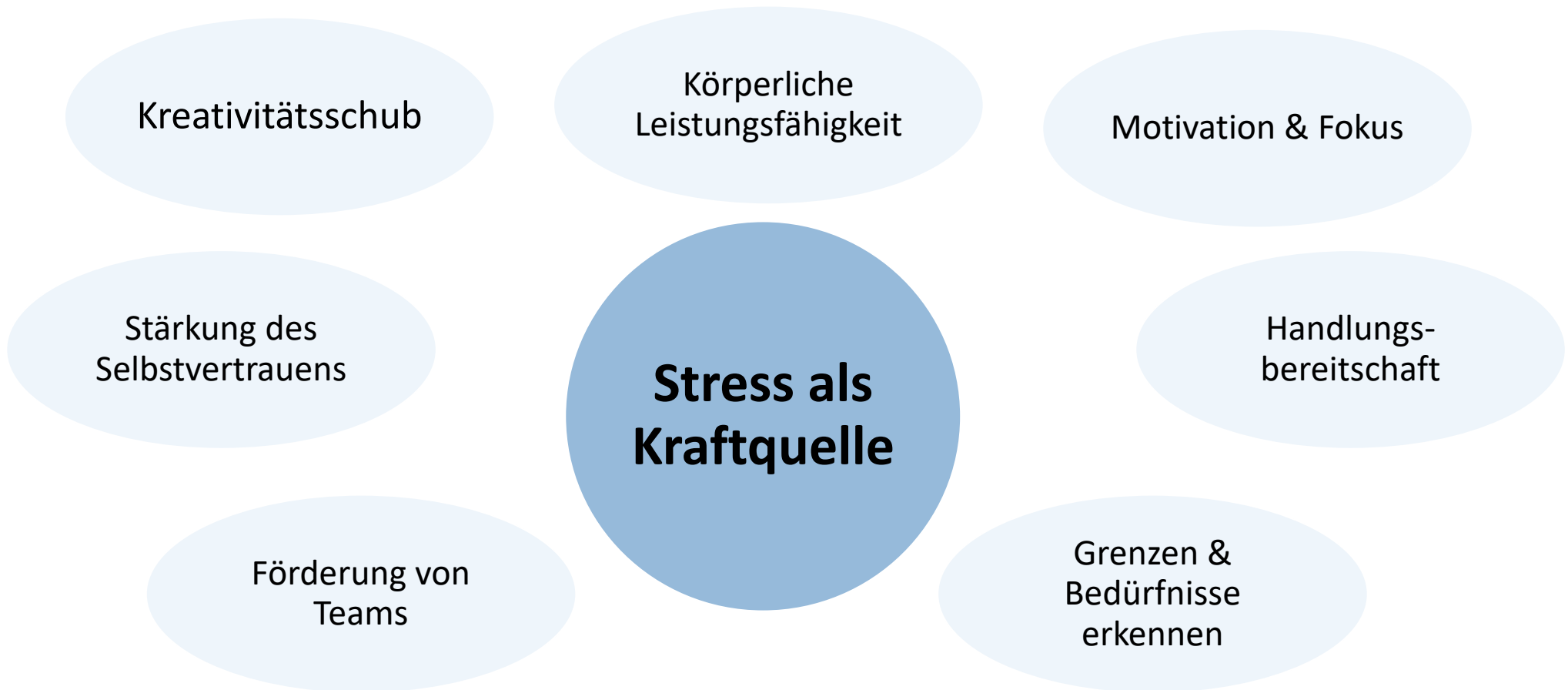
- Ausgangslage
- Achtsamkeit und Resilienz – Bedeutung und Zusammenhang
- Warum benötigen wir beides im Alltag?



Laut der WHO gehört Stress zu den größten
Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts

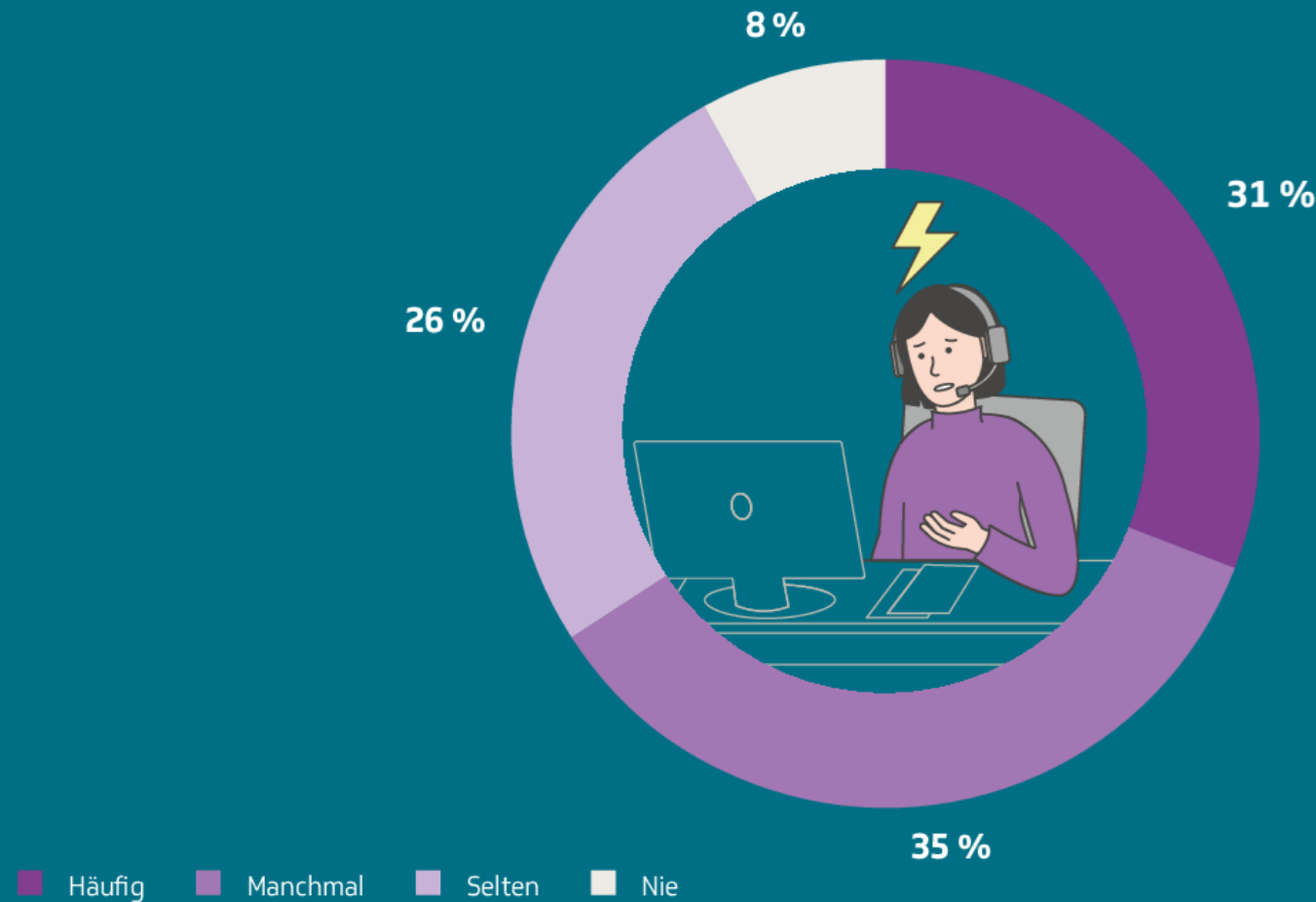


Kraftquelle Stress



Zwei Drittel fühlen sich häufig oder manchmal gestresst

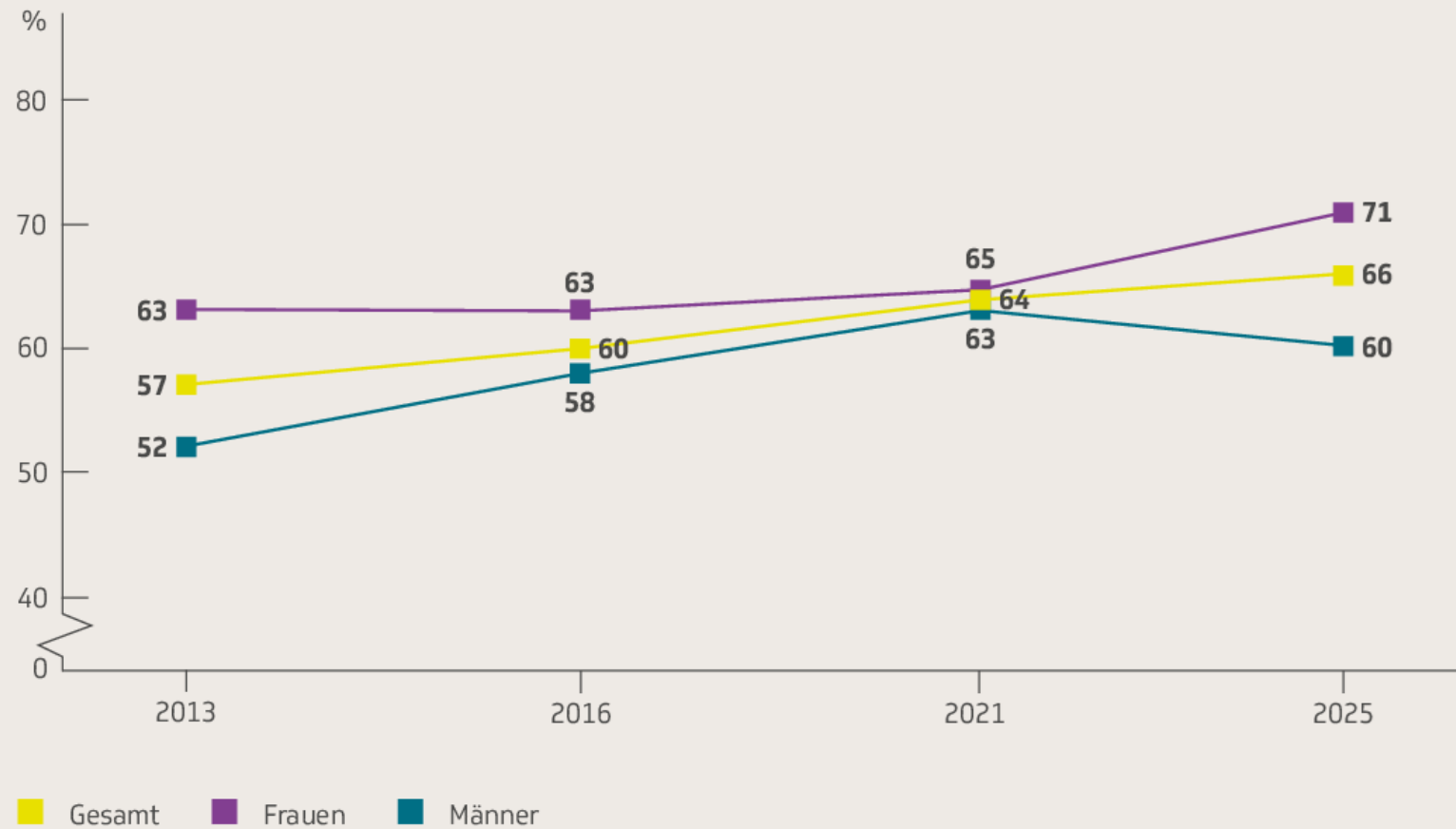
So oft empfinden die Menschen in Deutschland Stress



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

Stress hat zugenommen – Frauen besonders betroffen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen



Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Stress trifft vor allem jüngere Menschen

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen

83 %



18 bis 39 Jahre

38 %



60 Jahre und älter

79 %



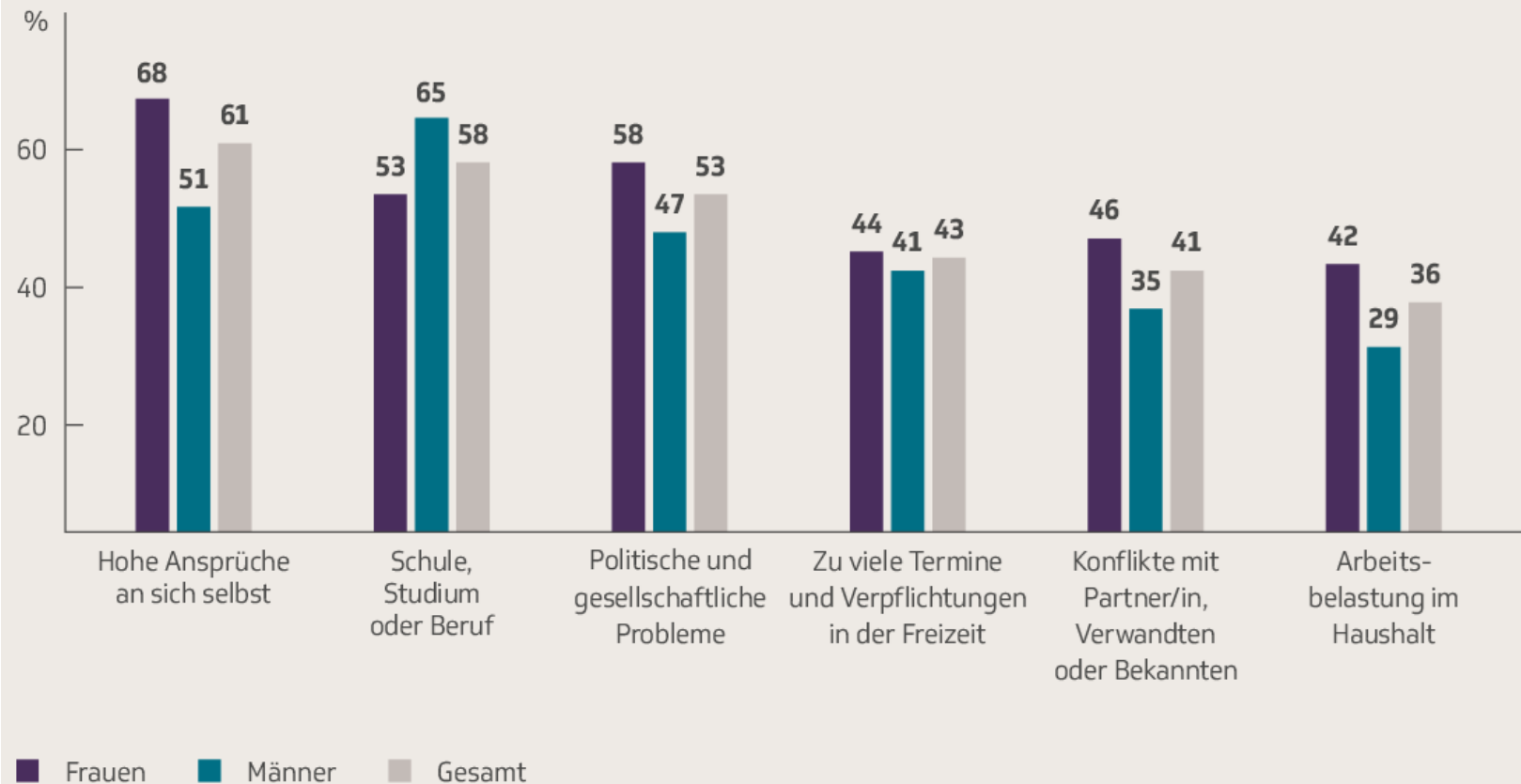
40 bis 59 Jahre

Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025



Männer stresst die Arbeit, Frauen die hohen Ansprüche an sich selbst

Welche Faktoren oder Situationen führen bei Ihnen hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?

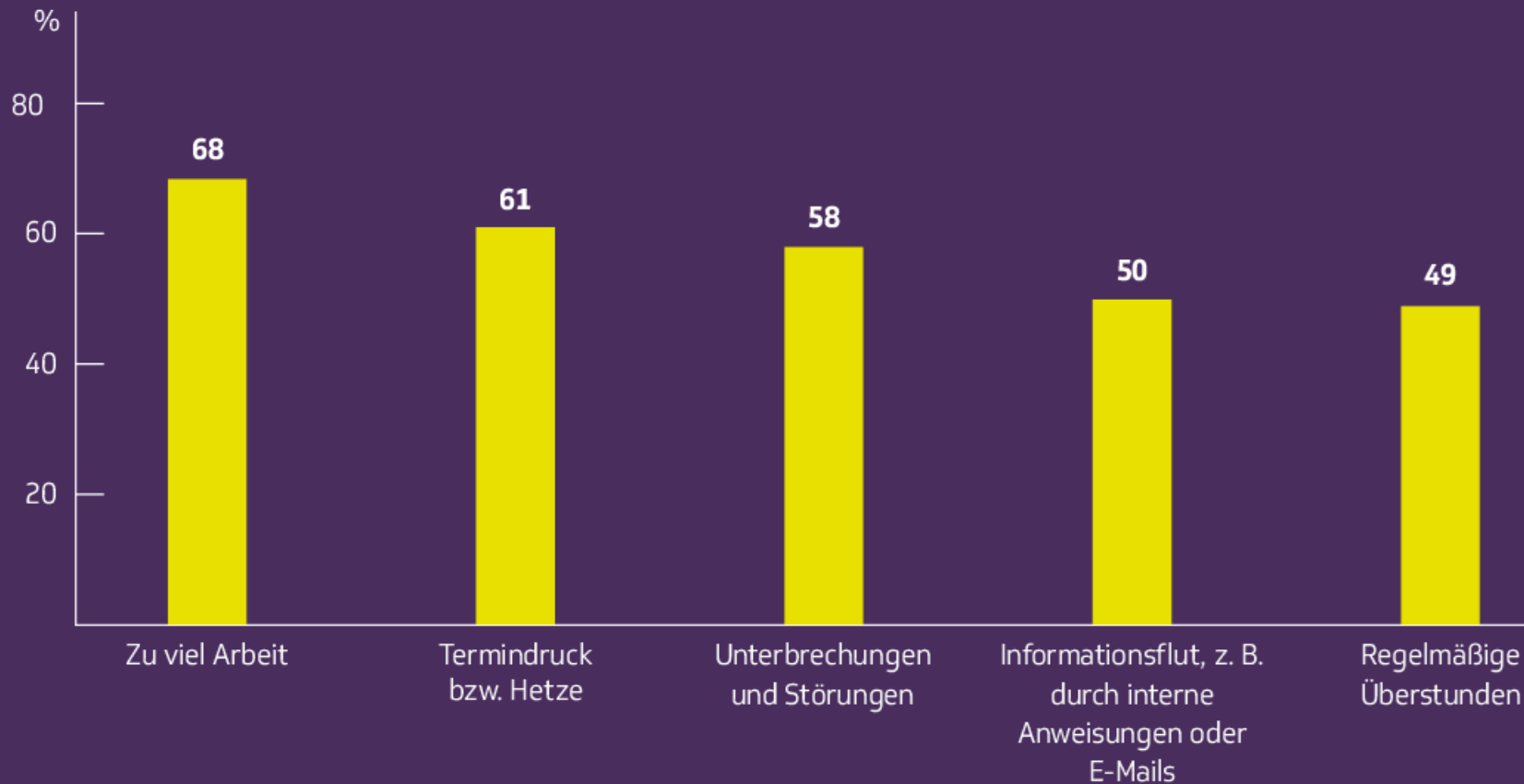


Quelle/Grafik: TK-Stressreport 2025

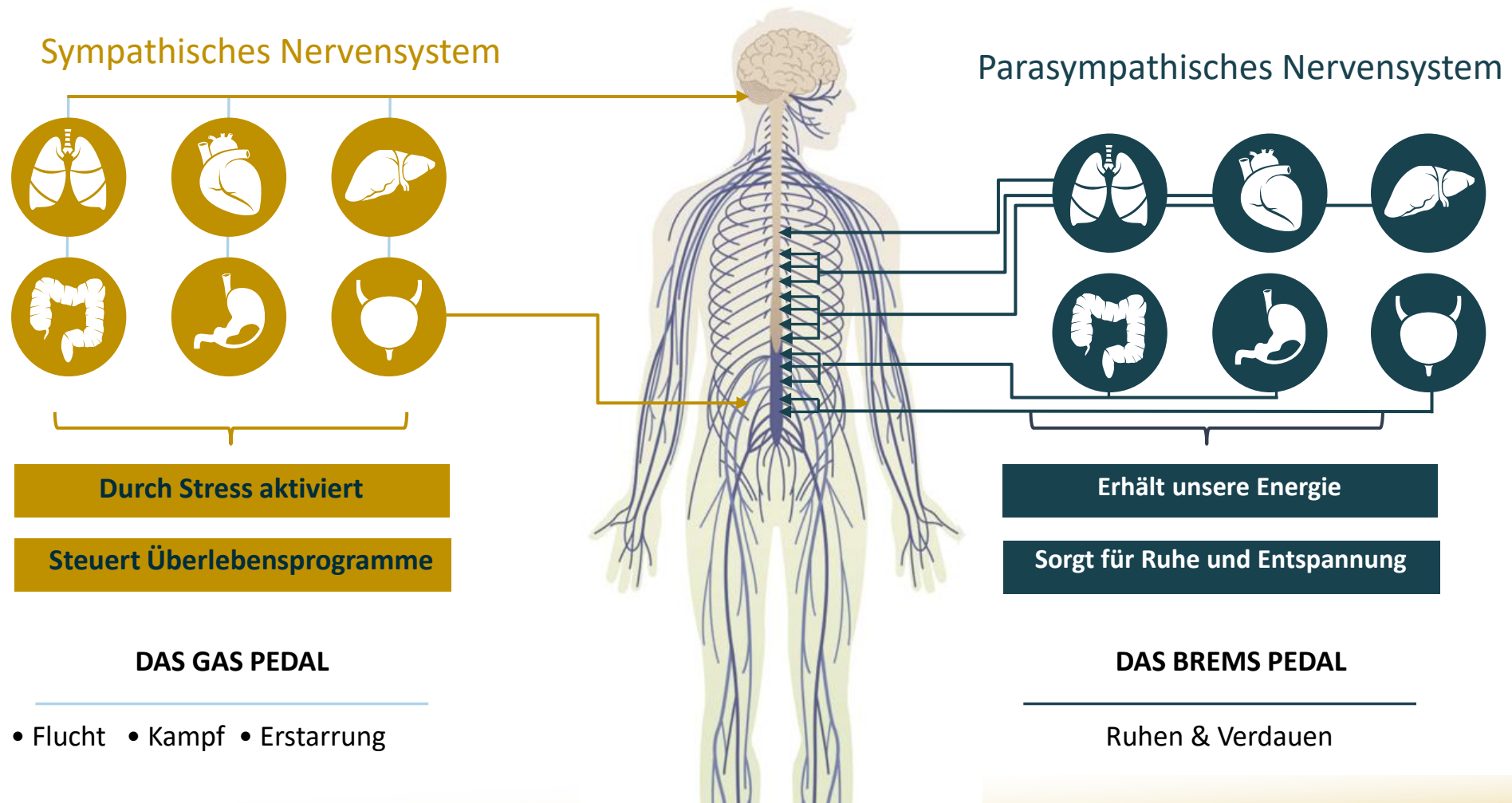


Top-10-Belastungsfaktoren bei der Arbeit

Anteil der Befragten, die sich häufig oder manchmal diesen Belastungen am Arbeitsplatz ausgesetzt fühlen



Was passiert im Körper und in der Psyche?



Dauerstress macht krank

Mögliche Folgen von chronischem Stress



- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen-Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- verminderte Schmerztoleranz
- Fehlregulationen der Immunkompetenz: häufige Infekte, Auto-Immunerkrankungen

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.8 Mögliche Folgen von chronischem Stress



Das 3 × 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz

1. Lernen – Fachliche Kompetenzen
2. Soziales Netz aufbauen
3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten
4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen

Mentale Stresskompetenz

1. Das Annehmen der Realität
2. Anforderungen konstruktiv bewerten
3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken
4. Stressverstärker entschärfen

Regenerative Stresskompetenz

1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)
2. Genießen im Alltag
3. Entspannen und abschalten
4. Sport und Bewegung

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.52 Das 3 × 4 der Stresskompetenz



Fazit

- Stress gehört zum Leben und ist eine überlebenswichtige Reaktion
- Der biologische Stressreaktionszyklus ist komplex und beeinflusst Körper & Psyche
- Chronischer Stress macht krank



Hilfreich für einen Umgang mit Stress?

- **Erholung und Entspannung** sind essenziell, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen
- **Resilienz**, die Fähigkeit konstruktiv mit hohen Belastungen umzugehen und dabei gesund zu bleiben
- **Achtsamkeit**, hilft zu beobachten was innerlich und äußerlich geschieht, wenn wir Stress erleben. Das verschafft Einflussnahme.





Resilienz oder Psychische Widerstandskraft

Resilienz Wortbedeutung lat.: resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘

Im Englischen auch: Spannkraft und Elastizität

„Wenn sich Personen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln.“

(Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse, 2009)

„Krisen können bewältigt und ausbalanciert werden ohne daran kaputtzugehen.“ *(Dr. med. Mirriam Prieß, 2015)*



Resilienz – Studien & Forschung

- Emmy Werner 1955 Kauaii-Studie
- Resilienz- bzw. Schutzfaktoren:

Lösungsorientierung

Optimismus

Zukunftsorientierung

Akzeptanz

Selbstwirksamkeit

Beziehungen / Netzwerke

Werte/Sinn

Eigenverantwortung

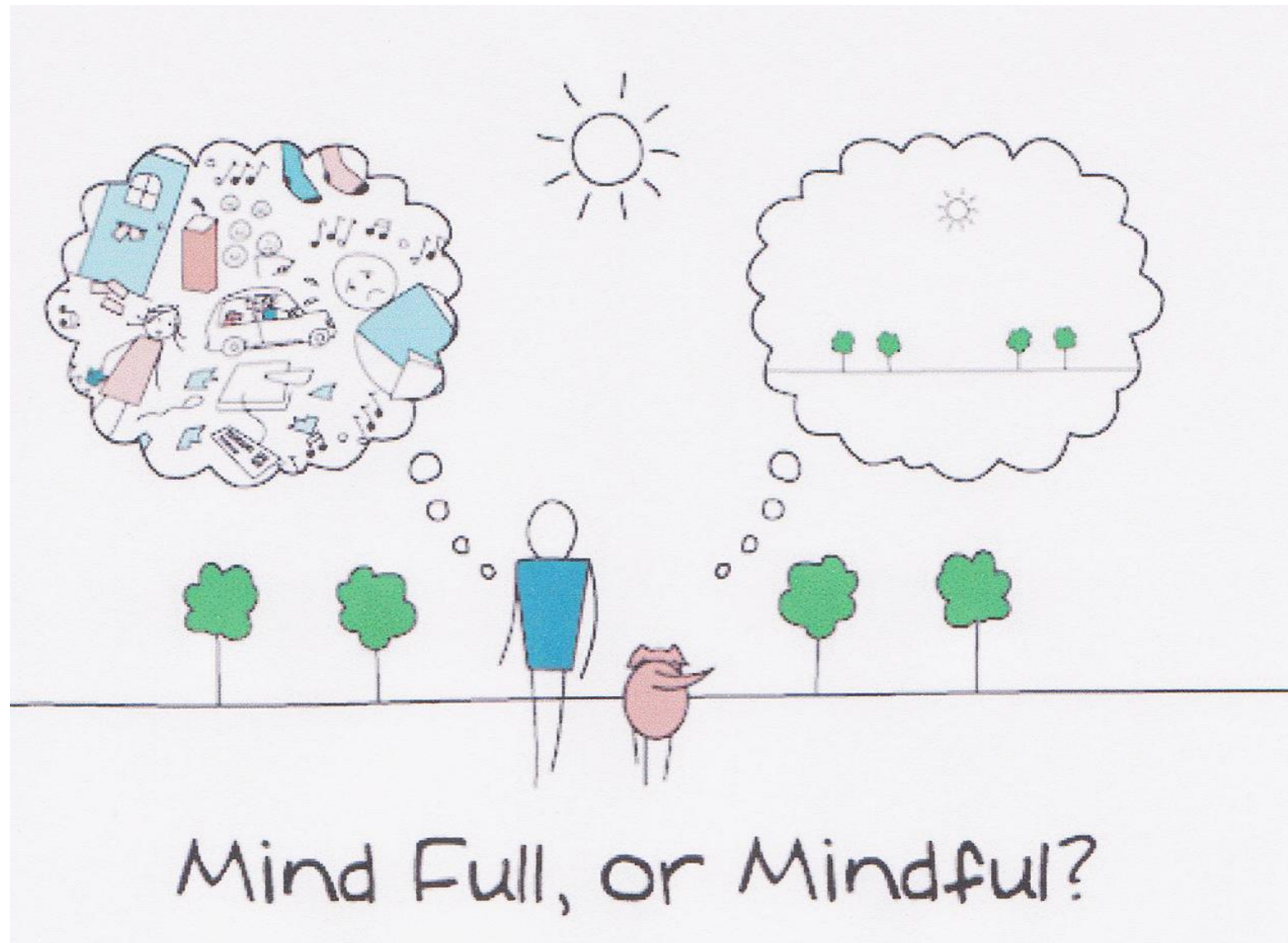
Selbstwahrnehmung/-führung

Erholung



1 Minute Stille





Mind Full, or Mindful?



Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam sein:

- bewusst
- Im Augenblick
- Nicht-Wertend (Situation und meine Reaktion)

„Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren und wahrzunehmen, was da ist.“

Jon Kabat Zinn

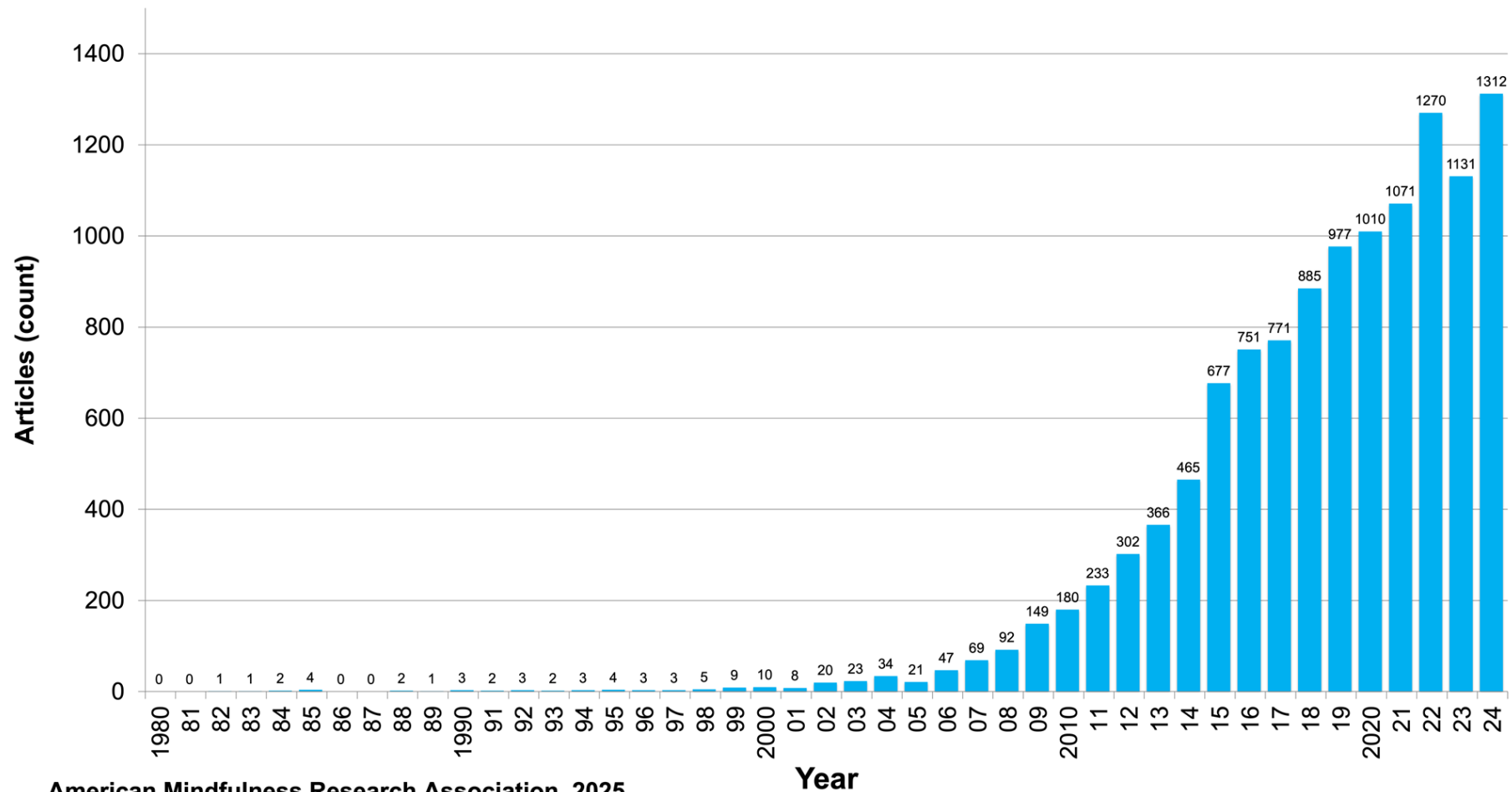


Achtsamkeit

- „Jetzt“: Präsent sein im jetzigen Moment
- „Geist“: das klare Hinschauen und –hören
- „Herz“: freundlich und annehmend sein



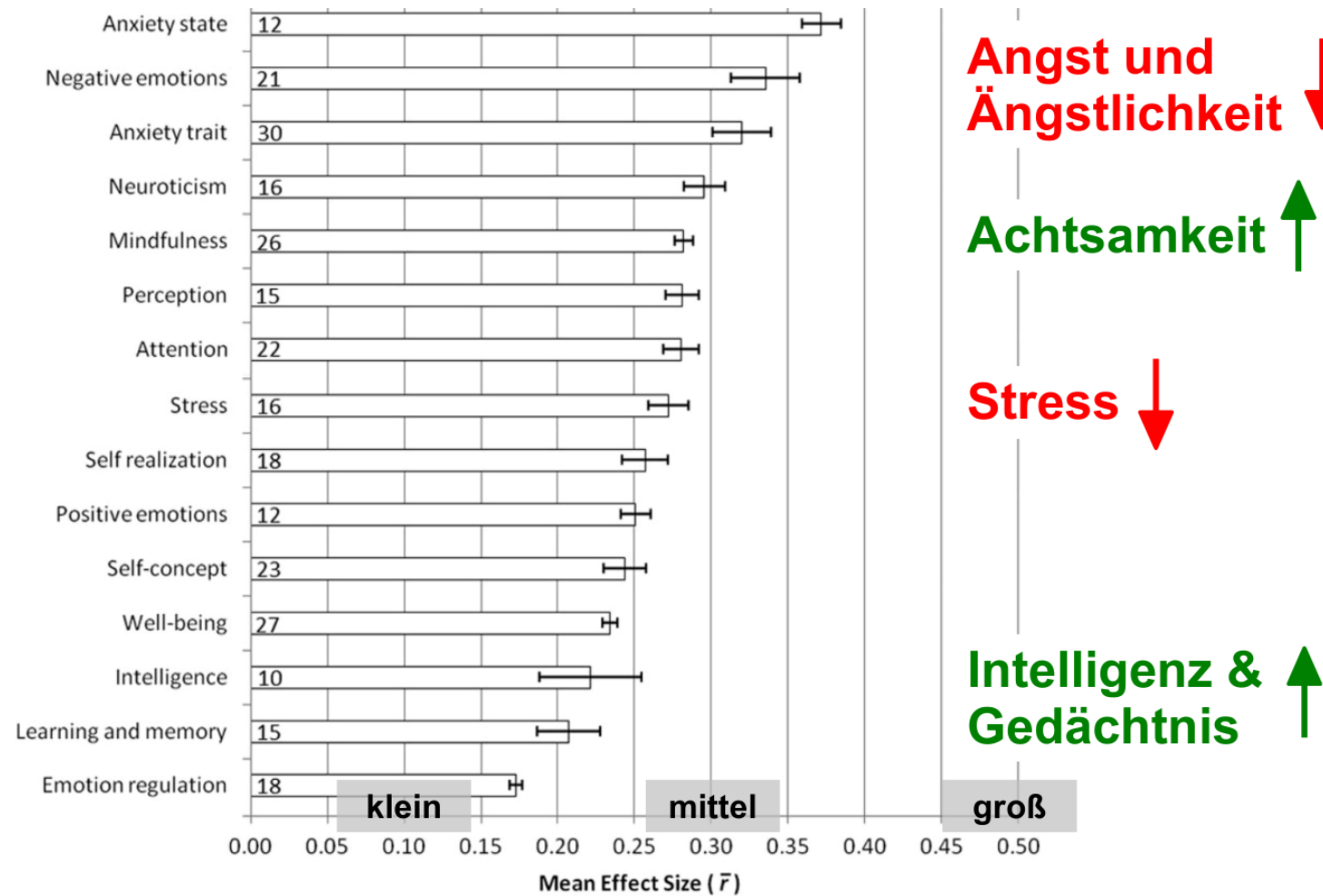
"Mindfulness" in academic journal article titles by year: 1980-2024



American Mindfulness Research Association, 2025
Source: goAMRA.org

Effekte auf die Psyche bei Gesunden

(Sedlmeier et al., 2012)

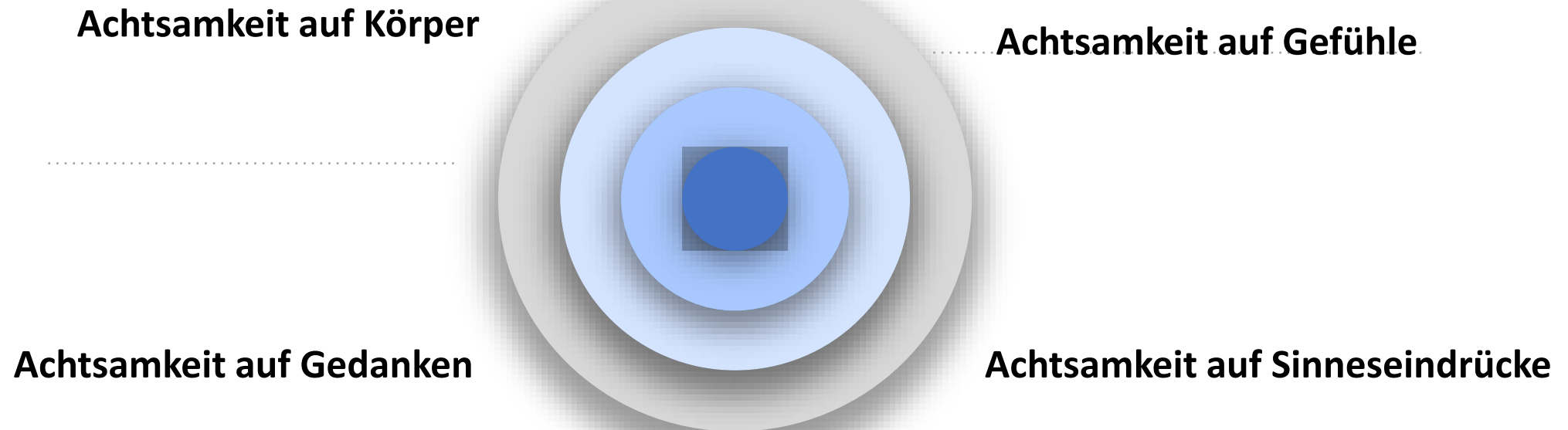


Wirkung von Achtsamkeit

- Den Autopiloten entlarven -> weniger reaktiv
- Mehr Flexibilität in Alltagssituationen
- Mehr Wahlfreiheit in stressigen Situationen -
To Respond instead of React
- Mehr Fokus und erhöhte Konzentration

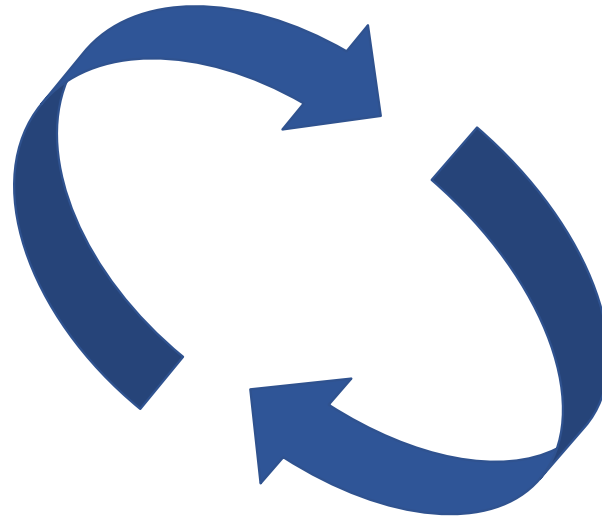


Aspekte der Achtsamkeit



Resilienz & Achtsamkeit

Resilienz wird gestärkt
und entwickelt durch
Achtsamkeitsübungen!



Regelmäßige
Achtsamkeitspraxis
stärkt das psychische
Immunsystem –
Resilienz steigt!



Übung: Meine Ressourcen

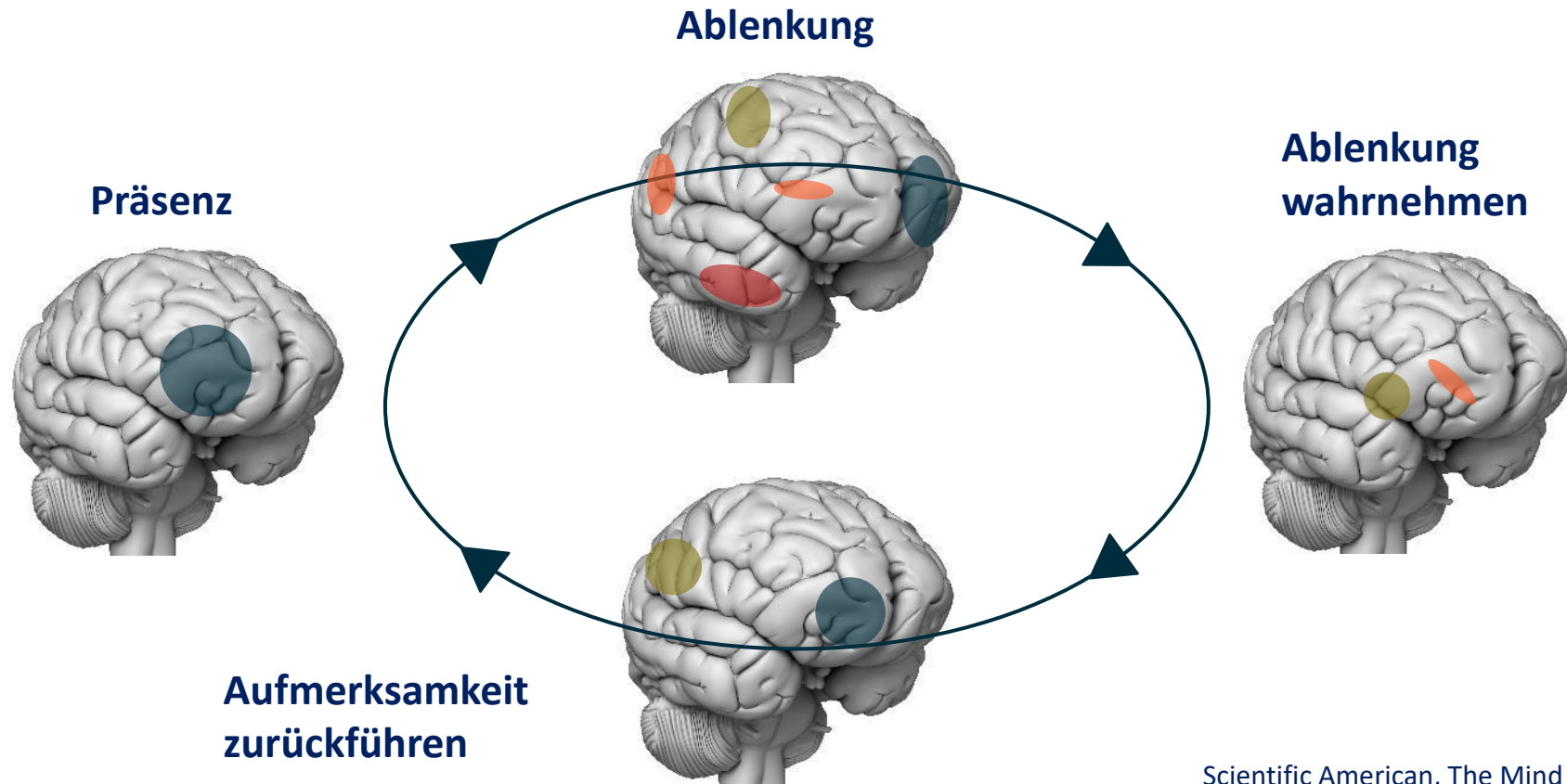
- Körper: Was tue ich Gutes für meinen Körper? Was tue ich vorbeugend, um vital und gesund zu bleiben?
- Emotional: Was erfüllt mich mit Freude? Was für ein Gefühl tut mir gut? Was trage ich dazu bei?
- Kognitiv: Was stärkt meine mentale Kraft? Mit was nähre ich meinen Geist?
- Soziales: Mit wem umgebe ich mich? Was tue ich für die Gemeinschaft?
- Seele: Was erfreut mein Herz? Spiritualität? Glaube? Was gibt mir Sinn?



Nachmittag Tag 1

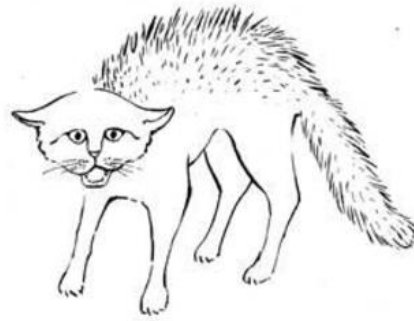


Was passiert im Gehirn?

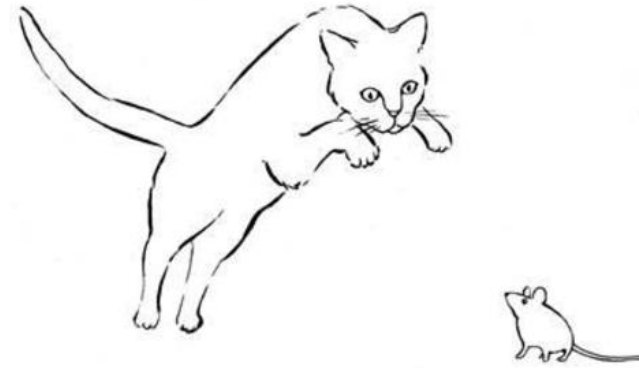


Scientific American, The Mind of the Meditator, November 2014

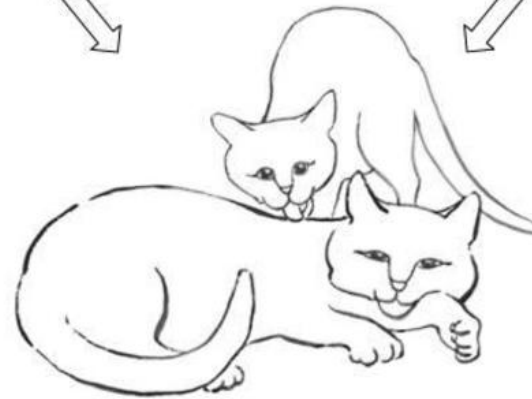
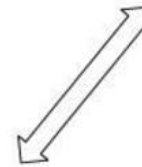
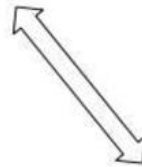




ALARMSYSTEM



ANTRIEBSSYSTEM



BERUHIGUNGSSYSTEM

Übung: Ein Tag in deinem Leben

- Denke, wenn Du fertig bist, über die Liste nach und achte auf Deine Reaktionen.
- Was besagt dies über Deine Aktivitäten, was besagt es über Dich und darüber, wie Du im Alltagsleben stehst?
- Inwieweit hängt die Punktzahl Selbstfürsorge oder Fürsorge für andere mit Deinem Energiehaushalt zusammen? Kostet Dich die betreffende Aktivität Energie, oder spendet sie Energie?
- Was würdest Du Dir selbst wünschen, und was könntest Du tun, um mehr Selbstfürsorge und Freundlichkeit in Dein alltägliches Leben zu bringen?
- Könnte es etwas nützen, wenn Du Deine Aktivitäten veränderst? Oder würde es etwas nützen, wenn Du Intention, Motivation und Haltung bei dem, was Du tust, veränderst? Wie könntest Du dies üben?



Zitat Mark Twain

"Ich habe in meinem Leben viele schlimme Dinge erlitten. Manche davon sind tatsächlich passiert."



TAG 2



Zitat Viktor Frankl

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum hat der Mensch die Freiheit und die Fähigkeit, seine Reaktion zu wählen. In diesen Entscheidungen liegen unser Wachstum und unser Glück."



Erkenntnisse aus der Rosinenübung

- Im Autopiloten bemerken wir nicht was neu/anders ist
- Die unmittelbare Erfahrung eröffnet Neues über Bekanntes
- Wir erkennen den vergleichenden Geist
- Wir sind präsent
- Alles hängt zusammen



Umgang mit Stress

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Jon Kabat-Zinn

Entwickler des MBSR-Programms



5-Finger-Achtsamkeitscheck

1. D wie Daumen oder
„Durchgeatmet?“

2. Z wie Zeigefinger oder
„Zugelächelt?“

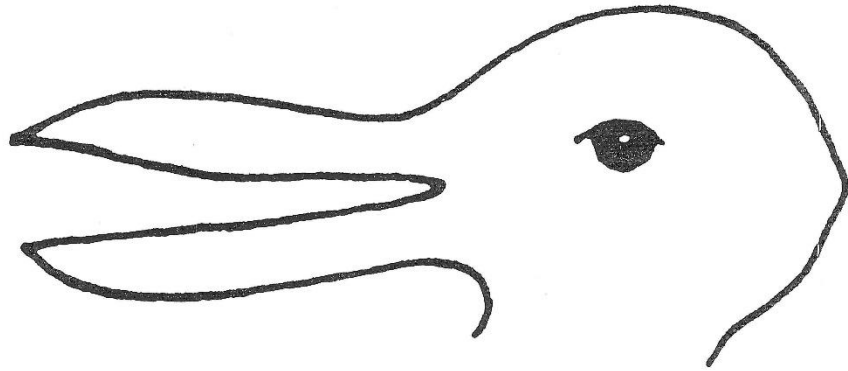
3. M wie Mittelfinger oder
„Mmmmh ...‘ erlebt?“

4. R wie Ringfinger oder
„Ruhepäuschen eingelegt?“

5. K wie kleiner Finger oder „Kontakt
mit einem Lebewesen gehabt?“









**Wusstest du, dass das das Gehirn
unnötige Informationen
automatisch ignoriert?**

**Genau wie das
zweite „das“ im ersten Satz.**

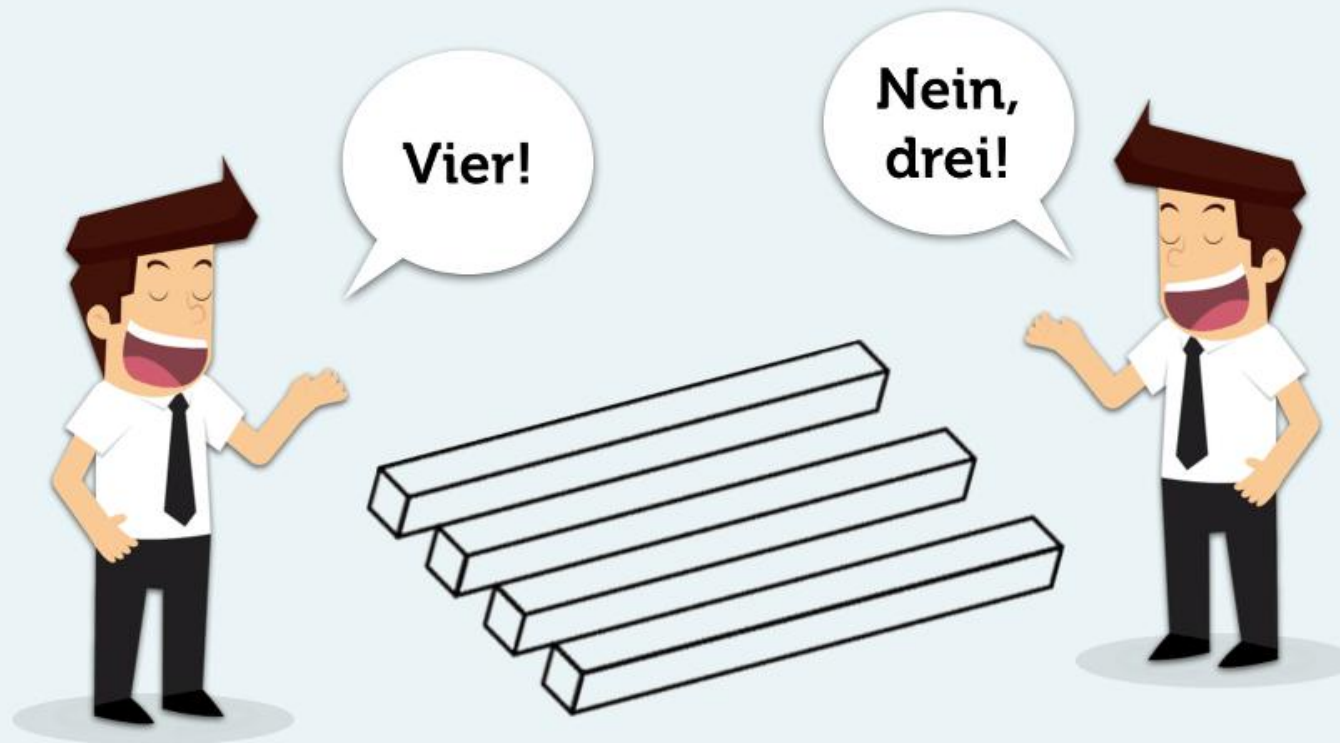




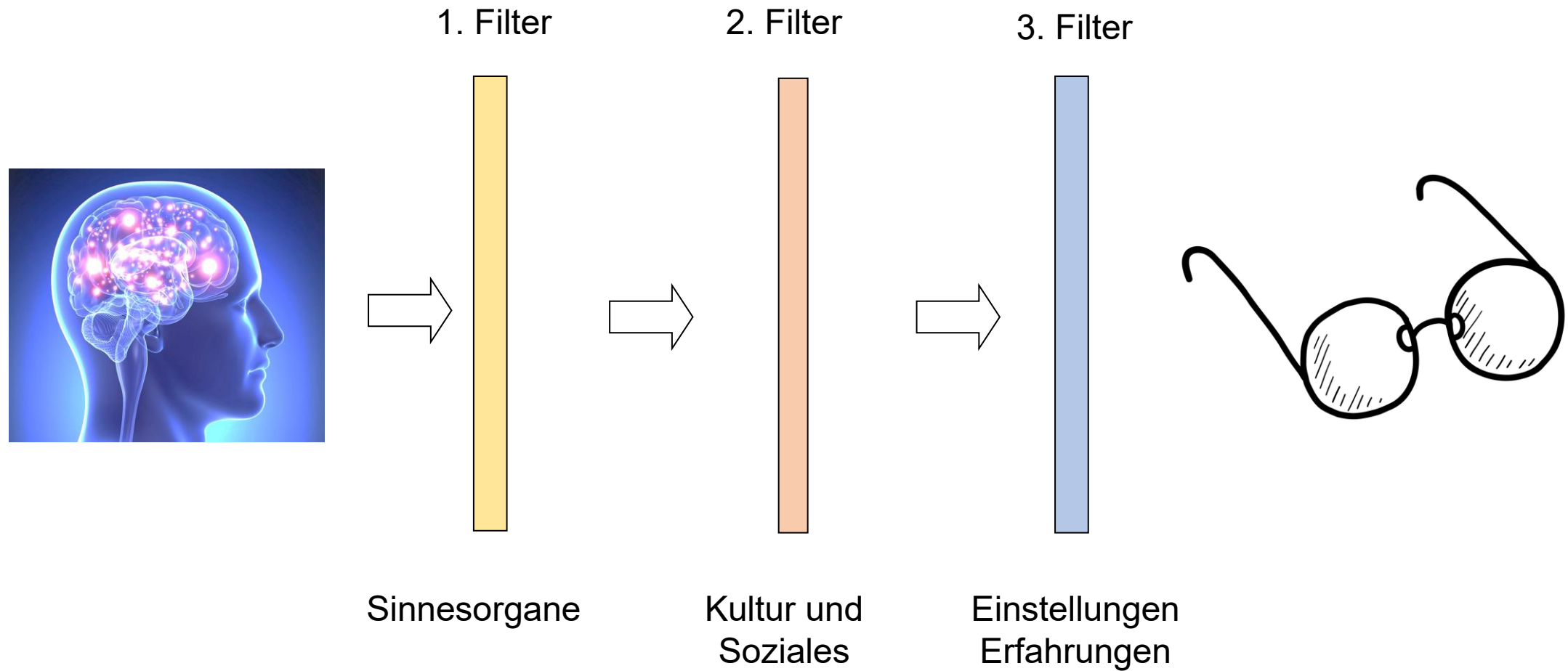
Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

WAS WIR HÖREN, IST OFT NUR EINE MEINUNG, KEIN FAKT.

WAS WIR SEHEN, IST EINE PERSPEKTIVE, NICHT DIE WAHRHEIT.



Selektive Wahrnehmung



Übung: Wahrnehmung und Resilienz

Vielfalt in Teams: Potenzial und Herausforderung

Erzählen Sie eine Situation, in der ein Missverständnis kulturell geprägt war. Tauschen Sie sich zu folgenden Reflexionsfragen aus:

- Wann habe ich ein Verhalten falsch interpretiert?
- Wo bin ich in meinen Sichtweisen festgelegt?
- Welche Überzeugungen/Werte beeinflussen mein Urteil über „richtig“ oder „normal“?
- Wie kann ich bewusster mit meiner eigenen kulturellen Brille umgehen?
- Was bedeutet für mich "respektvoller Umgang"?



Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen, sondern vielmehr ist es unsere Interpretation der Bedeutung dieser Ereignisse, die unsere Reaktion bestimmt.

Mark Aurelius (121-181)

