

# Herzlich Willkommen

zu

## RESiLiENZ kommt selten allein

Vom Diktat zum Dialog mit dem transgenerationalen Erbe

**Sylvia Rotter**

Psychologische Beraterin / Dipl. Lebens- und Sozialberaterin .  
Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (WKO)  
Dipl. Mentaltrainerin . Dipl. Businesstrainerin (ISO) . Supervisorin .  
TV-Journalistin . Medienberaterin .

# RESiLiENZ

... bedeutet psychische Widerstandskraft  
und  
die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen  
ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

Unter RESiLiENZ  
«versteht man die Fähigkeit,  
Entwicklungsrisiken zu mindern oder zu kompensieren,  
negative äußere Einflüsse zu überwinden  
und  
sich gesundheitsförderliche Kompetenzen anzueignen»

(Laucht, 2012, S. 64)

## Antistress Kodex nach Seyle:

### Altruistischer Egoismus oder egoistischer Altruismus

#### Hilfestellung zur Lebensbewältigung Ziel:

**WIN-WIN** Verhältnisse schaffen  
Menschen helfen, ihre Individuation voranzutreiben  
=  
Entfaltung eigener Fähigkeiten und  
das Erkennen eigener Werte

Je selbstbewusster ein Mensch ist,  
umso eher ist er in der Lage ...

- **Grenzen** zu ziehen  
→ d.h. ohne Schuldgefühle Nein zu sagen  
→ autonomer zu werden
- Fremdbestimmung abbauen zugunsten von mehr **Selbstbestimmung**
- **Verantwortung** für sich zu übernehmen
- **Selbstbewusstsein** zu leben
- Den eigenen Stresspegel zu **steuern**

"Dem Schiff,  
das keinen Bestimmungshafen hat,  
bläst kein günstiger Wind!"  
(Seneca)

# Faktoren, die RESiLiENZ hemmen können

vom Kindesalter – mit tlw. schwerwiegenden Spätfolgen – oft unbewusst

- Glaubenssätze
- Antreiber – funktionieren wie Glaubenssätze
- Gedanken – Selbstgespräche – Körperbewusstsein
- unerkannte Energieräuber
- Unordnung in den Lebensrollen
- chaotisches Zeitmanagement
- Focus auf Schwächen, statt auf Stärken
- Mangelnde Selbstliebe
- Unpraktische Wahrnehmung
- toxisches Umfeld
- Nein-Defizit
- ungesunde Lebensformen
- überdimensionaler Medien-Konsum
- u.m.

=> Stress

"Was der Mensch wirklich will,  
ist letzten Endes nicht das Glücklichein,  
sondern einen  
**Grund**  
zum Glücklichein."

(Viktor Frankl)



Quelle: Internet

# Überlebensmodus

- ⇒ Hormoncocktail wird ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, damit mein Blut mehr Sauerstoff und Energie in die Muskulatur pumpt; dadurch sinkt das Schmerzempfinden
- ⇒ alles, was dein Körper im Moment nicht braucht und Energie kostet, wird zurück geschraubt
- ⇒ innere Organe und Teile des Gehirns werden für diese kurze Zeit unterversorgt
- ⇒ das unspezifische, angeborene Immunsystem wird aktiviert, um für Kampfverletzungen gerüstet zu sein
- ⇒ die Hautporen verengen sich, damit im Falle einer Verletzung man nicht verblutet
- ⇒ Sinne werden geschärft, damit ich den Feind besser wahrnehmen kann
- ⇒ mein Fokus ist auf Gefahr konzentriert = Tunnelblick
- ⇒ Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet und an die Organe weiter geleitet



## Mögliche Reaktionen des menschlichen Organismus auf Stressoren (bei Distress)

Organe / Körperregion	Stressreaktion	Entspannungsreaktion
Herzschlag	schneller und stärker	langsamer und schwächer
Blutdruck	höher	niedriger
Durchblutung der Muskulatur, Herz, Lunge	stärker	schwächer
Durchblutung der Verdauungsorgane, Haut, Schleimhäute	schwächer	stärker
Skelettmuskulatur	angespannt	entspannt
Atmung	schneller	langsamer
Stoffwechsel	angeregt	verlangsamt
Aktivität der Verdauungsorgane	vermindert	verstärkt
Vegetatives Nervensystem	Sympathikus - Aktivität	Parasympathikus - Aktivität

## Mögliche physische Symptome

- ⇒ Schlafstörungen bzw. Schlaflosigkeit
- ⇒ Kopfschmerzen, Migräne
- ⇒ Übelkeit, Erbrechen
- ⇒ Magendruck, Durchfall
- ⇒ Kreislaufstörungen, Schwindelgefühl
- ⇒ Verspannungen der Muskulatur
- ⇒ Herz schlägt bis zum Halse
- ⇒ Schweißausbrüche
- ⇒ Zittern der Hände
- ⇒ usw.

## Mögliche psychische Symptome

- ⇒ Nervosität, Unruhe
- ⇒ Unsicherheit, Hemmungen, Angst
- ⇒ Gefühl der inneren Anspannung
- ⇒ Gereiztheit, Aggressionen
- ⇒ Konzentrationsstörungen, Blackout
- ⇒ usw.

**STRESSSTRASSE**  
 nach Greenberg

**RESILiENZ**



← Individuelle Interpretation

Individuelle Interpretation →  
 + Maßnahmen aus dem  
 Resilienz-Training

← Individuelle Wahrnehmung

Individuelle Wahrnehmung →  
 + positive Interpretation,  
 positive Selbstinstruktion

← Individuelle Reaktion  
 Gefühle wie Angst, Ärger,  
 Unsicherheit, Überforderung,  
 Frust, Hilflosigkeit ...

Emotionen für und nicht gegen  
 sich arbeiten lassen, Focus auf  
 inneres Glücklichein →

← Individuelle Reaktion  
 Anstieg Herzfrequenz,  
 Blutdruck, Blutzuckerspiegel,  
 Muskelspannung ...

Mein persönlicher Sport →  
 Meine mentalen Stärken,  
 Methoden

← Erkrankungen  
 ← Leistungsabfall, verminderte  
 Kommunikation, Rückzug ...



"Es gibt nur zwei Tage im Jahr  
an denen man  
nichts tun kann:  
Der eine ist gestern  
und  
der andere morgen"

(Dalai Lama)

# Die 7 Schlüsselfaktoren der RESiLiENZ

## 1. Akzeptanz

Situation annehmen, so wie sie ist  
lösungsorientiert denken, statt problemorientiert

## 2. Optimismus

Fokus auf positive Aspekte lenken  
meinen Blickwinkel verändern

## 3. Selbstwirksamkeit

An meine Stärken erinnern  
auf meine Fähigkeiten vertrauen  
mich loben und Dankbarkeit empfinden

## 4. Verantwortung

Verantwortung für mein Handeln übernehmen  
meine Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren  
Fehler eingestehen und Überzeugungen hinterfragen

## 5. Netzwerkorientierung

Freundschaften pflegen  
soziale Kompetenz bewusst steigern  
Unterstützung, Hilfe gerne annehmen

## 6. Lösungsorientierung

Fokus auf die Lösung, nicht auf das Problem  
akzeptieren, dass die Lösung dauern darf, nicht vom Himmel fällt

## 7. Zukunftsorientierung

Bereitschaft, den Blick auf positive Zukunft zu richten  
Ziele definieren, planen und akzeptieren,  
dass es ein – veränderbarer - Prozess ist

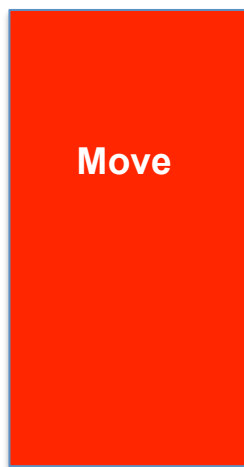
# Wiener RESiLiENZ-Modell

## Resiliogram



**Food**

Ernährung



**Move**

Bewegung



**Mind**

Psychische  
Stärke

# Glaubenssätze

Prägungen durch Primärsozialisation (Eltern und Familie) und Sekundärsozialisation (Schule und Gesellschaft)

Mögliche Elternbotschaften

Umkehrung

- Ohne Fleiß kein Preis
- Im Leben bekommst du nichts geschenkt
- Stress hält jung
- Ich muss es allen recht machen
- Geld verdirbt den Charakter
- Wer hoch hinaus will, kann tief fallen
- Indianer kennen keinen Schmerz
- Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach
- Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen
- Wenn ich es nicht selber mache, passiert nichts
- In unserer Familie macht man so etwas nicht
- Ich muss etwas leisten,
- um ein wertvoller Mensch zu sein, der geliebt wird
- dazu bist du noch zu klein
- sei ruhig, wenn Erwachsene sprechen
- das kannst du nicht
- das schaffst du nie
- nur die Starken kommen durch
- streng dich an
- sei perfekt – oder - das muss perfekt sein
- beeil dich
- Faulheit stinkt
- usw.

## Antreiber vs. Erlauber

Mit welchen Strategien (Erlaubern) kann den inneren Antreibern begegnet werden? Welche Änderungen der inneren Einstellung können verhindern, dass durch z.B. Perfektionismus oder es allen recht machen zu wollen, Stress entsteht?

<b>Innerer Antreiber</b>	<b>Innerer Erlauber</b>
<b>Sei perfekt!</b>	<p>"Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen. Es können manchmal auch 90% genügen."</p> <p>positiver Aspekt: ich kann perfekte Arbeit leisten – aber ich entscheide wann</p>
<b>Mach schnell! Beeil dich!</b>	<p>Ich darf mir Zeit nehmen und auch Pausen machen. Manches darf auch länger dauern."</p> <p>positiver Aspekt: ich kann auch flott machen, wenn ich will</p>
<b>Streng dich an!</b>	<p>"Arbeit darf auch leicht sein. Ich darf Ziele locker und mit Spaß erreichen. Ich darf meine Erfolge genießen".</p> <p>positiver Aspekt: ich kann zupacken, wenn ich es für nötig erachte</p>
<b>Mach es allen recht! Sei gefällig!</b>	<p>"Ich darf meine Bedürfnisse und Standpunkte ernst nehmen. Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Ich darf es auch mir recht machen!"</p> <p>positiver Aspekt: ich habe soziale Kompetenz, Diplomatie</p>
<b>Sei stark!</b>	<p>"Ich darf offen sein für Zuwendung. Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen. Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke</p> <p>positiver Aspekt: ich kann der Fels in der Brandung sein; man kann sich auf mich verlassen</p>



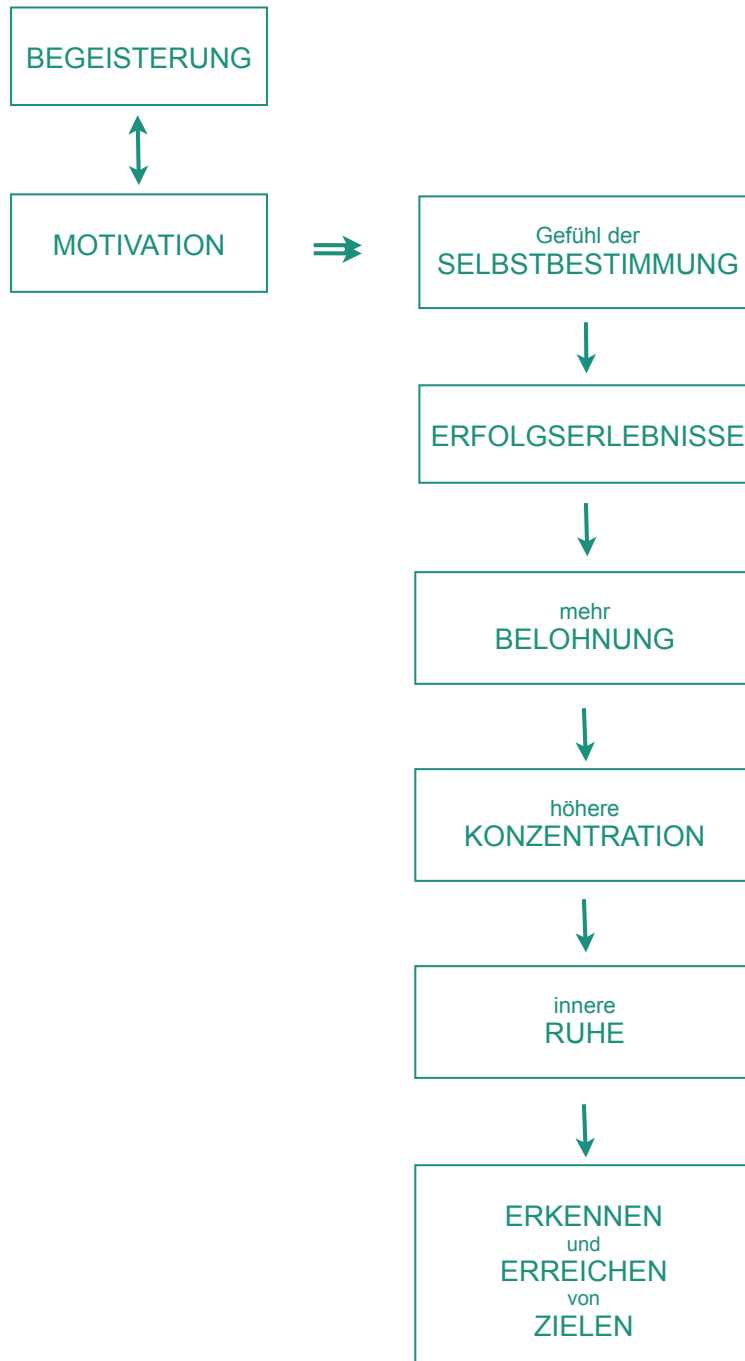
Mehr davon

-

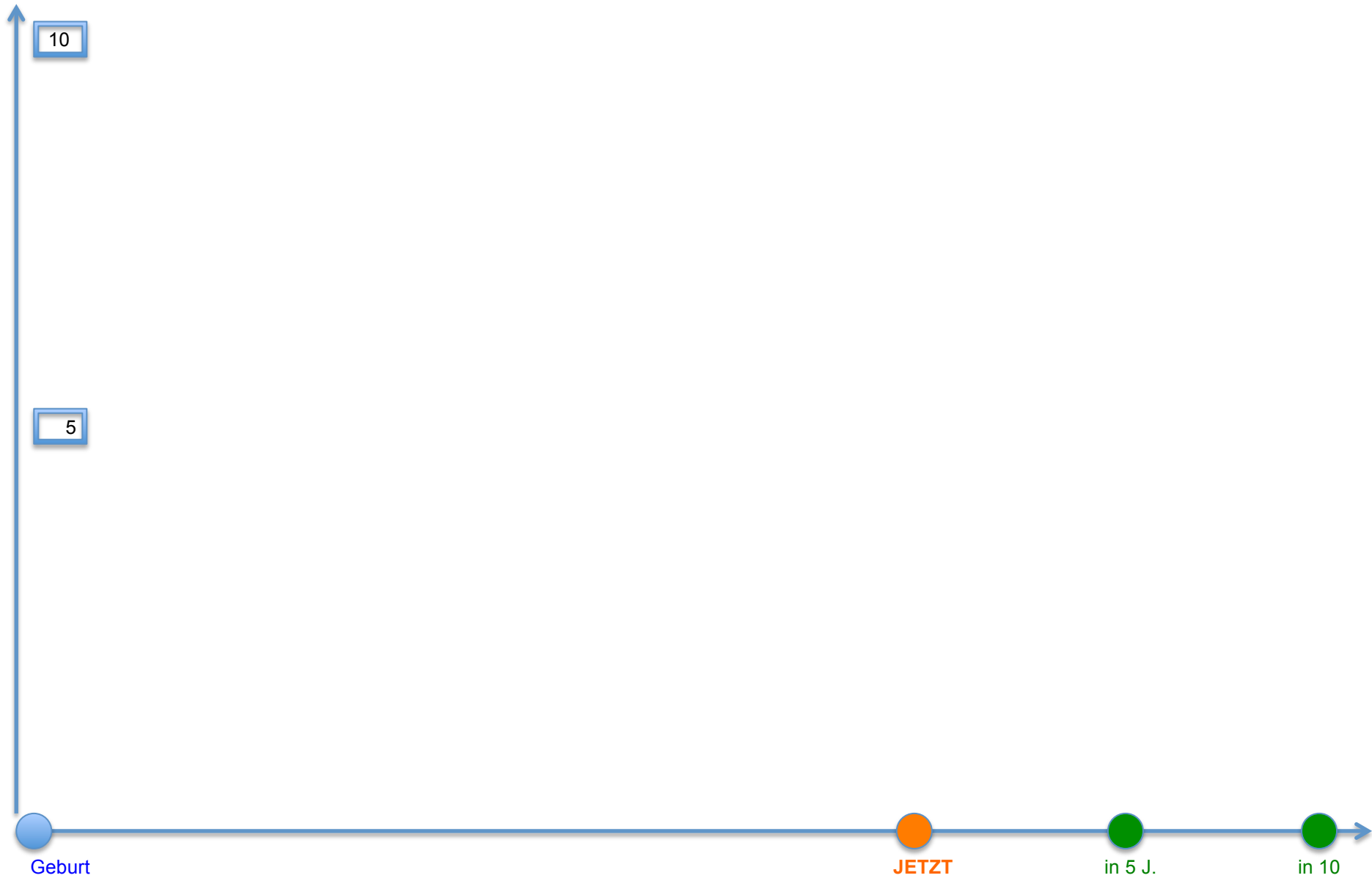
Weniger davon

Energie-Lieferanten	Energie-Räuber

# Motivation



Lebenskurve



# Unser Atem

Wir atmen selten bewusst – Wann atmet ihr bewusst?  
ev. bei Sport?

Wie viele Atemzüge machen wir pro Tag?

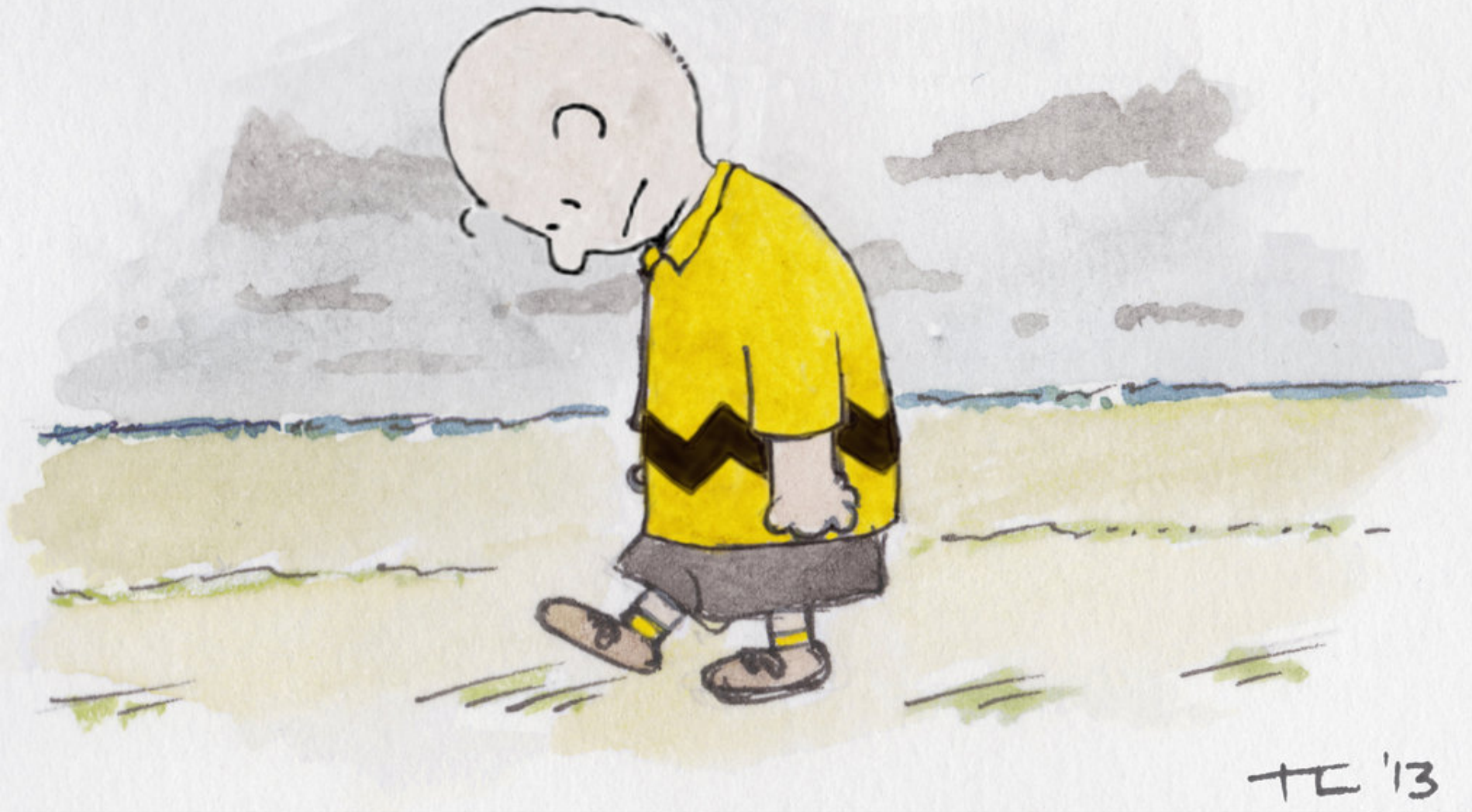
Pro Minute: 12 – 18 x holen wir Luft -- Kinder 2-3x so oft  
=  
15 Atemzüge im Durchschnitt  
→ = 900 pro Stunde  
→ = 21.600 pro Tag  
ca. 20.000 pro Tag

Pro Atemzug atmen wir einen ½ Liter ein und aus = 6-9 Liter Luft pro Minute

Gehirn ist der größte Energie-Verbraucher!

Bewusste aufrechte Haltung → bessere Atmung → mehr Energie

**Wenn du depressiv bist, dann macht es einen großen Unterschied, wie du dastehst.  
Das Schlimmste, was du tun kannst, ist zu stehen und den Kopf hochzuhalten, weil dann fühlst du dich sofort besser.  
Wenn du deine Depression richtig genießen willst, dann musst du Schultern und Kopf nach vorne hängen lassen.**  
(Charlie Brown – Comicserie)



## GEDANKEN

→ Wie viele Gedanken haben wir im Durchschnitt pro Tag?  
=> 40.000 – 60.000

### Qualität???

72%	=	ca. 28.800 G./Tag	-	flüchtige, unbedeutende Gedanken (vergeudete Zeit und Energie)
25%	=	ca. 10.000 G./Tag	-	destruktive, negative Gedanken
3%	=	ca. 1.200 G./Tag	-	aufbauende, hilfreiche und positive G.

→ durch negative Gedanken, beeinflussen wir maßgeblich unsere Wahrnehmung!

## SELBSTGESPRÄCHE

3. – 5.000 / Tag = rege Unterhaltung

oft sind wir nicht allzu nett zu uns

→ Negativ-Spirale

**STOPP**

Achte auf ...

deine **GEDANKEN** ...  
denn sie werden zu **WORTEN**

Achte auf deine Worte  
denn sie werden zu **HANDLUNGEN**

Achte auf deine Handlungen  
denn sie werden zu **GEWOHNHEITEN**

Achte auf deine Gewohnheiten  
denn sie werden zu deinem **CHARAKTER**

Achte auf deinen Charakter  
denn er wird zu deinem **SCHICKSAL**

# Trainings – Empfehlungen

## für jeden Tag

1.

Vor dem Einschlafen:

**POSITIVE MOMENTE** des TAGES bewusst machen

- auch kleine positive, erfreuliche Augenblicke in Erinnerung rufen
- über Kleinigkeiten freuen
- keine Verneinungen verwenden
- Danke / Lob

2.

Vor dem Einschlafen:

**Auf den nächsten TAG MOTIVIEREN**

- mit positivem Gefühl aufstehen
- auf Kleinigkeiten freuen
- kleine Veränderungen einbauen
- Visualisierungen in der Gegenwart formulieren
- keine Verneinungen verwenden

3.

**SELBSTBEOBACHTUNG** zu jeder Zeit, während des Tages

- immer wieder den Moment wahrnehmen
- Begeisterungsfähigkeit aktivieren
- den Tag, die Aktivitäten bewusst gestalten
- innere Haltung, Sichtweise überprüfen
- eigene Negativ-Spirale stoppen
- Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle
- im Moment bleiben



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Sylvia Rotter**

Psychologische Beraterin / Dipl. Lebens- und Sozialberaterin .  
Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention (WKO)  
Dipl. Mentaltrainerin . Dipl. Businesstrainerin (ISO) . Supervisorin .  
TV-Journalistin . Medienberaterin .

Kontakt:

[www.reset-team.com](http://www.reset-team.com)  
[sylvia.rotter@reset-team.com](mailto:sylvia.rotter@reset-team.com)

1120 Wien - Bischoffgasse 1/2/15  
mobil: +43 664 210 95 98