



Resilienz- Vortrag

Frauenbund Rothenburg

19. März 2024

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Resilienz

- Andrea Burri
- Psychosoziale Beraterin SGfB
- Erwachsenenbildnerin mit eidg. Fachausweis
- Kursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder
- Pflegefachfrau HF
- Mutter von 2 Kindern

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Reflektionsfragen zum Einstieg

- Was hat mich heute besonders gefreut?
Und wieso?
- Was war heute ein schwieriger Moment?
Was hat dir geholfen?
- Heute gehe ich gestärkt nach Hause
wenn.....

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Ziele des Vortrags

- Lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz und spannende Skills für den Alltag kennen, um energievoll und ressourcenorientiert durch die nächsten Krisen zu gehen.
- Inputs zu bekommen dass Sie ihre Balance im Leben behalten.

www.andreaburri.ch



Inhalt des Vortrags

- Einstieg
- Definition von Resilienz
- 7 Säulen der Resilienz
- Wichtiges zum Thema der Resilienz
- Fragen

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------

Wer sagt das dies?

„Der Sturm wird stärker!“
Machts nichts, ich auch!



Welche
Eigenschaften
kommen Dir in den
Sinn, wenn Du an
Pippi Langstrumpf
denkst?





Definition von Resilienz

- psychische Widerstandskraft
- Fähigkeit, um schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

www.andreaburri.ch



Ohne Krisen keine Resilienz

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Resilienz ...

...ist zu 1/3 angeboren

...ist zu 2/3 lernbar

.. kann sich im Leben immer
verändern

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Kuai Studie - Hawaii

Emmy Werner

Jahr 1955



www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Kuai Studie - Hawaii

- Nach 40 Jahren
 - 1/3 gesund glücklich und erfolgreich
 - 2/3 kriminell, krank, verhaltensgestört

www.andreaburri.ch



Kuai Studie - Hawaii ermittelte Schutzfaktoren

- Eine sichere Beziehungsperson
- Bildung und positives Temperament
- Gesellschaftliche Unterstützung

www.andreaburri.ch



Krisen Bedeutung



危机

Gefahr

Chance

www.andreaburri.ch

Definition

Optimismus

Akzeptanz

Handlungsfähigkeit

Verantwortungsb.

Lösungsorientiert

Zukunftsplanung

Netzwerkpflege



Zusammenfassung Definiton

- Widerstandskraft
- Fähigkeit wieder aufzustehen
- Ohne Krise keine Resilienz
- Kuai Studie
- Jede Krise ist auch eine Chance



7 Säulen der Resilienz

- Optimismus
- Akzeptanz
- Handlungsfähigkeit
- Verantwortungsbereitschaft
- Lösungsorientiert
- Netzwerkpflege
- Zukunftsplanung

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------

Hamsterrad anhalten



www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Optimismus

- Halbvoll
- Gesunder Humor
- Positive Psychologie

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	-------------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Optimismus Übungen

- Jeden Tag ein positives Ereignis aufschreiben / austauschen am Esstisch
- Tagebuch / sammeln der tollen Erlebnisse
- Mit einem positiven Gedanken einschlafen
- Jeden Tag etwas Genussvolles machen und geniessen
- Positive Eigenschaften in die gezeichnete Hand schreiben



Akzeptanz

- Sich der Realität stellen
- Kennen die eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	------------------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Akzeptanz Übungen

- Auf Vorteile und den Nutzen konzentrieren

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	------------------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Akzeptanz Übungen

- Gefühle des gegenüber akzeptieren – Handlungen nicht
- Gefühlsmonsterkarten um Gefühle zu verbalisieren

www.andreaburri.ch



Handlungsfähigkeit

- Archaischer Totstellreflex überwinden (Überlebensmodus)
- Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen (Kompetenzmodus)

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	---------------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



Handlungsfähigkeit Übungen

- Stressoren erkennen und reduzieren
- Opferrolle verlassen
- Meine Einstellung ändern
- Entspannen

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	---------------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------

Verantwortungsbereitschaft



- Verantwortung übernehmen
- Selbstkenntnisse erweitern

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	----------------

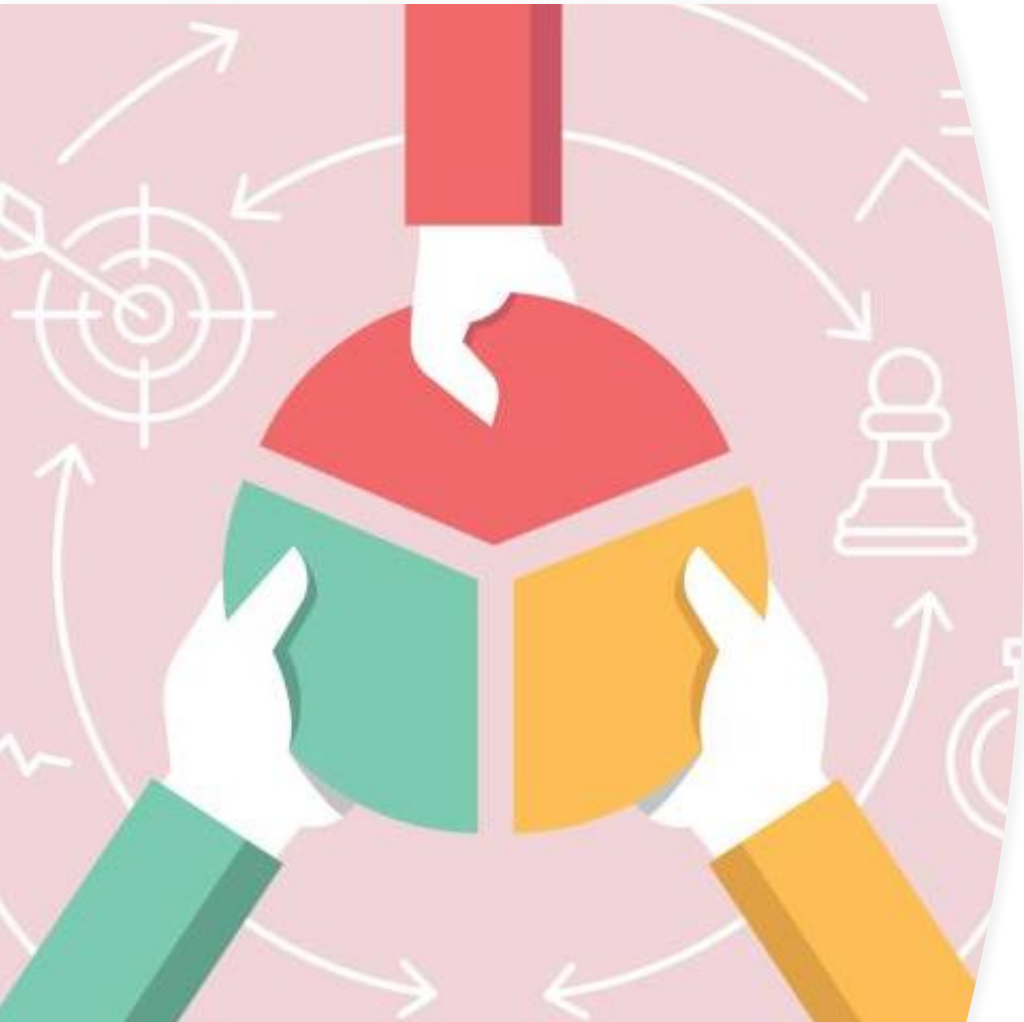
Verantwortungsbereitschaft



- Herausforderung angehen

www.andreaburri.ch

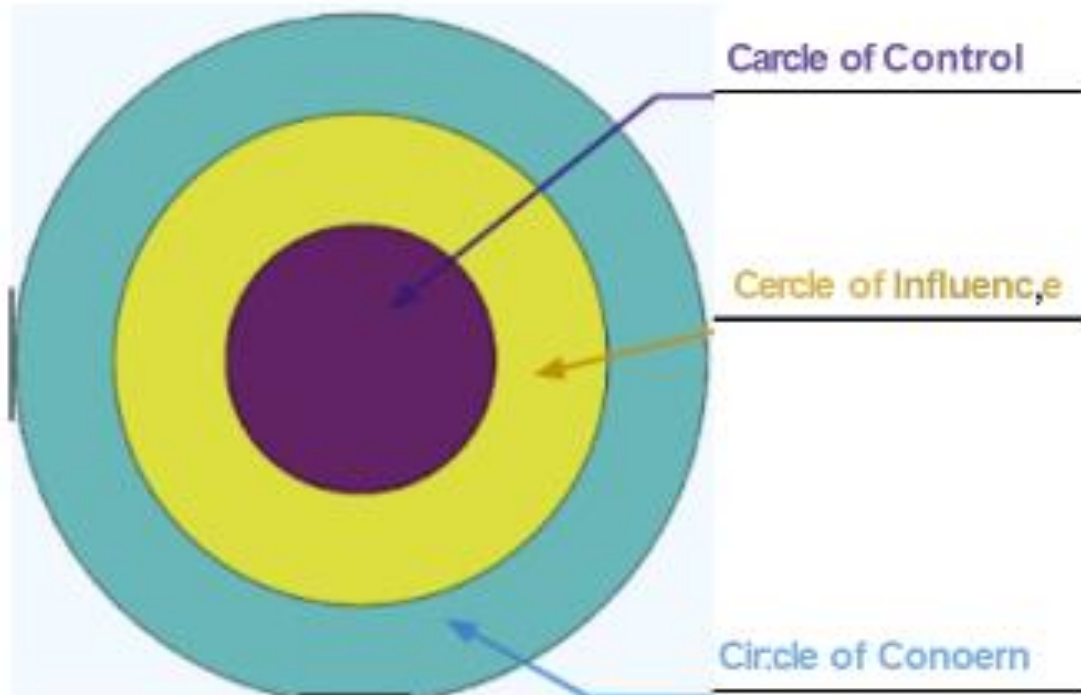
Verantwortungsbereitschaft Übungen



- Kreis der Einflussnahme vergrössern

www.andreaburri.ch

Wirkungskreis (Stephen Coveys)



Kreis der Kontrolle

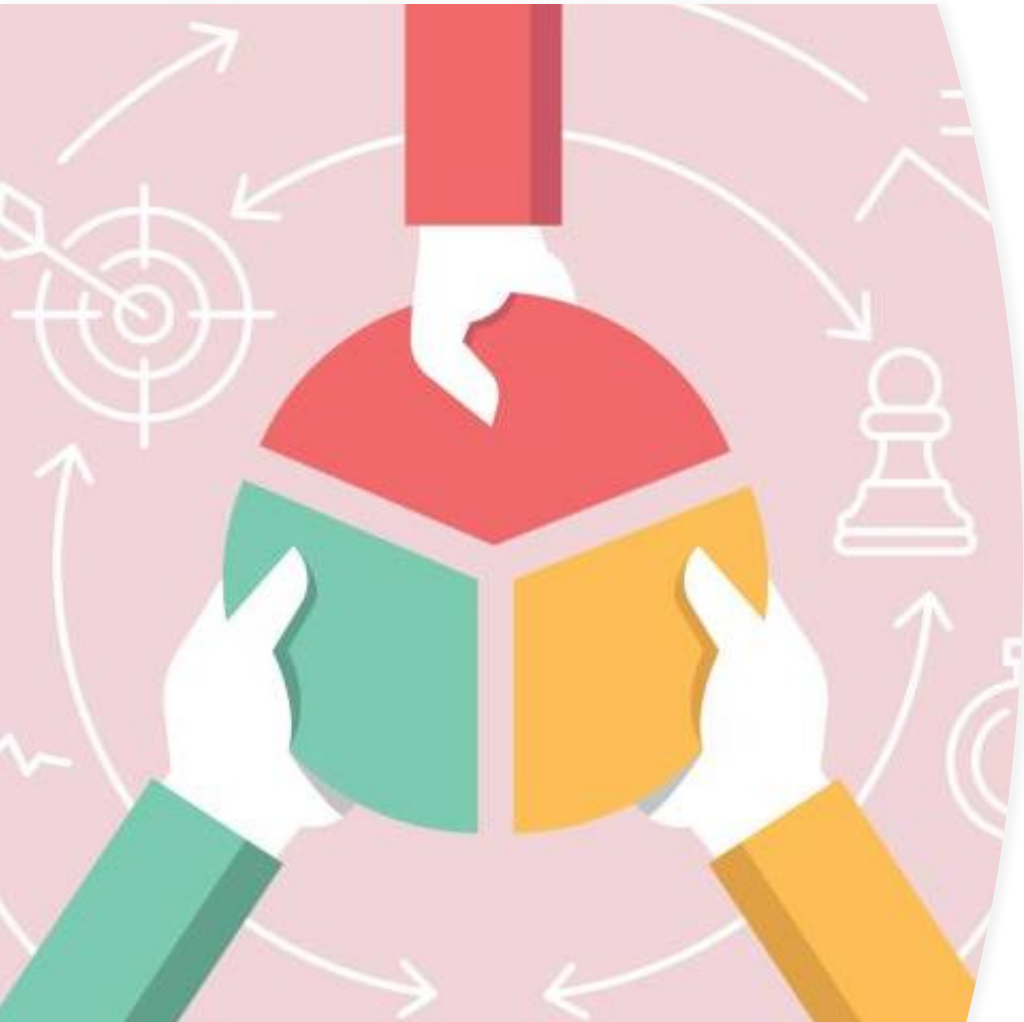
Kreis der Einflussnahme

Kreis der Bedenken

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	-------------------------	-------------------	-----------------	----------------

Verantwortungsbereitschaft Übungen



- Was mache ich mit dem Problem?
- Wem gehört das Problem?

www.andreaburri.ch



Lösungsorientiert

- Fähigkeit kreativ zu denken
- Weg vom Problem denken hin zur Lösung

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	--------------------------	-----------------	----------------



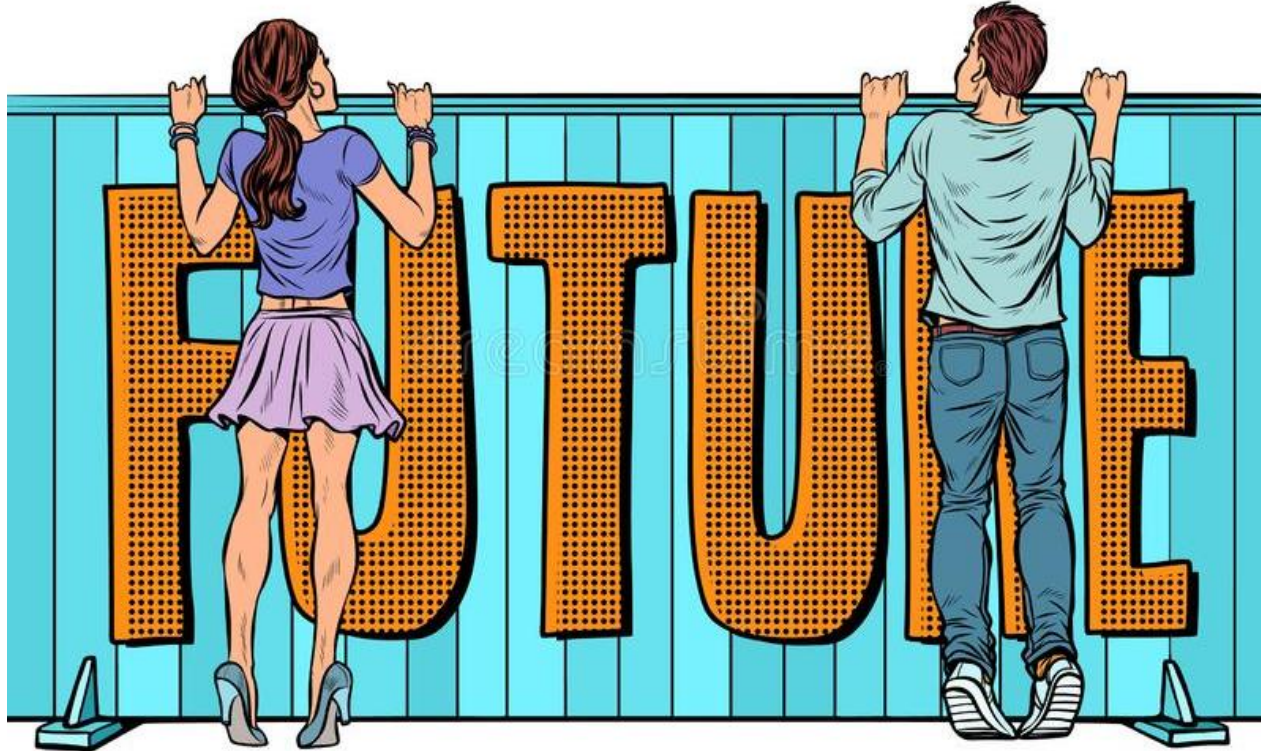
Lösungsorientiert Übungen

- Vogelperspektive einnehmen
- Ein Problem
 - 3 kreative Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, schriftlich festhalten und mit anderen Personen teilen.

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	--------------------------	-----------------	----------------

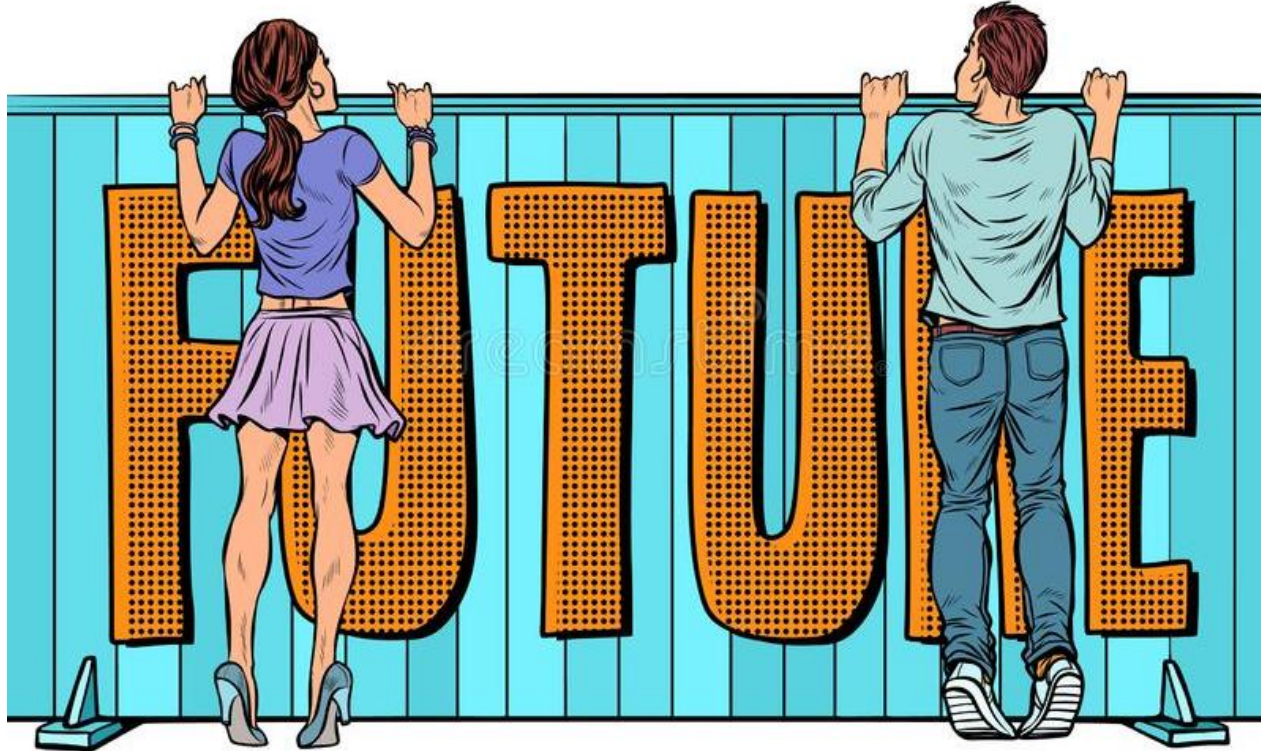
Zukunftplanung



www.andreaburri.ch

- Analysieren des Geschehenen
- Träumen

Zukunftplanung Übungen



www.andreaburri.ch

- Tagträumen
- Wie sieht mein Leben in 20 Jahren aus?
 - Ziele setzen.



Netzwerkpflege

- Geteiltes Leid ist halbes Leid
- Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Menschen um uns.

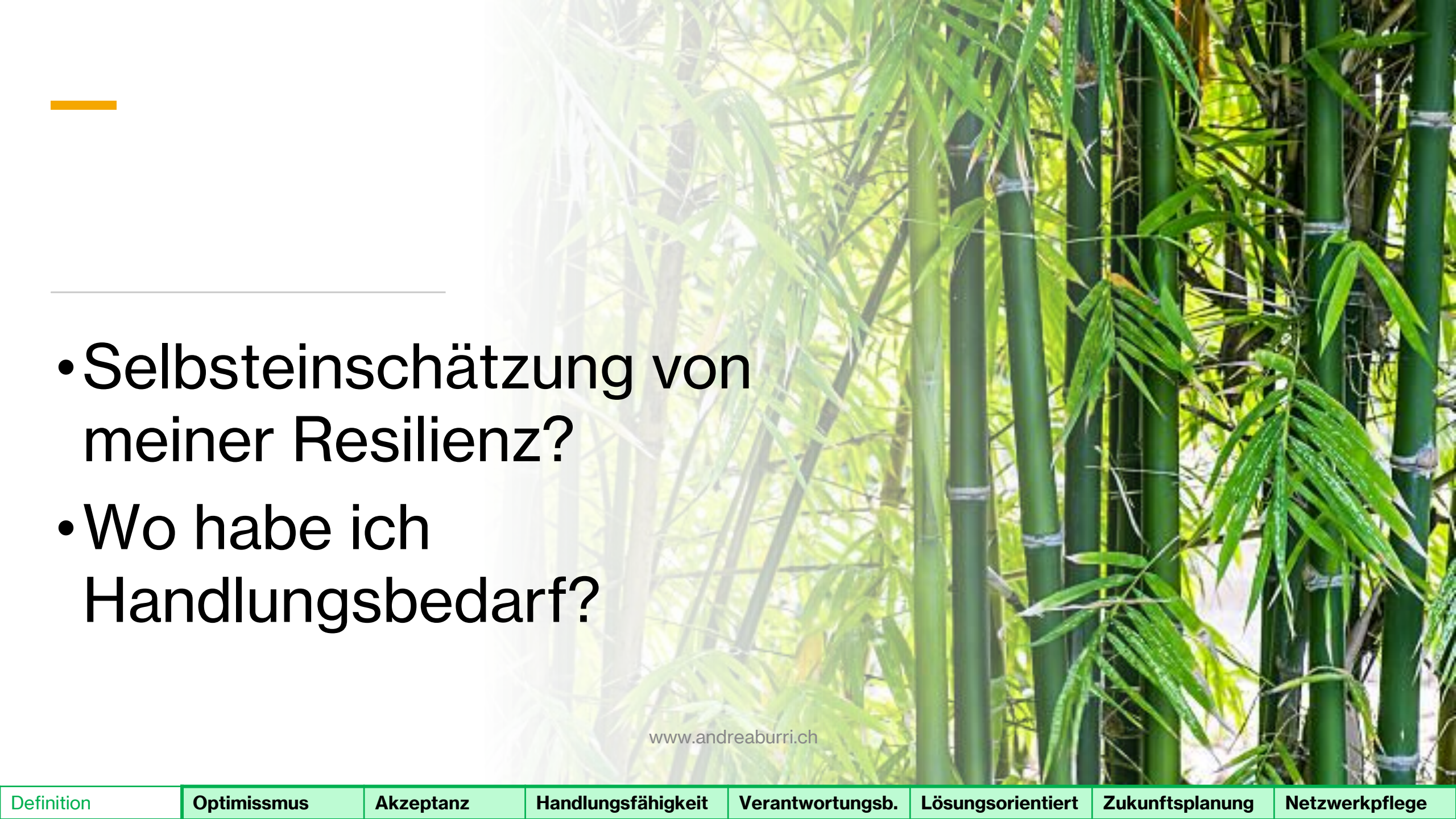
www.andreaburri.ch



Netzwerkpflege Übung

- Zeit und Raum für Familie und Freunde einplanen
- Geburtstagskalender
- Dankbarkeit leben

www.andreaburri.ch


- 
- Selbsteinschätzung von meiner Resilienz?
 - Wo habe ich Handlungsbedarf?

www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungsb.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	----------------



• Pause



www.andreaburri.ch

Definition	Optimismus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungs.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	------------	-----------	--------------------	-----------------	-------------------	-----------------	----------------



gesunder Lebensstil

- Ausreichend Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Ruhezeit und Pausen
- Geistige Anstrengung
- Körperliche Betätigung
- Zurückhaltung bei Genussgiften (Alkohol, Nikotin, Koffein etc.)
- Frühzeitige und fachgerechte Behandlung von Erkrankungen

www.andreaburri.ch

Definition

Optimissmus

Akzeptanz

Handlungsfähigkeit

Verantwortungsb.

Lösungsorientiert

Zukunftsplanung

Netzwerkpflege



Embodiment

Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche

- Atmen
- Lachen
- Hände strecke
- Brust hinaus - Kopf hoch
- abklopfen

Andrea Ruth Basellerz 20.09.2021

Definition

Optimissmus

Akzeptanz

Handlungsfähigkeit

Verantwortungsb.

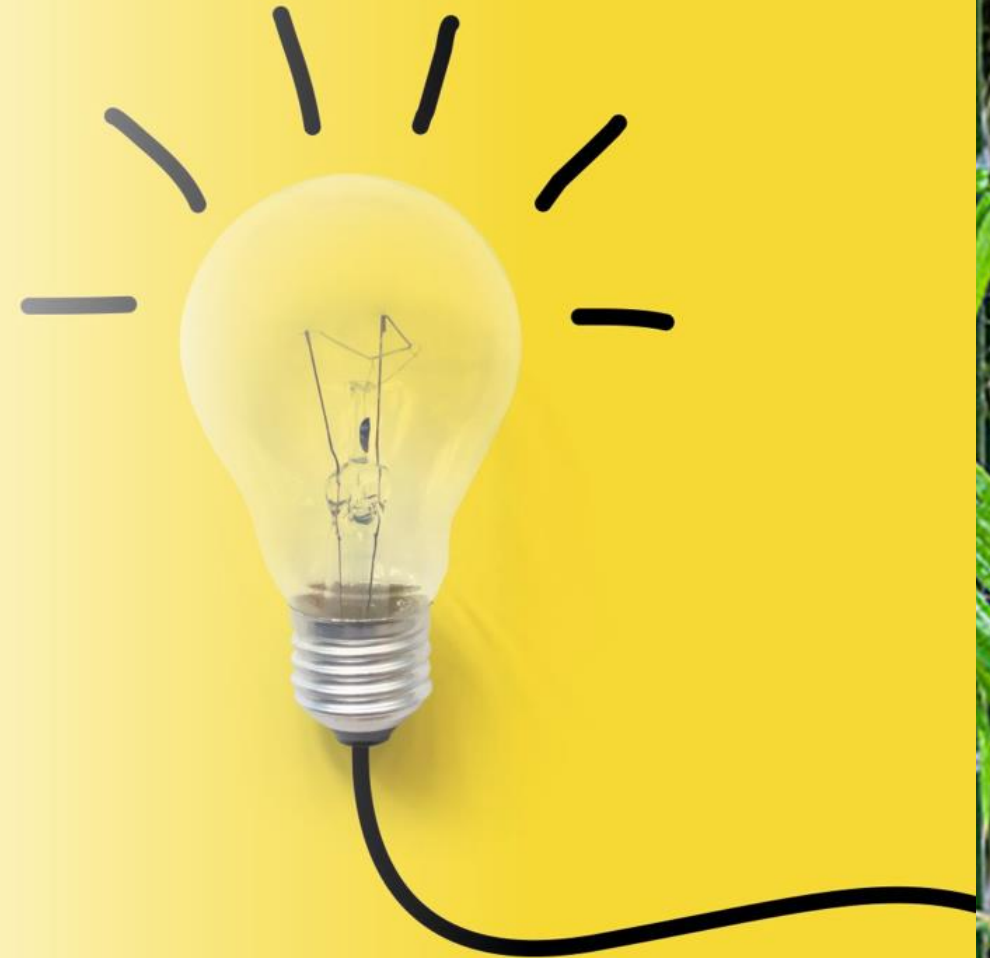
Lösungsorientiert

Zukunftsplanung

Netzwerkpflege

Skills – Fertigkeiten um Emotionen zu regulieren

- Entspannung Stressmomente
- Angst /Panik/ Tollstellreflex überwinden
- Hyperaktivität/ Unruhe
- Wut/ Aggressivität
- Sucht
- Aktive Pause machen
- Schlaflosigkeit
- Gedankenkreisen



www.andreabuurri.ch

Andrea Büchli-Basellerz 20.09.2021

Skills – Fertigkeiten um Emotionen zu regulieren

Sinnesbezogene Skills

Gedankenbezogene Skills

Handlungsbezogene Skills

Körperbezogene Skills



Andrea Burri Resilienz 01.04.2022

Andrea Burri Resilienz 20.09.2021

Definition

Optimissmus

Akzeptanz

Handlungsfähigkeit

Verantwortungsb.

Lösungsorientiert

Zukunftsplanung

Netzwerkpflege


Energiefass



Tank füllen und
Abfluss minimieren:

Was gibt mir Energie?

Was frisst mir Energie?



Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!

Pippi Langstrumpf



Danke

www.andreaburri.ch

Definition	Optimissmus	Akzeptanz	Handlungsfähigkeit	Verantwortungs.	Lösungsorientiert	Zukunftsplanung	Netzwerkpflege
------------	-------------	-----------	--------------------	-----------------	-------------------	-----------------	----------------