



“LIVE LONG AND
PROSPER”

Resilienz als Strategie und Fähigkeit für eine gestaltbare Zukunft

Einführung in
Individuelle, kollektive
und organisationale
Resilienz

Hands-on

31.01.2024 14:00 - 14:45 Uhr





- Resilienz als Fähigkeit, Haltung, Einstellung, Überzeugung, ein hilfreiche Perspektive einzunehmen
- dynamische Kapazität
- in Resilienz leben und gestalten
- vor, während und nach einschneidenden Erlebnissen passend und stimmig, denken, fühlen, handeln, reflektieren
- wachsen, entfalten, Sinn erkennen





Resilienz

Prozess, der Anpassung, Regulation und das Hin- und Herschwanken zur neuen Ausrichtung – Oszillation – bedarf



DAS ARO PRINZIP

(vgl. Mauritz, 2023)



Adaption:Die Fähigkeit, sich an äußere Einflüsse funktional anzupassen.



Regulation:Die Fähigkeit, das innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten – körperlich, mental und seelisch.



Oszillation:Die Fähigkeit, schnell und funktional zwischen Gleichgewicht und Ungleichgewicht zu wechseln, um Adaptation und Regulation zu ermöglichen.

4+3 für Resilienz



4 Grundhaltungen

Akzeptanz
Bindung
Lösungsorientierung
gesunder Optimismus/Zuversicht



3 Praktiken

Selbstwahrnehmung
Selbstreflexion
Selbstwirksamkeit

Resilienz und unser Nervensystem

- vegetatives, autonomes NS (Vitalfunktionen), weitgehend unbewusst und ohne willentliche Kontrolle
- Homöostase über Feedbackschleifen
- Sympathikus vs. Parasympathikus
- Nervus vagus - der “Dirigent des inneren Orchesters”
- “rest an digest”
- Polyvagaltheorie - Stephen Porges
- 2 Zustände von “Ruhe” - ausgeglichener Wohlfühl-Zustand vs. “Shutdown”
- die “Mitte der Walnuss”
- kooperatives, resilientes menschliches Verhalten; positive, unterstützende Denk-, Gefühls - und Handlungsmuster





EBENEN

Resilienz



Individuell: den inneren Kompass finden, aus Stärken schöpfen, das eigene Leben gestalten



Kollektiv: förderliche Strukturen, die es allen ermöglichen, sich sicher zu fühlen, einzubringen und gemeinsam zu erschaffen



Organisation: Kulturentwicklung, ISO 22316 (9 Elemente), “ability (...) to absorb and adapt”



Global: Mensch, Wirtschaft, Gesellschaft, Planet

Resilienz fördern

- Kompass, Energiefass, Tagebuch
- “Im Garten der Resilienz”
- für Sicherheit und Vertrauen sorgen - die “Mitte der Walnuss” beachten
- “mehr Kaffee mit Hund”
- die Zukunft neu rahmen



ThemenTag Reihe RESILIENZ

Zyklus 1

24.01.2024 - hat bereits stattgefunden

28.02.2024

20.03.2024

14.05.2024 - Follow up

Zyklus 2 - Anmeldung per Email an pnwn@bgw-online.de jetzt möglich

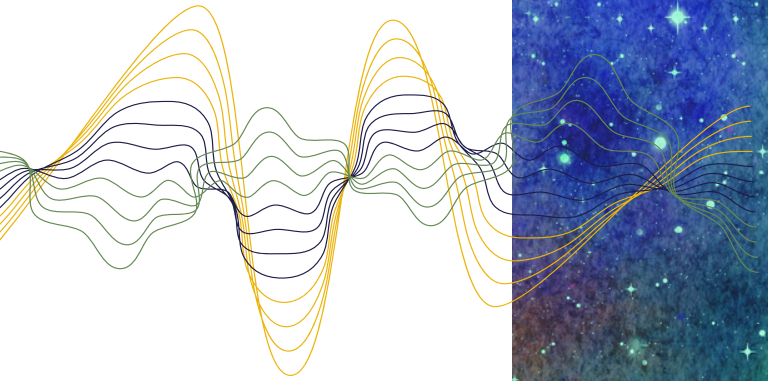
10.04.24

15.05.24

19.06.24

REBECCA SOLNIT, HISTORIKERIN:

„HOFFUNGSVOLL ZU SEIN, HEISST,
UNSICHERHEIT
GEGENÜBER DER ZUKUNFT AUSZUHALTEN
UND ZÄRTLICH ZU MÖGLICHKEITEN ZU
SEIN.
UND ENTSCHLOSSEN FÜR WANDEL
EINZUTRETEN – BIS IN DIE TIEFE DES
HERZENS.“



Impulse:

- **alles, was hilft, in den Körper zu kommen**
- **Rituale**
- **Dankbarkeit üben**
- **Mikro-Veränderungen**

