

Einführung

Was ist Resilienz?

- Seelische Widerstandskraft eines Individuums gegenüber Stress

Der Begriff Resilienz

- Lateinisch: *resilire* = abprallen, zurückspringen
- Fachwort in der Physik & Materialkunde
- Fähigkeit eines Werkstoffes sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Ausgangsform zurückzukehren
- Übertragung auf den Menschen:
 - Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen

Resilienzforschung

- Erste Studien in den 1950er Jahren
- Entwicklungspsychologische Langzeitstudien an Kindern
- Kauai-Studie (1955-1999) von Emmy Werner, University California

Das Risiko-Schutzfaktoren-Modell

- Resilienz entsteht im Zusammenspiel innerer & äußerer Faktoren
- Resilienz ist dadurch:
 - dynamisch
 - variabel
 - situationsspezifisch
 - multidimensional
- Resilienz als Prozess, der Stressoren nicht eliminiert, sondern Menschen befähigt, effektiv damit umzugehen

Resilienzfaktoren

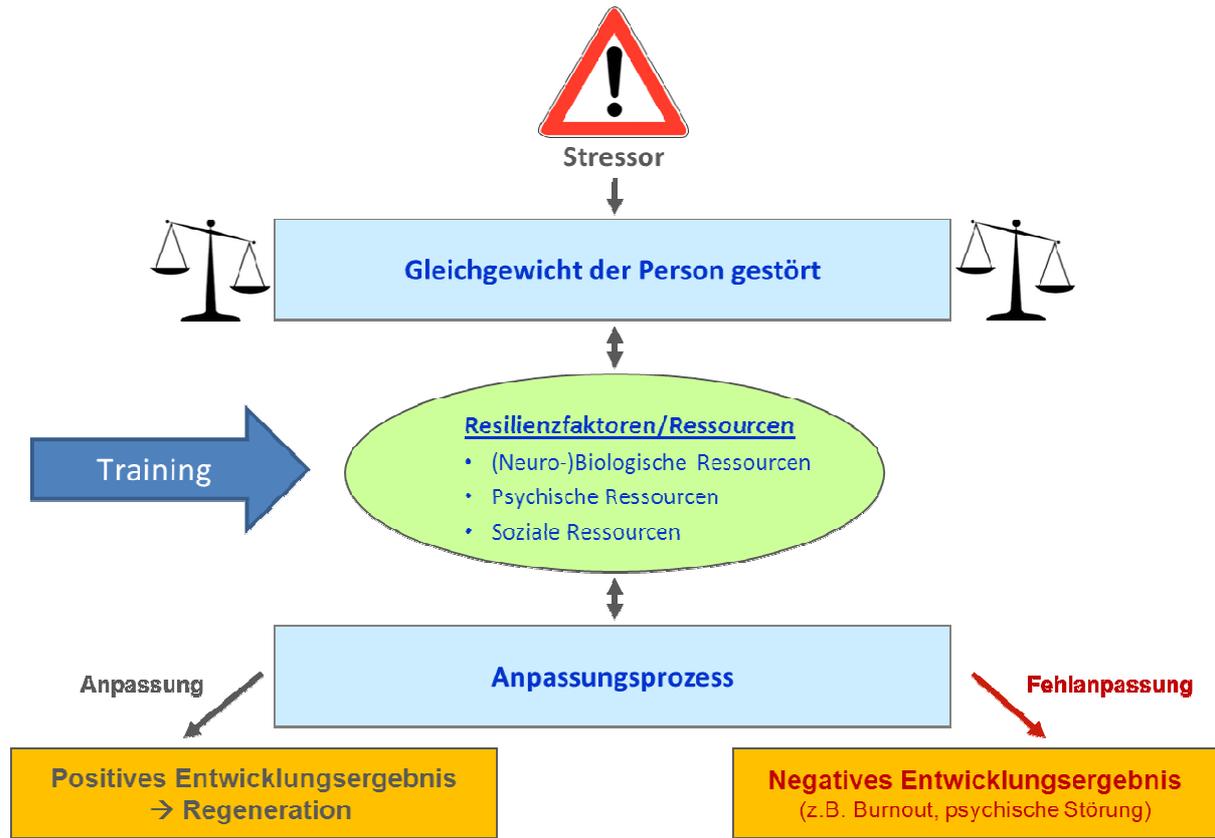
Gut belegte Resilienzfaktoren

- Positive Emotionen
- Hardiness
- Selbstwertgefühl
- Aktives Coping
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Optimismus
- Soziale Unterstützung
- Kognitive Flexibilität
- Religiosität/Spiritualität

Auch diskutiert, aber weniger gut belegt:

- Kohärenzgefühl, Kontrollüberzeugung, Hoffnung, Humor

Resilienz-Modell



Das Stress-Modell

