Angewandte Psychologie

Resilienzförderung im Alltag. Gut (über)leben in Arbeit und Freizeit.

Prof. Dr. Christoph Steinebach
ZHAW IMH Zentrum für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Christoph.Steinebach@zhaw.ch




Steinebach • Jungo • Zihlmann (Hrsg.)
Positive Psychologie in der Praxis
Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching
BELTZ
Schär • Steinebach (Hrsg.)
Resilienzfördernde Psychotherapie für Kinder und Jugendliche
Grundbedürfnisse erkennen und erfüllen
BELTZ
Christoph Steinebach · Daniel Süss
Jutta Kienbaum · Mechthild Kiegelmann
Basiswissen Pädagogische Psychologie
Die psychologischen Grundlagen von Lehren und Lernen
BELTZ
Edition Sozial
Christoph Steinebach | Andreas Schrenk | Ursula Steinebach | Larry K. Brendtro
Positive Peer Culture
Ein Manual für starke Gruppengespräche
BELTZ JUVENTA
Volker Schulte | Christoph Steinebach | Klaske Veth (Hrsg.)
Achtsame Führung
Schlüsselelemente für das Management im 21. Jahrhundert
SCHÄFFER POESCHEL
Kohlhammer
Psychologie
Die neue Buchreihe
Psychologische Beratung in der Praxis
Der erste Band
Robert Sempach
Christoph Steinebach
Peter Zängl Hrsg.
Care schafft Community – Community braucht Care
Springer VS
Steinebach
Gharabaghi
Resilienz-förderung im Jugendalter
Praxis und Perspektiven
Springer
Christoph Steinebach · Álvaro I. Langer
Editors
Enhancing Resilience in Youth
Mindfulness-Based Interventions in Positive Environments
Springer
frontiers | Research Topics
Climate change challenge: adaptation to climate change
Edited by
Published in
Frontiers in Psychology
Christoph Steinebach
BERATUNG MIT WIRKUNG
Psychologische Grundlagen und Methoden
Kohlhammer

Scholarship of Teaching and Learning in Psychology
2015, Vol. 1, No. 1, 92–99

© 2015 American Psychological Association
2332-2101/15/$12.00 http://dx.doi.org/10.1037/stl0000016

CROSS-FERTILIZATION UPDATE

Theories as Maps: Teaching Psychology Beyond Mind and Behavior

Martin G. Erikson
University of Borås

Peter Erlandson
University of Gothenburg

It is a challenge for psychology education to teach students about the possibilities and limitations of psychological theories. In the present article, we attempt to meet this challenge by employing the metaphorical expression "theories-are-maps" as a didactic tool for exploring the dynamics between psychology as a scientific project and the nature of the phenomena observed. Using mental illness as an example, we use the map metaphor to discuss the various difficulties involved in teaching theories in psychology, in such terms as the risk of confusing maps and terrain. While using theories-are-maps as a tool does add complexity to psychology education, it also helps illustrate how the relationship between theory and the "reality" that theoretical devices are describing can be envisaged. We see this as a contribution to the discussion on critical thinking in psychology, particularly in the teaching of psychology.

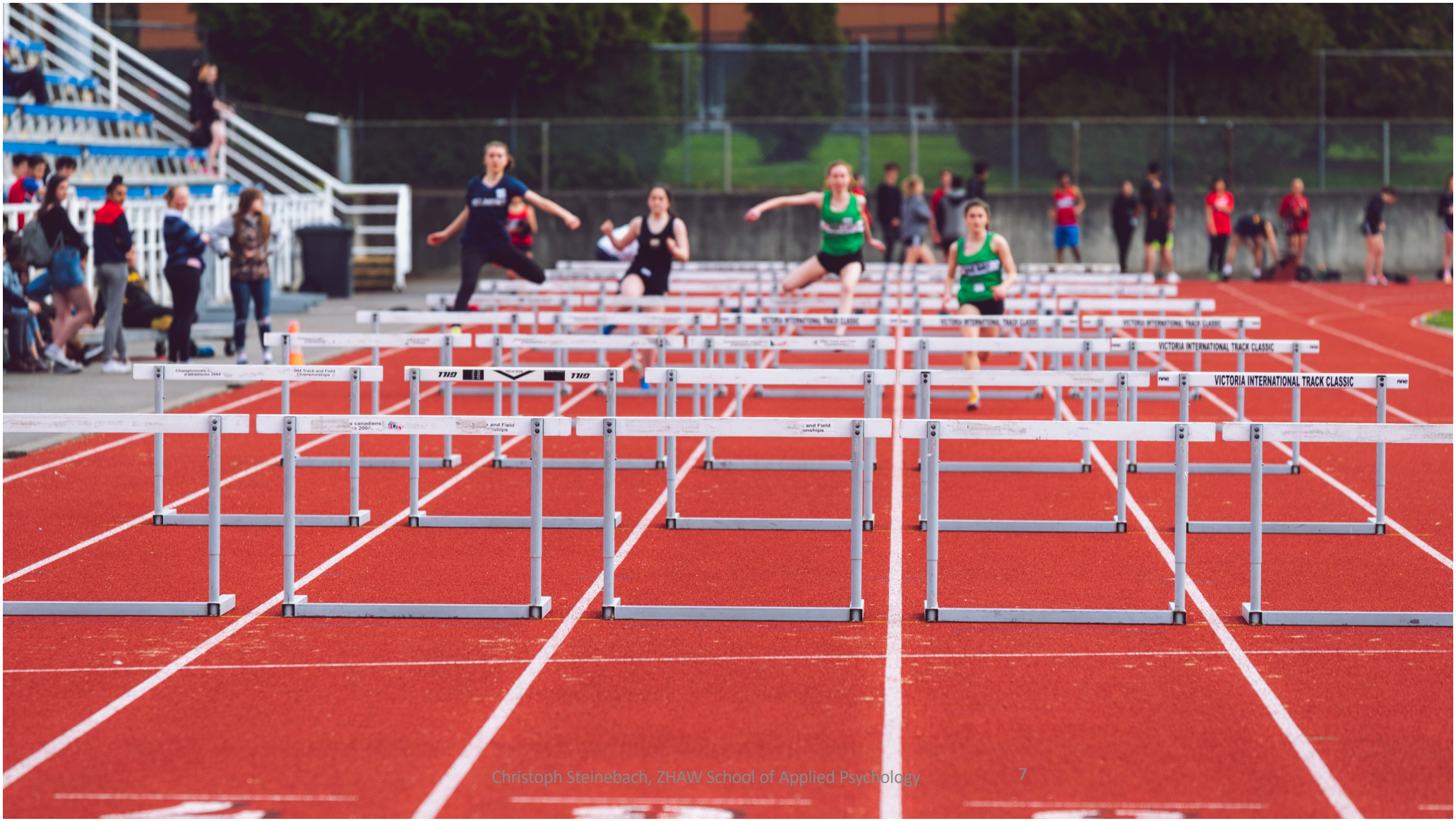
Keywords: metaphor, reification, teaching methods, teaching psychology, theory



Theorie?

(1) Resilienz ist mehr als …
(2) Systemisch denken
(3) Blockaden überwinden
(4) Resilienzförderung konkret

(1) Resilienz ist mehr als …
(2) Systemisch denken
(3) Blockaden überwinden
(4) Resilienzförderung konkret

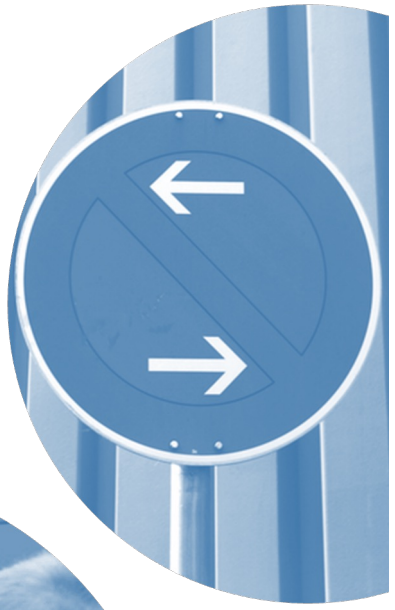

VICTORIA INTERNATIONAL TRACK CLASSIC
VICTORIA INTERNATIONAL TRACK CLASSIC

Risikozeit: Übergänge

Beispiele im Lebenslauf:

- Von der schulischen Ausbildung in das Berufsleben.
- Von der Partnerschaft zur Elternschaft (Geburt des ersten Kindes).
- Von der verheirateten zur geschiedenen zur erneut verheirateten Familie (Patchworkfamilie).
- Vom Berufsleben in den Ruhestand.
- Vom selbständigen Wohnen in das betreute Wohnen.







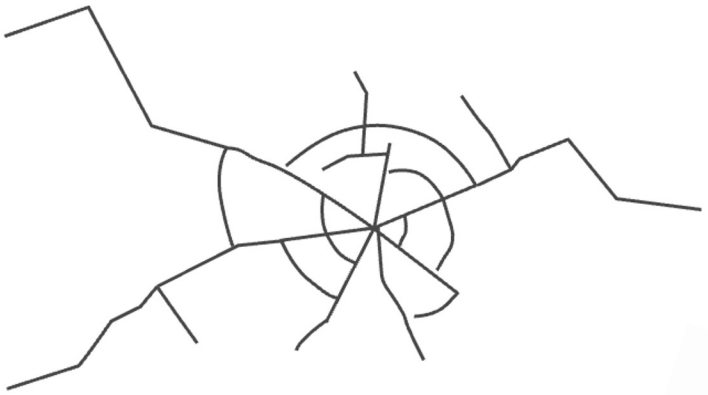
Traumata beeinflussen die Entwicklung … und Co-Entwicklung

Theory of Mind

Beeinträchtigtes soziales Verständnis

Bindung

Unsichere Beziehungsmuster



Mindset

Fixed vs. Growth

Trauma

Negative Lebenserfahrungen





Dynamische Systemresilienz

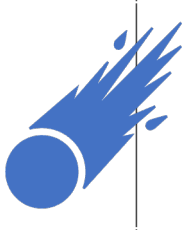
- Wir definieren Resilienz «als die **positive Anpassung und nachhaltige Entwicklung eines Systems, um auf kurz- oder längerfristige alltägliche Herausforderungen** oder starken Stress **zu reagieren**. Basierend auf internen Systemprozessen und im Umgang mit der Umwelt **definiert das System neue Referenzwerte und entwickelt die erforderlichen Kompetenzen**, wodurch sich die Fähigkeit verbessert, mit zukünftigen Belastungen umzugehen» (Steinebach, 2015, S. 557).

- **Anpassung** als Assimilation und/oder Akkommodation,
- **Resilienz** als positive Entwicklung und Wachstum,
- **Ressourcen** als interne und externe Vermögenswerte,
- **Wachstum** als erfolgreicher Erwerb von Bewältigungsfähigkeiten.

Ergebnisse zum Risikofaktorenkonzept



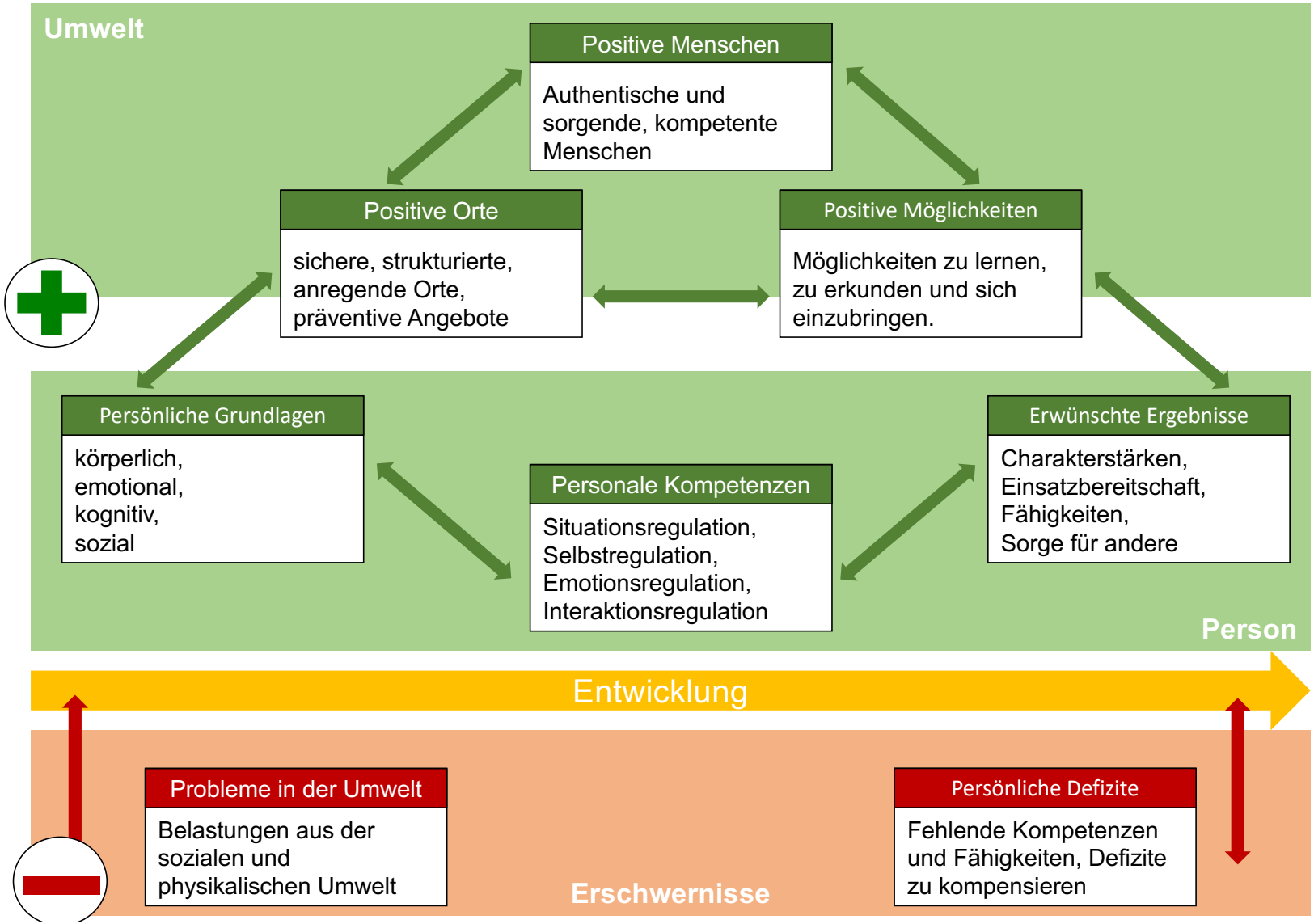
Empirische Untersuchungen ergeben, dass nur ein Risikofaktor selten zu einer signifikanten Erhöhung von psychischen Störungen führt.



Bei zwei Risikofaktoren vervierfacht, bei vieren verzehnfacht sich die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten psychischer Probleme.

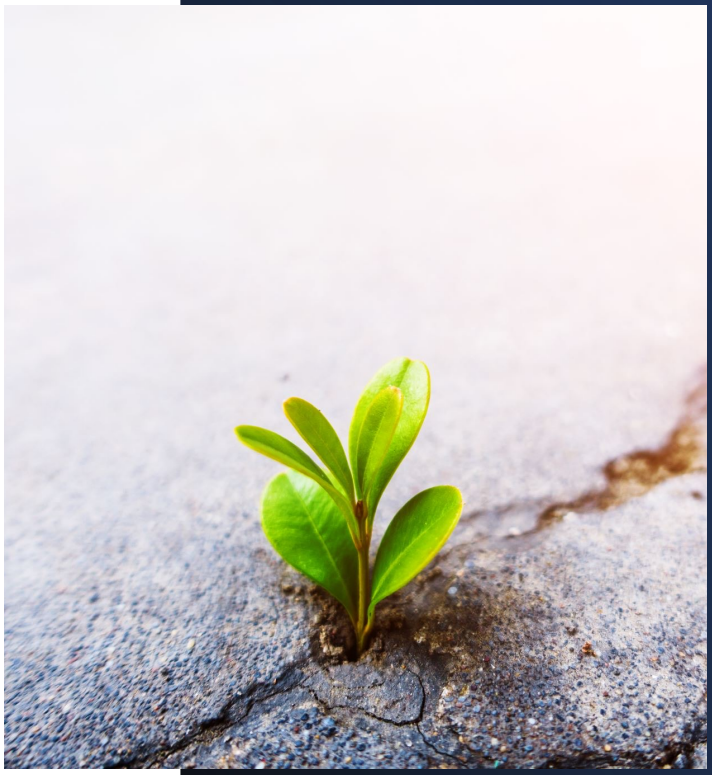
"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-SA

Bedingungen positiver Entwicklung



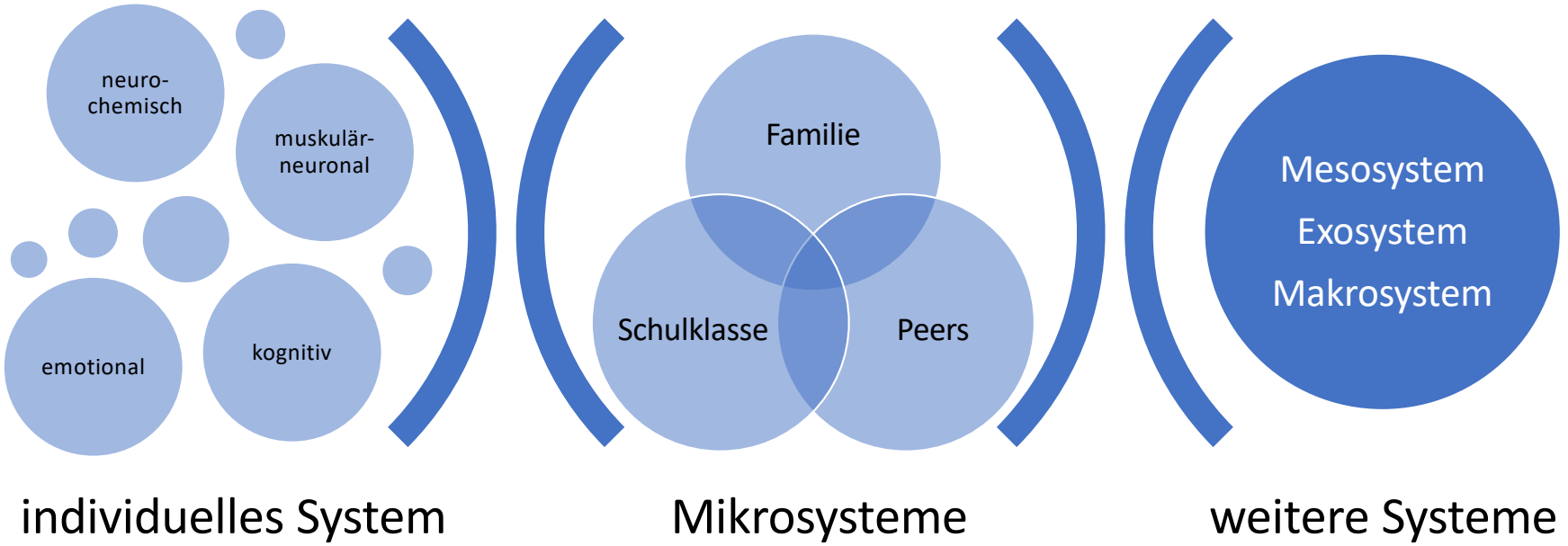
In meinem Leben:

- Wo und wann sind mir in meinem Leben positive Menschen begegnet?
- Was sind für mich positive Orte?.
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie kann ich mir positive Orte schaffen?
- Wie kann ich positive Beziehungen aufbauen?
- Wie kann ich mich auf schwere Zeiten vorbereiten?
- Wie lange möchte ich warten, bis ich gute Vorsätze umsetze?

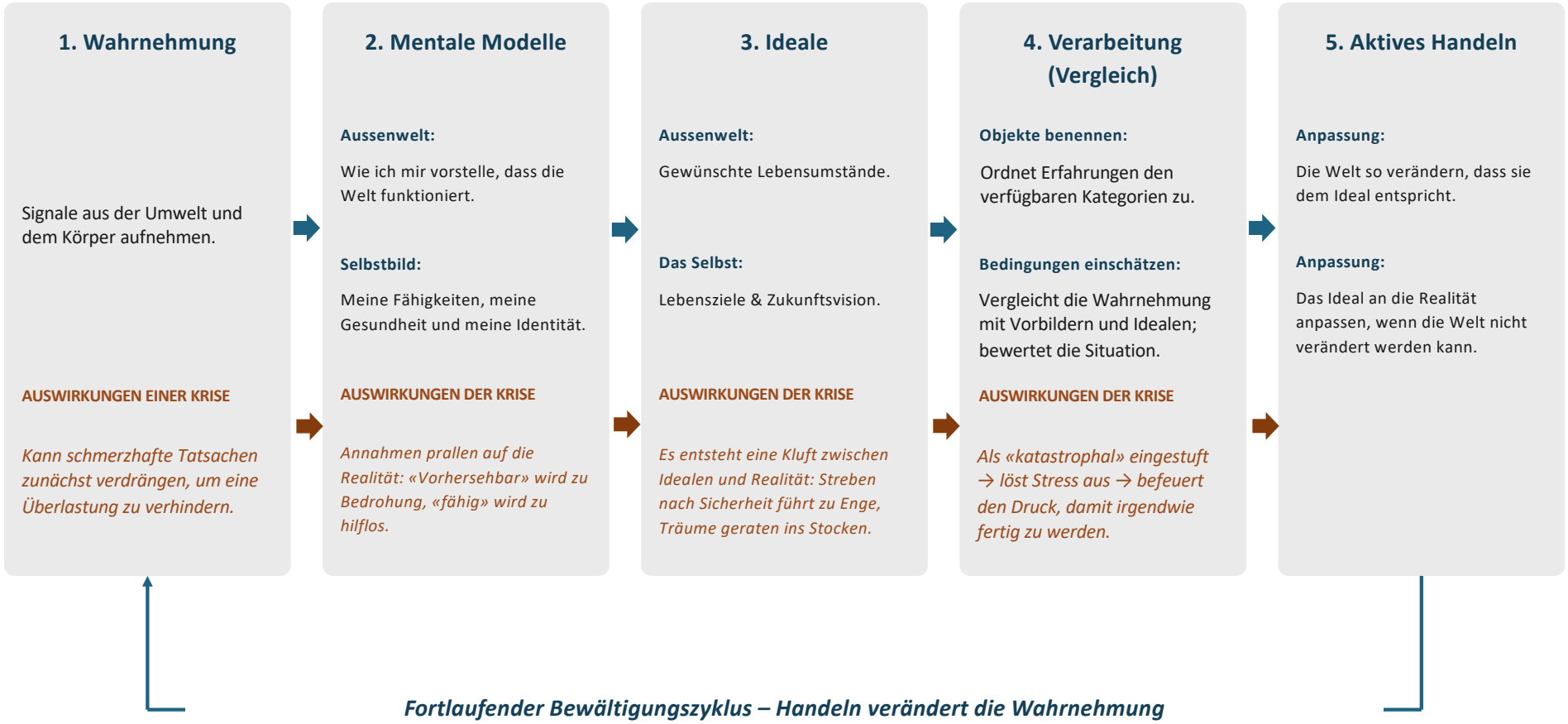


(1) Resilienz ist mehr als …
(2) Systemisch denken
(3) Blockaden überwinden
(4) Resilienzförderung konkret

Stärken und Schwächen auf Systemebenen und in Umwelten



Anpassung in Krisen



Die Zusammenhänge erkennen …

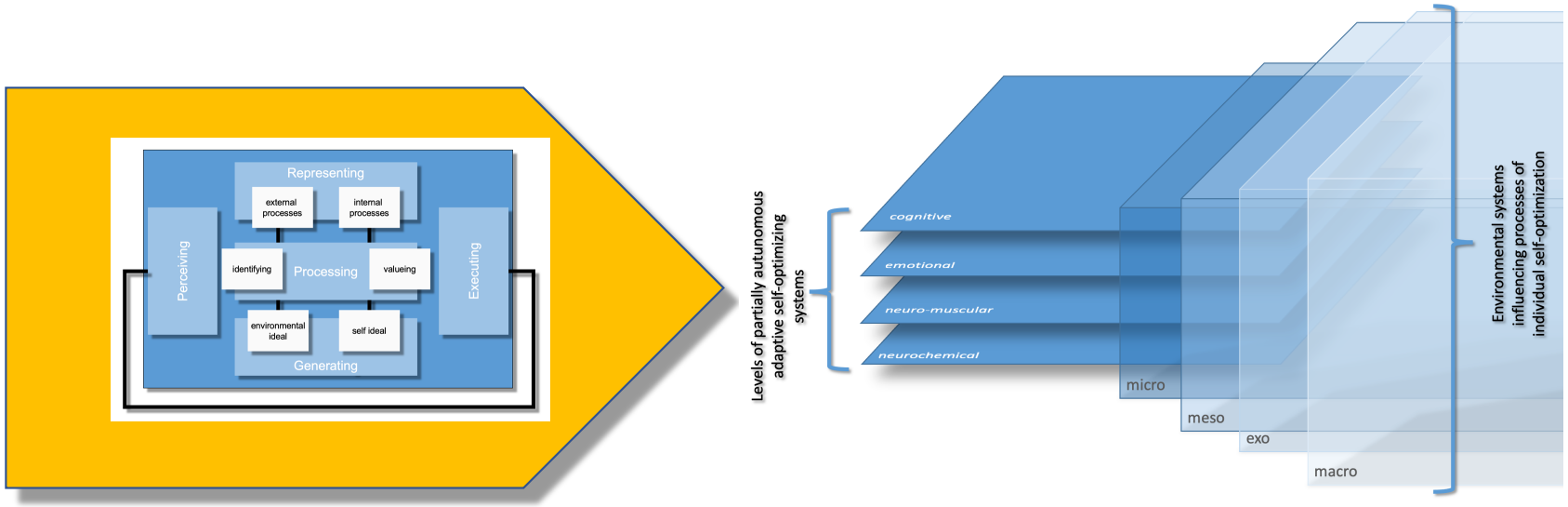


Figure: An integrated model of human development, in: Steinebach, C. (2019). Connecting mindfulness-based and peer-related approaches across the lifespan. IIT Kharagpur, India. 7 February 2019.



Optimale Entwicklung

Kompetenzen, die eine optimale Entwicklung fördern:

- Die eigene Umgebung differenziert wahrnehmen,
- sich seiner Gefühle und möglichen Verhaltensweisen bewusst sein,
- selbstkritisch und offen für neue Erfahrungen sein,
- neue Verhaltensweisen flexibel und kreativ zu entwickeln,
- diese ausprobieren und
- sie zu bewerten.

Und das hilft …

- sich selbst loben zu können,
- unabhängig von anderen zu eigenen Urteilen zu gelangen,
- relativ unabhängig von äusseren sozialen Zwängen und Vorgaben zu sein,
- bereit zu sein, die eigenen Ideale zu überdenken,
- sich selbst in einem positiven Licht zu sehen,
- ein einfühlsames Gespür für die Anliegen

In meinem Leben:

- Welche Erfahrungen habe ich mit Krisen gemacht?
- Was hat mir geholfen?.
- Was habe ich gelernt?
- Was sind meine Kompetenzen der Krisenbewältigung?
- Was können andere, was ich nicht kann?
- Wann fühle ich mich rundum wohl?
- Wo erlebe ich mich als selbstwirksam?



(1) Resilienz ist mehr als …
(2) Systemisch denken
(3) Blockaden überwinden
(4) Resilienzförderung konkret


MIND THE GAP

Ziel- oder bedürfnisorientiert?



Die Zeit, Nr. 11/2014, 13. März 2014

self-determination theory

HUMAN BEINGS HAVE THREE BASIC NEEDS:

COMPETENCE

People need to gain mastery and control of their own lives & their environment. Essential to wellness.

AUTONOMY

People need to feel in control of their own life, behaviours and goals. This is about choice.

RELATEDNESS

People need to experience a sense of belonging and connection with other people.

Feeling cared for by others & to care for others.

Based on the work of Richard Ryan and Edward Deci.

Wie schaffen wir es, dass Ratsuchende suchende «am Ball» bleiben? Grundbedürfnisse beachten.

***Zugehörigkeit*:** Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Teilhabe: «Wir sind eine Gruppe.»

***Grosszügigkeit*:** Bedürfnis, etwas zu geben: «Ich bin gut, weil ich helfen kann.»

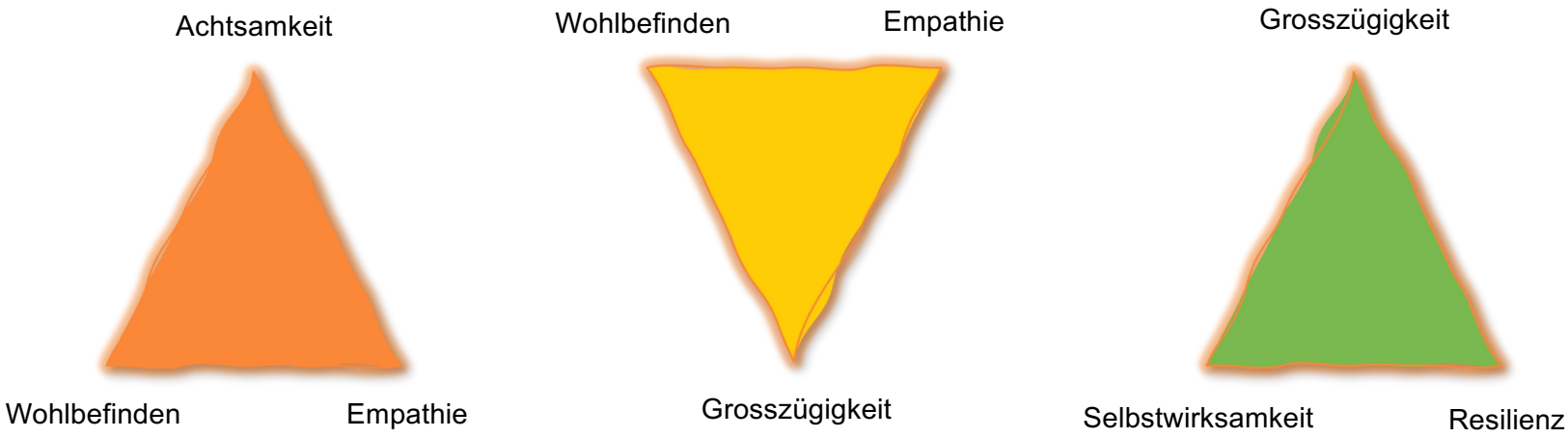
Kompetenz: Bedürfnis, etwas zu können; Selbstwirksamkeit: «Ich kann helfen!»

Autonomie: Bedürfnis nach Unabhängigkeit: «Meine Ideen und meine Hilfe sind gefragt.»

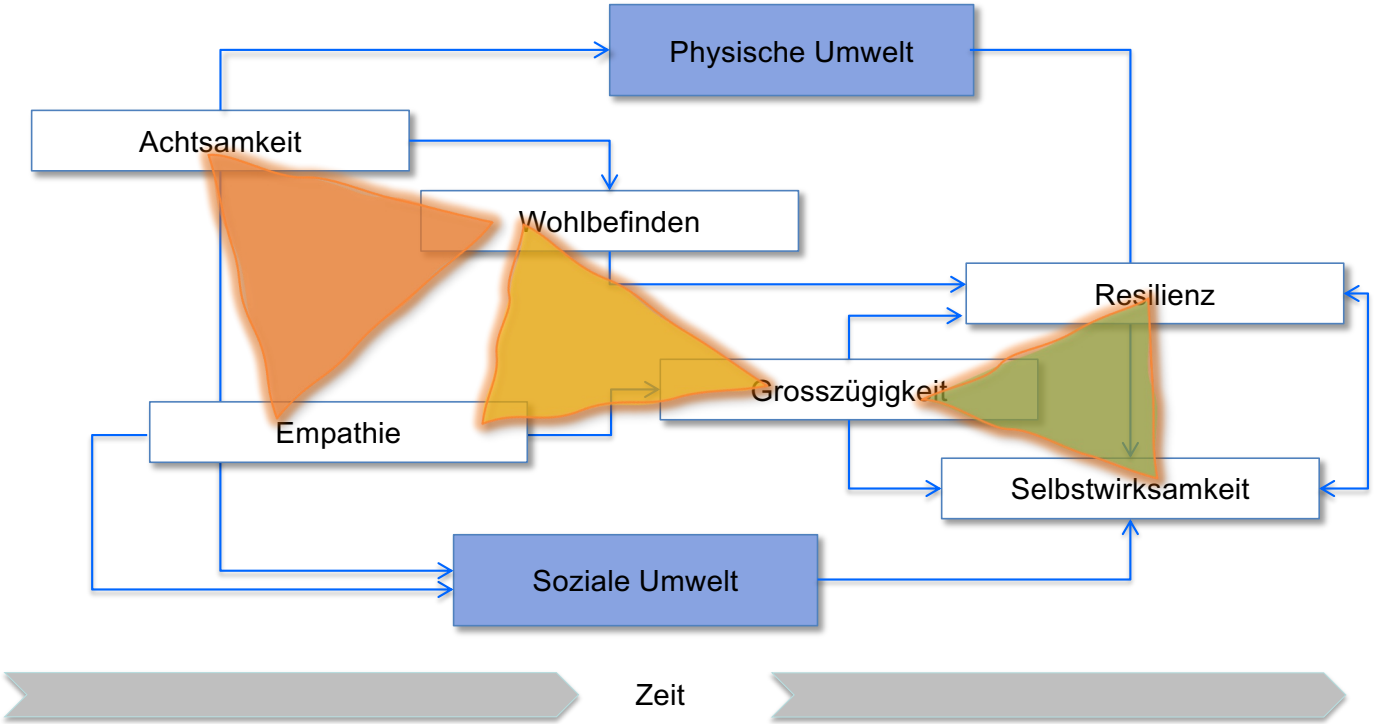
Der Kreis des Mutes

vgl.: https://everystudentcanthrive.weebly.com/circle-of-courage.html

Der Weg zur Resilienz führt über drei verbundene Dreiecke

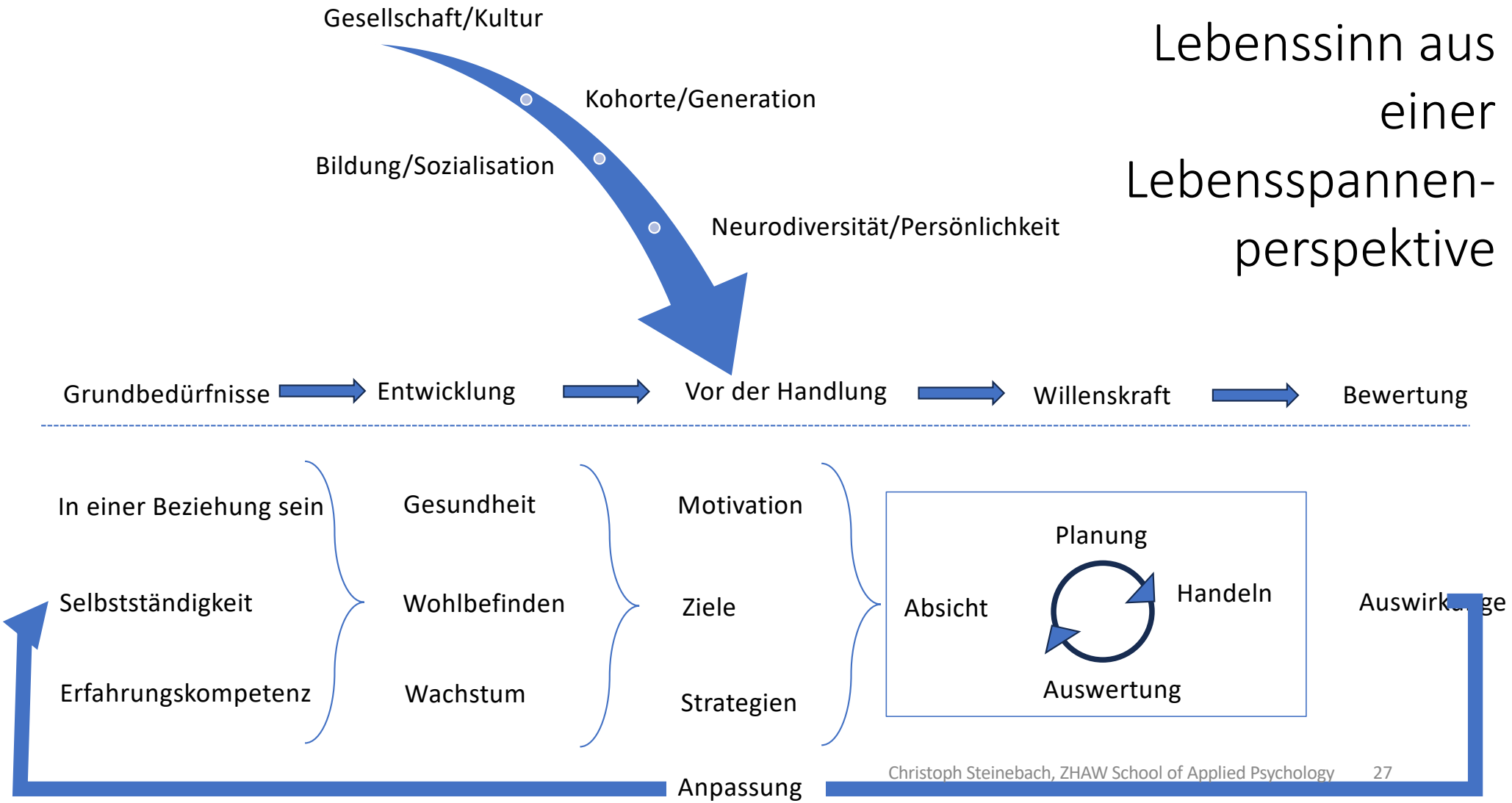


Modell achtsamkeitsbezogener Interventionen in positiven Umwelten (vgl. Steinebach & Schulte, 2018, p. 382)



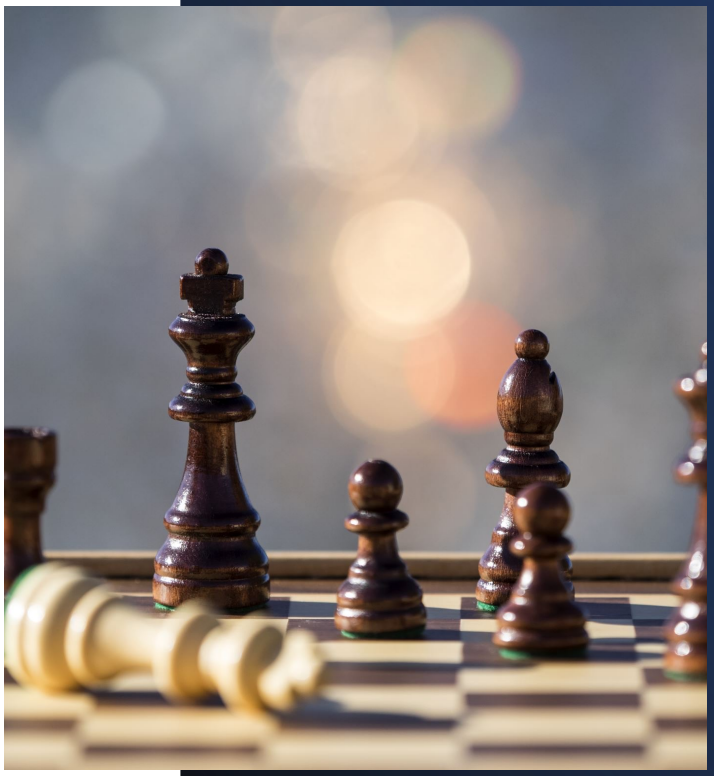
Steinebach, C. & Schulte, V. (2018). Caring Communities as positive interventions to enhance inclusion, empowerment, and civic engagement. In: Needham, I., McKenna, K., Frank, O. & Oud, N. (eds.): Violence in the Health Sector. Amsterdam: Oudconsultency, p. 381-387.

Lebenssinn aus einer Lebensspannen-perspektive



Empfehlungen für mein Leben:

- Gibt es wichtige Kontakte, die ich wieder mehr pflegen oder vertiefen sollte?
- Welche vergangenen Krisen habe ich erfolgreich gemeistert, und was kann mir das für meine jetzige Situation lehren?
- Wie leicht fällt es mir, unvermeidbare Veränderungen im Leben anzunehmen?
- Welche konkreten Schritte kann ich heute tun, um meinen persönlichen Zielen ein Stück näher zu kommen?
- Welche Gelegenheiten zur persönlichen Weiterentwicklung nutze ich zurzeit – und welche lasse ich verstreichen?
- Welche meiner Stärken und Erfolge sollte ich mir öfter bewusst machen?
- Wie wichtig wird das, was mich heute belastet, in einem oder fünf Jahren noch sein?
- Was gibt mir Hoffnung und Zuversicht, wenn die Dinge einmal nicht nach Plan laufen?
- Wie gut passe ich aktuell auf meine körperlichen, mentalen und emotionalen Bedürfnisse auf?



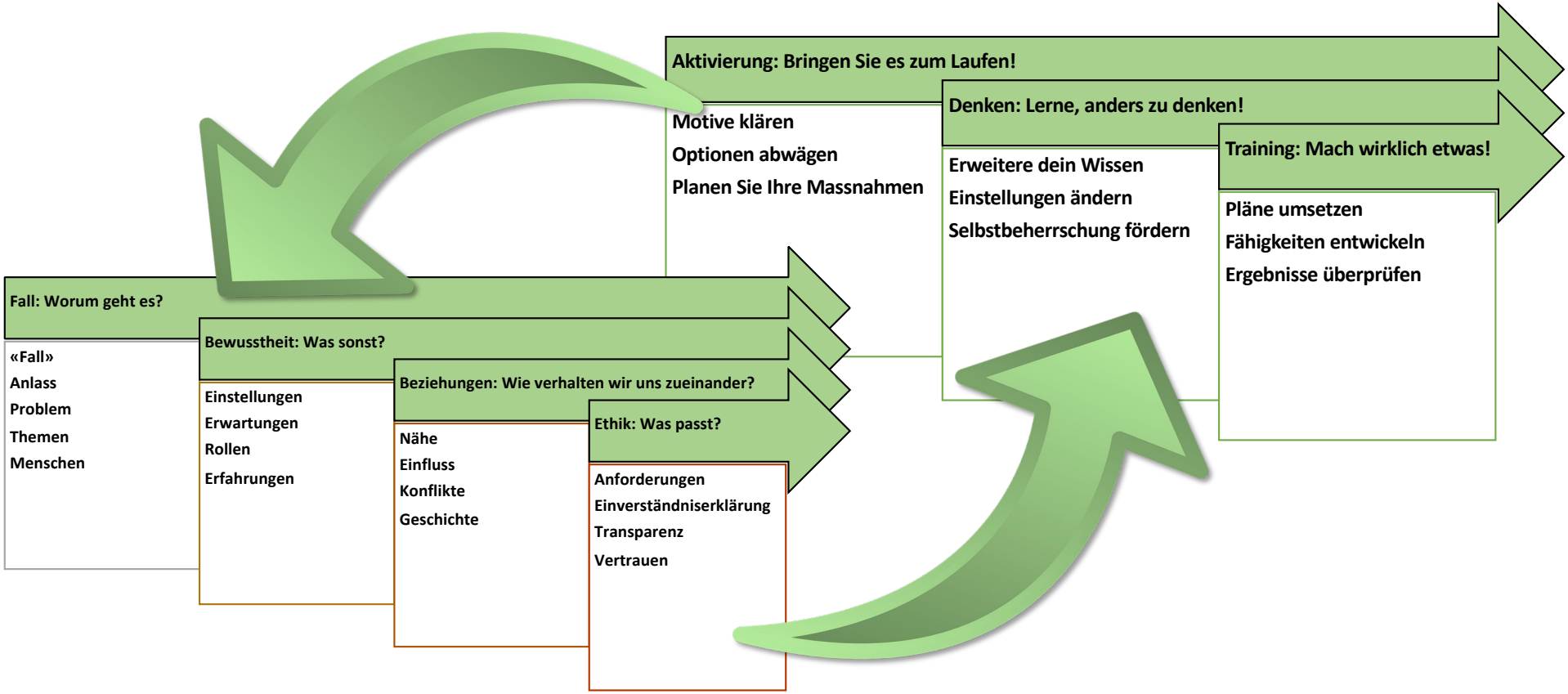
(1) Resilienz ist mehr als …
(2) Systemisch denken
(3) Blockaden überwinden
(4) Resilienzförderung konkret

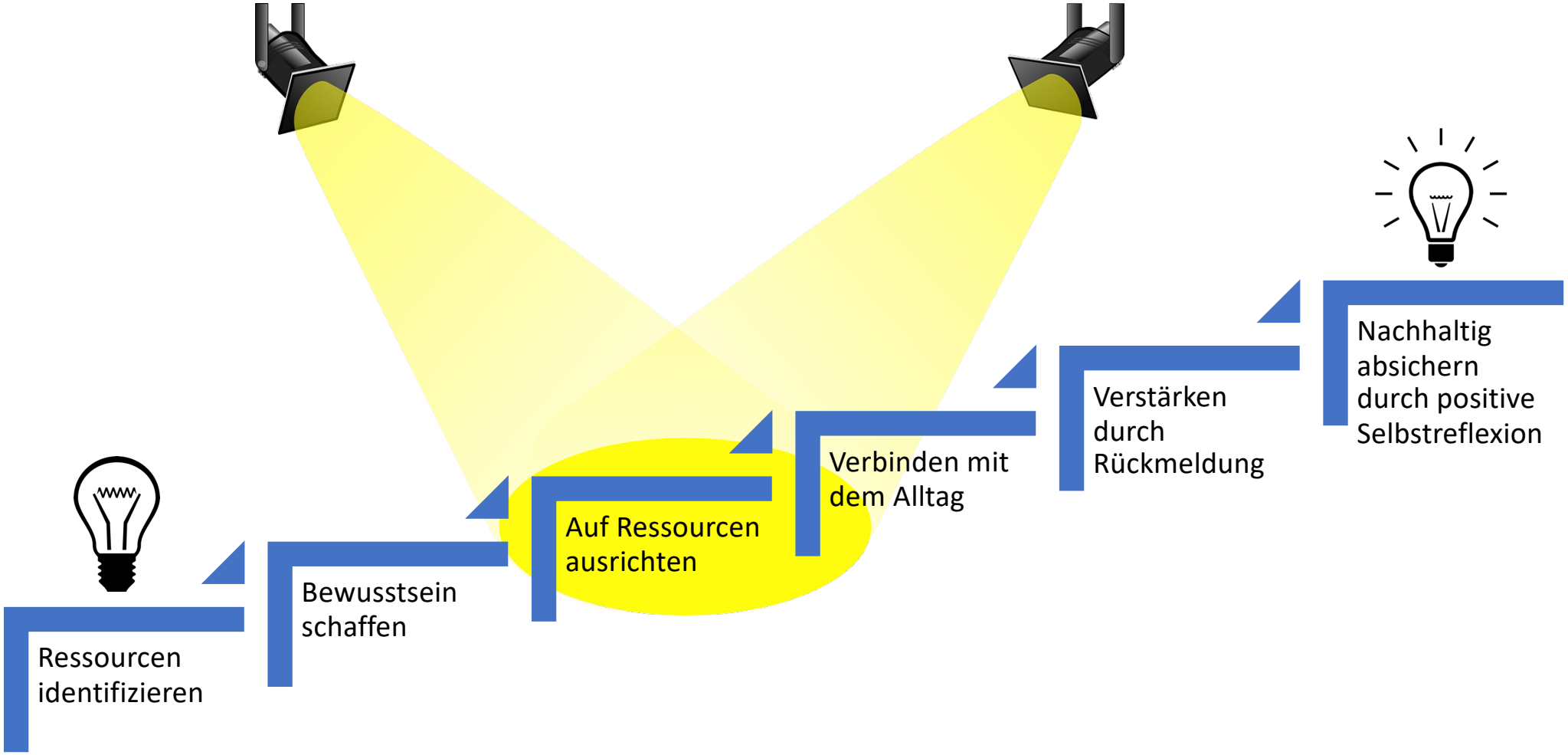
Methoden der Resilienzförderung bei Einzelnen

- **Kognitive Strategien**
- **Emotionale Strategien**
- **Verhaltensbezogene Strategien**
- **Persönlichkeitsbezogene Strategien**

Das CARE+ACT-Modell für Beratung und Supervision

vgl. Steinebach, C. (2026): Beratung mit Wirkung. Psychologische Grundlagen und Methoden. Stuttgart: Kohlhammer.





Fokus auf Ressourcen: Wann und wie?

Kern-kompetenzen psychischer Gesundheit am Arbeitplatz

1. Achtsamkeit
2. Selbstwahrnehmung
3. Selbstfürsorge
4. Grenzen setzen
5. Selbst-Mitgefühl
6. Zeitmanagement
7. Hilfe suchen

Methoden der Resilienzförderung bei Gruppen



Gemeinsame Erlebnisse und Teambuilding



Stärkung sozialer Kompetenzen



Förderung von Selbstreflexion

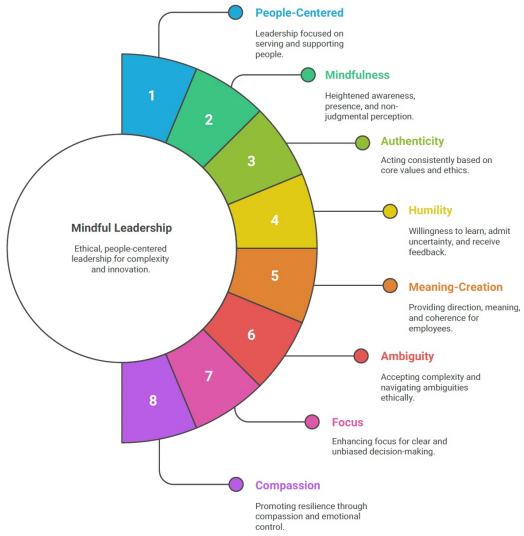


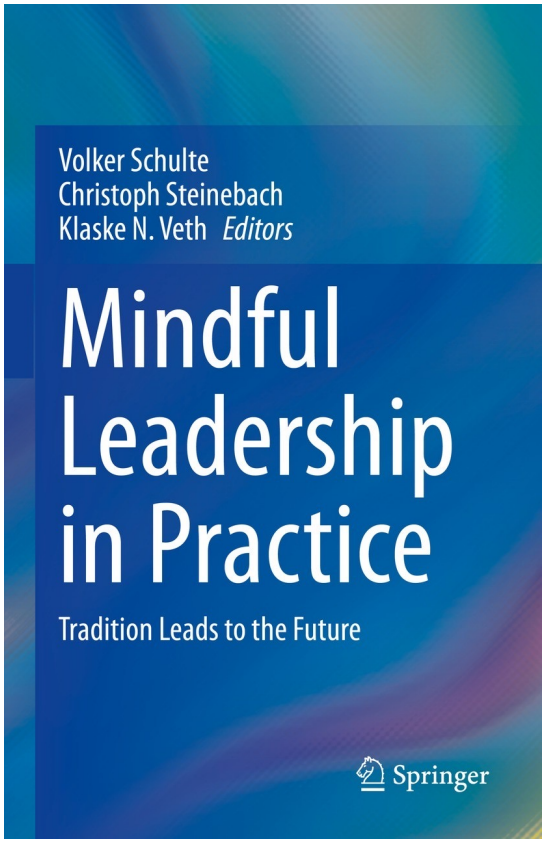
Schaffung einer positiven Arbeitsatmosphäre



Kontinuierliche Weiterentwicklung

Beratung für positive Führung

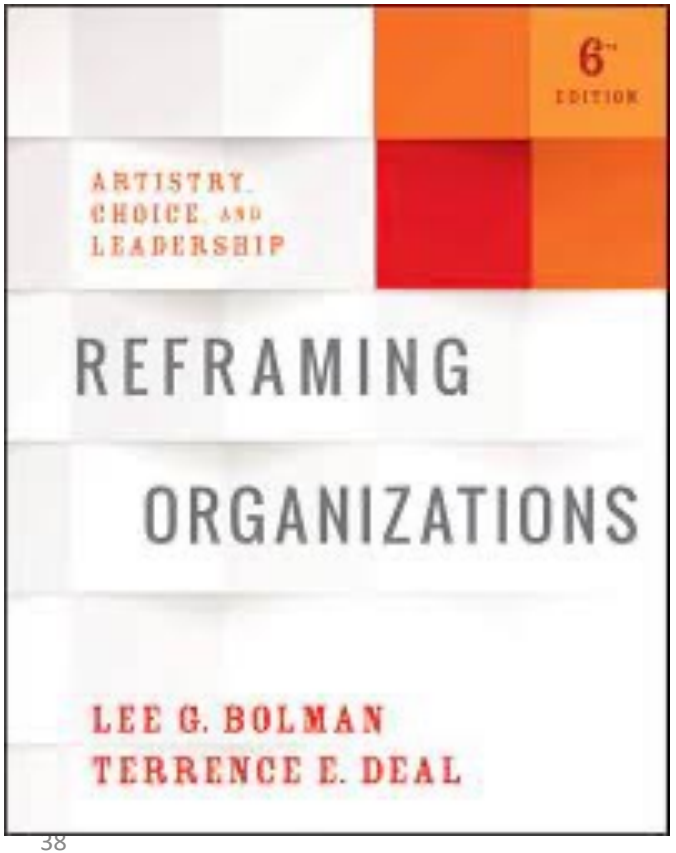




- Achtsame Führung ist eine ethische, menschenzentrierte, auf den Moment ausgerichtete, bescheidene und werteorientierte Form der Führung, die Einzelpersonen und Organisationen dabei hilft, sich in komplexen Situationen zurechtzufinden, Sinn zu stiften sowie Wohlbefinden und Innovation zu fördern.

Die Organisation neu sehen lernen

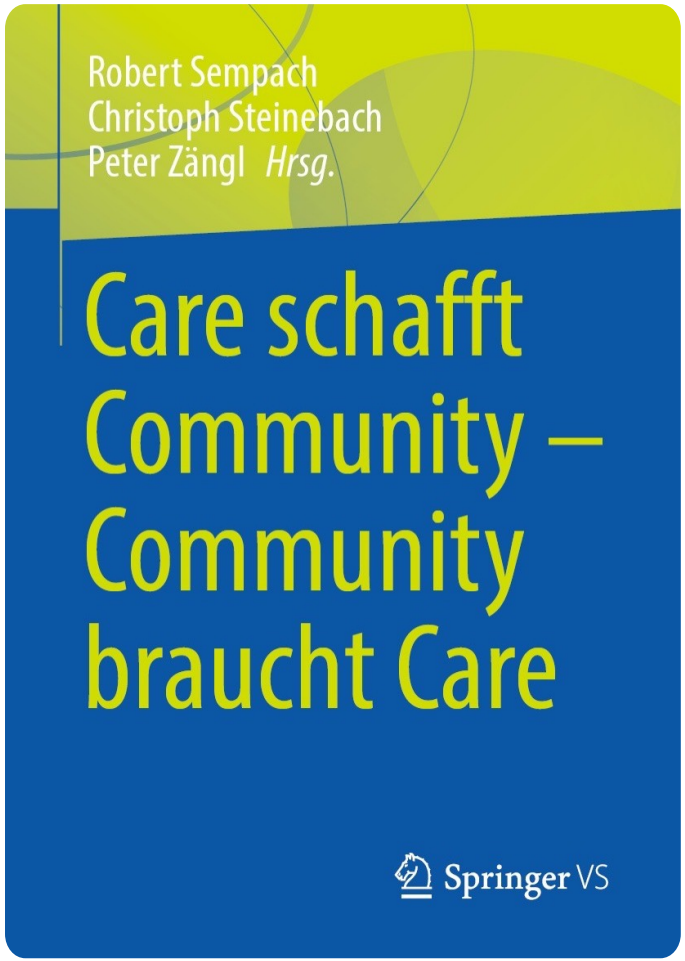




Positive Peer Culture über die Lebensspanne

Schritt	Was ist zu tun?
1. Problembenennung	Jeder benennt kurz ein Problem.
2. Problemfindung	Die Jugendlichen einigen sich auf ein Problem.
3. Problemschilderung	Schildern des Problems, sachlich und chronologisch.
4. Nachfragen zum Sachstand	W-Fragen, wenn etwas nicht verstanden wurde.
5. Nachfragen zu Gefühlen und Verhaltensalternativen	Erkennen von problematischen Verhaltensweisen, von positiven und negativen Gefühlen und Gedankenmustern und neuen Chancen.
6. Lösungsmöglichkeiten entwerfen	Welche Lösungen gibt es?
7. Hausaufgaben	Wer übernimmt was? Was macht die Gruppe?
8. Rückmelderunde	Der/die Moderator/in gibt Rückmeldung.





Über Tavolata: Tischgemeinschaften als Beispiel

- Tavolatas sind lokal organisierte Netzwerke, die wesentliche Aspekte der CC integrieren.
- Sie tragen zur gesellschaftlichen Teilhabe bei.
- Die Mitglieder einer Tavolata treffen sich, weil sie gerne gemeinsam essen.
- Aber sie haben auch gelernt, sich selbst zu organisieren.
- Insbesondere haben sie eine geeignete Organisationsform entwickelt, damit das «Geben und Nehmen» für alle ausgewogen ist.
- Das Konzept der CC geht über diesen Ansatz der Tischgemeinschaften hinaus und zielt darauf ab, ganzheitliche gesundheitsfördernde Umgebungen zu schaffen, die soziale Aktivierung durch bürgerliches und soziales Engagement über Generationen und Kulturen hinweg ermöglichen.

In meinem Leben:

Arbeitsplatz

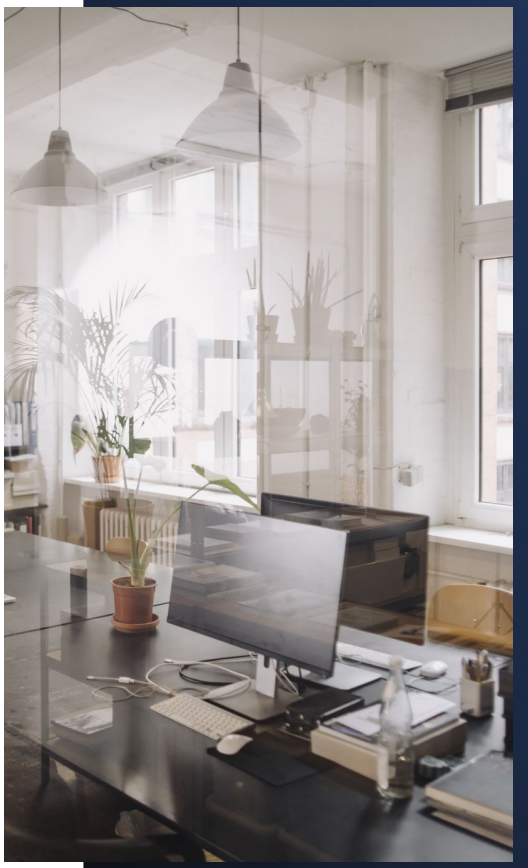
- Fühle ich mich wohl an meinem Arbeitsplatz? Was kann ich tun, damit ich mich noch wohler fühle?

Pausen

- Mache ich auch Pausen, bevor ich erschöpft bin? Was könnte mich daran erinnern, regelmässig Pausen zu machen? Plane ich Pausen in meinem Kalender?
- „Genuss geht nicht nebenbei“

Rituale

- Was kann ich tun, wenn ich nach einer Begegnung schlecht drauf bin? Gibt es ein „Reinigungsritual“?
- Beispiele: lüften, bewegen, ein Bild anschauen, sich einen bekräftigenden Satz sagen, Kaffee holen, …



Christoph.Steinebach@zhaw.ch

Vielen Dank!