

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Das Konzept der Resilienz</b>	<b>3</b>
1.1 Definition von Resilienz	3
1.2 Wie Resilienz funktioniert	4
1.3 Resilienz und Schule	4
<b>2. Facetten der Resilienz</b>	
2.1 Das Modell der Resilienz	5
2.2 Facetten der Resilienz	6
<b>3. Resilienz entfalten und stärken</b>	<b>10</b>
3.1 Achtsamkeit	11
3.2 Konsistenz & Zukunftsgestaltung	12
3.3 Akzeptanz & Verstehbarkeit	13
3.4 Optimismus	14
3.5 Selbstwirksamkeit	14
3.6 Konstruktive Bewältigungsstrategien	15
3.7 Sozialer Halt	15
3.8 Positive Emotionen / Positiver Affekt	16
<b>4. Fazit</b>	<b>16</b>

## 1. Das Konzept der Resilienz

Die Thematik der Resilienz findet in unserer heutigen Gesellschaft immer mehr Anklang. Resilienz hilft uns mit herausfordernden Situationen besser umgehen zu können und dient dabei als innere Widerstandskraft. Gerade Lehrkräfte und Schulleitungen stehen belastenden und häufig auch schwieriger Situationen gegenüber. Hinzu kommt ein weitreichendes Aufgabenspektrum, das beispielsweise Verwaltungstätigkeiten, den Kontakt mit Erziehungsberechtigten, Schülerinnen und Schüler, Lehrkräften und höheren Instanzen beinhaltet, sowie besonders zurzeit ständig neue Verordnungen mit Blick auf die Corona-Situation, die gefiltert, zusammengefasst und weitergeleitet werden müssen. All dies kann Stress verursachen. Somit ist es gerade in diesen Tätigkeitsbereich wichtig Stressbewältigung in den Alltag zu integrieren. Schwerpunkt kann hierbei das Erzeugen einer gesunden Balance zwischen Leistungs- und Entspannungswelt sein, um langfristig gesund zu bleiben und um Burnout oder Depressionen vorzubeugen. Eine Möglichkeit diesen Ausgleich zu schaffen, ist die Entwicklung von Resilienz. Sich mit diesem Themengebiet auseinander zu setzen und vor allem auch damit, wie man die Fähigkeit resilienter zu werden stärken und auch weitergeben kann, wirkt präventiv gegen Erschöpfung und hält langfristig gesund.

Im Folgenden geben wir Ihnen zunächst einen Überblick über die Bedeutung von Resilienz und über die einzelnen Facetten hinter diesem Begriff. Im Anschluss werden Stressoren vorgestellt, wie die einzelnen Komponenten unter anderem im Kontext Schule verortet werden können. Abschließend folgt eine Diskussion, wie Resilienz im System Schule zu verankern ist.

### 1.1 Definition von Resilienz

Der Begriff Resilienz ergibt sich meist eher aus seinen Synonymen heraus. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Physik und bedeutet so viel wie Spannkraft, Strapazierfähigkeit oder auch Elastizität. Es beschreibt die Toleranz eines Systems bzw. Materials gegenüber Störungen oder die Widerstandskraft von Systemen (Angel & Lyssenko, 2012). Übertragen auf den Menschen definiert sich Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit und zeigt sich bei Personen, die trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken gesund bleiben bzw. sich vergleichsweise leicht von Rückschlägen erholen (Rutter, 1995).

Dabei stellt sich die Frage, ob Resilienz eine Fähigkeit bzw. Eigenschaft ist, die im Leben lang stabil bleibt oder ob diese trainiert werden kann. Ist Resilienz eher so etwas wie unsere Augenfarbe, die sich unser ganzes Leben kaum verändert? Im Sommer vielleicht etwas heller, im Winter etwas dunkler? Oder

dass Stressoren ihre negative Wirkung weniger entfalten (Uchino, Bowen, Carlisle, & Birmingham, 2012). Dabei kommt es nicht auf die Anzahl an Bezugspersonen an, denn die Beziehung zwischen Bezugspersonenanzahl und Wohlbefinden ist nicht linear. Bereits eine Bezugsperson hat einen großen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Gesundheit (Michael, Colditz, Coakley, Kawachi, 1999). Unterstützung hat jedoch nicht immer auch positive Effekte: unpassende oder zu viel Unterstützungsangebote können eine negative Auswirkung auf den eigenen Selbstwert und die Selbstwirksamkeitserwartung haben (Bolger, Zuckerman, & Kessler, 2000).

#### 2.2.10 Positive Emotionen/ Positiver Affekt

Emotionen lassen sich in zwei Kategorien unterteilen. Zum einen die meist länger anhaltende Stimmungslage und zum anderen die meist kürzeren und heftigeren Affekte (Reischies, 2007). Der positive Affekt bezieht sich auf die schwierigen Situationen Freude an kleinen Dingen im Alltag zu empfinden (Geschwind et al., 2010). Der positive Affekt führt zu einer höheren Anpassungsfähigkeit an Situationen und dadurch zu einer erfolgreichen Bewältigung dieser. Auch Einflüsse auf erfüllte Beziehungen, bessere Arbeitsleistung, höheres Einkommen und auf ein längeres Leben zeigten sich in den Studien (Lyubomirsky et al., 2005). Zudem zeigt sich, dass positive Affekt körperliche Erregungen dahingehend, dass sie schneller reduziert werden konnten und dadurch das lösungsorientierte Denken schneller wieder möglich war (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

### 3. Resilienz entfalten und stärken

Nachdem die einzelnen Facetten der Resilienz zuvor beschrieben wurden, stellt sich die Frage, wie mit diesen umzugehen ist. Jede einzelne Facette lässt sich trainieren und bewirkt letztlich eine Stärkung der eigenen Resilienz. Das bedeutet, Resilienz ist vorwiegend selbst beeinflussbar.

Insgesamt bestehen bei empirisch basierten Trainingsstudien ein zum Teil heterogener Umgang bezüglich der Definition von Resilienz sowie der Dauer und dem ausgewählten Trainingsinhalten (vgl. Robertson et al., 2015). Neben klassischen Gruppensettings weisen Resilienztrainings hinsichtlich ihrer Darbietungsformen eine große Vielfalt auf, von computerbasiertem Training (z. B. Rose et al., 2013) bis hin zu Einzelcoachings (z. B. Sahler et al., 2013).

Resilienztrainings können gemäß der Dauer und Intensität sowie Zielgruppenspezifität aufgebaut sein. Dementsprechend werden auch die inhaltlichen

Einfluss von Misserfolgen auf die eigene Selbstwirksamkeit verringert, was trägt wiederum zur Stärkung von Resilienz bei.

### 3.6 Konstruktive Bewältigungsstrategien

Um Copingstile zu trainieren, werden aktive Formen, wie problem- und emotionsorientierte Bewältigungsstrategien gefördert, während Strategien der Vermeidung reduziert werden. Im Kontext Schule nutzen wir gern ein Fischgrätendiagramm, um multikausale Bedingungen für wiederkehrende Problemsituationen darzustellen. Hierdurch soll ein Verständnis aufgebaut werden, welche Ursachen für die Betroffenen selbst veränderbar sind und worüber keine eigene Kontrolle besteht (Bezug zur Verstehbarkeit). Im Anschluss daran werden Strategien zur Zielerreichung entwickelt, um den Fokus auf den Wunschzustand zu lenken (Bezug zur Zukunftsvision). Es gilt ein Verständnis für die aktuelle Situation und deren Entlohnung zu gewinnen und aktiv den Umgang damit zu gestalten, indem Sie die Situation oder sich selbst verändern und sich bewusst entscheiden, wofür Sie ihre Energie einsetzen möchten. So können Sie Handlungsoptionen generieren und die eigenen Selbstwirksamkeitserwartungen und Kontrollüberzeugungen stärken.

### 3.7 Sozialer Halt

Für das Training von sozialer Unterstützung sollten Sie sich das eigene soziale Umfeld bewusst machen und dabei wahrnehmen, welche Menschen Ihnen nahestehen und auf wessen Unterstützung Sie bauen können, um Krisensituationen zu bewältigen (Cottler & Feeney, 2000). Eine Übung in diesem Bereich ist das soziale Stärkenetz (Lang & Turner, 2020), bei dem grafisch das eigene soziale Umfeld dargestellt wird. Es werden alle Namen der Personen notiert, die im eigenen Umfeld eine Rolle spielen. Dabei werden Nähe und Art der Beziehung mit dargestellt. Im finalen Schritt werden dann jedem Namen Stärken zugeordnet im Bezug darauf, was Sie an der Person besonders schätzen. Sich dieser Stärken klar zu werden ist zentral, um zu realisieren, wer in welcher Situation eine Hilfe sein kann und welche gemeinsamen Werte einander verbinden. Das soziale Stärkenetz macht bewusst, welche Menschen im eigenen Leben wichtig sind und wer Sie auf welche Art und Weise unterstützt. Die Analyse und Verbesserung der Nutzung vorhandener Beziehungen können die wahrgenommene soziale Unterstützung und das Wohlbefinden erhöhen (ENRICHD Investigators, 2001). Dabei werden Zufriedenheit, Unzufriedenheit sowie Veränderungspläne deutlich. Es zeigt sich hierdurch eine Steigerung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung (Kumashiro & Sedikides, 2005).

## **Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien**

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach? Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Grundwerks-  
Abonent\*innen**

- 20% Rabatt auf Unterrichtsmaterial für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke

Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**