

Resilienz: Das Schutzschild der Seele

Dr. med. Andreas Bertomeu
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Anästhesiologie
Spez. Schmerztherapie, Notfallmedizin
Suchtmed. Grundversorgung, Spez. Intensivmedizin
Akupunktur, Naturheilverfahren



Willkommen zu unserem gemeinsamen Weg

Unser heutiges Ziel

In den nächsten 30 Minuten entdecken wir gemeinsam, wie Sie Ihre innere Widerstandskraft stärken können.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die jeder von uns entwickeln und ausbauen kann.



Ihre Reise durch die Resilienz

01

Was ist Resilienz?

Definition und Bedeutung verstehen

02

Warum ist sie wichtig?

Schutz vor Stress und Burnout

03

Die 7 Resilienz-Faktoren

Ihre Werkzeuge für mentale Stärke

04

Praktische Übungen

Konkrete Tipps für den Alltag



Was ist Resilienz?

Resilienz kommt aus dem Lateinischen "resilire" und bedeutet "zurückspringen". Stellen Sie sich einen Baum vor, der sich im Sturm biegt, aber nicht bricht. Genau das ist Resilienz – unsere psychische Widerstandskraft.

"Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und gestärkt daraus gestärkt daraus hervorzugehen."

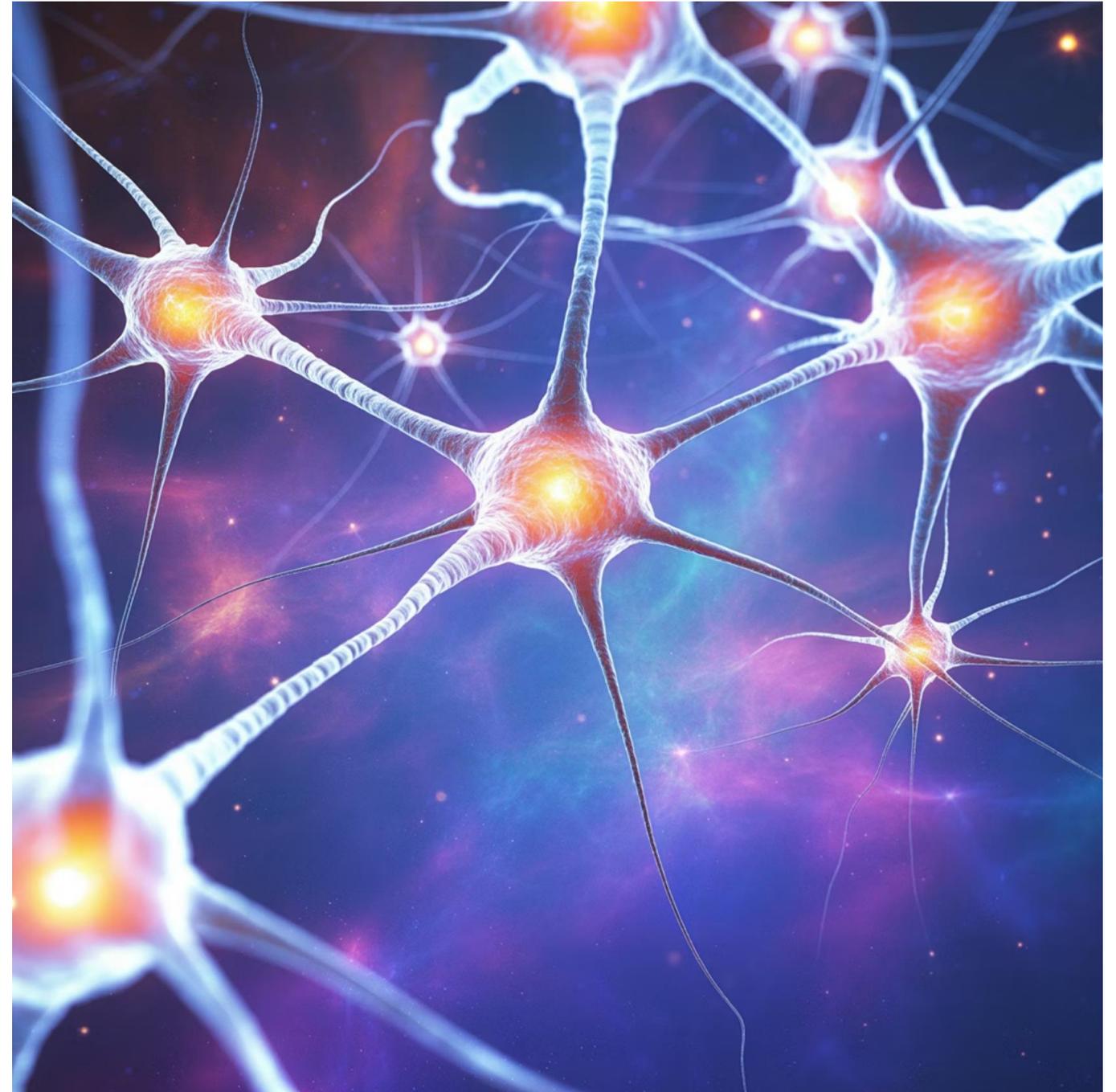
Es ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern die Art, wie wir wie wir damit umgehen. Resiliente Menschen erholen sich schneller von schneller von Rückschlägen und können aus Krisen sogar neue Kraft Kraft schöpfen.

Resilienz ist erlernbar!

Das sagt die Wissenschaft

Neurowissenschaftliche Forschungen zeigen: Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter formbar. Diese "Neuroplastizität" bedeutet, dass wir neue Denkmuster entwickeln und unsere Resilienz trainieren können – wie einen Muskel.

- Neue Nervenbahnen entstehen durch wiederholte Übung
- Positive Gedankenmuster verstärken sich automatisch
- Stressresistenz nimmt messbar zu



Ihr Gehirn ist Ihr bester Verbündeter beim Aufbau von Resilienz

Warum brauchen wir Resilienz?

Schutz vor Burnout

Resiliente Menschen erkennen früher früher ihre Grenzen und können besser besser regenerieren. Sie entwickeln gesunde Bewältigungsstrategien statt statt sich zu überlasten.

Stressresistenz

Stressige Situationen werden als Herausforderung statt als Bedrohung wahrgenommen. Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus.

Emotionale Balance

Resilienz hilft dabei, auch in schwierigen Zeiten emotional stabil zu bleiben und nicht in negative Gedankenspiralen zu geraten.



Die Auswirkungen von mangelnder Resilienz

Warnsignale erkennen

Wenn unsere Resilienz schwach ist, sendet unser Körper und Geist deutliche Signale. Das frühzeitige Erkennen dieser Warnsignale ist der erste Schritt zur Veränderung.

- Chronische Erschöpfung trotz ausreichend Schlaf
- Häufige Gereiztheit und Ungeduld
- Gefühl der Überforderung bei normalen Aufgaben
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Sozialer Rückzug und Isolation
- Häufige körperliche Beschwerden ohne klare Ursache



Die 7 Säulen der Resilienz

Wissenschaftler haben sieben Kernfaktoren identifiziert, die unsere psychische Widerstandskraft stärken. Wie die Säulen eines Tempels tragen sie gemeinsam unser seelisches Wohlbefinden.

Jede Säule können Sie gezielt stärken – manche sind bei Ihnen vielleicht schon sehr robust, andere benötigen noch etwas Aufmerksamkeit. Das ist völlig normal und individuell verschieden.



Säule 1: Optimismus

Die Kraft des positiven Denkens

Optimismus bedeutet nicht, die Realität zu ignorieren, sondern das Gute in schwierigen Situationen zu sehen. Optimistische Menschen glauben daran, dass sich Probleme lösen lassen und dass sie selbst etwas dazu beitragen können.

So stärken Sie Ihren Optimismus:

- Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch
- Fragen Sie sich: "Was kann ich aus dieser Situation lernen?"
- Suchen Sie bewusst nach positiven Aspekten





Säule 2: Akzeptanz

Was Akzeptanz ist

Akzeptanz bedeutet anzunehmen, was nicht zu ändern ist. Es ist kein
Es ist kein passives Hinnehmen, sondern eine bewusste
Entscheidung, Energie nicht für Unveränderbares zu verschwenden.
verschwenden.

Was Akzeptanz nicht ist

Akzeptanz ist nicht Resignation oder Aufgabe. Sie bedeutet nicht,
nicht, dass Sie mit allem einverstanden sein müssen oder nichts
nichts unternehmen dürfen.

Die Serenity-Regel hilft dabei: "Gib mir die Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die
ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden."

Säule 3: Lösungsorientierung

1

Problem erkennen

Situation klar analysieren und verstehen, was genau das Problem ist

2

Lösungen entwickeln

Kreativ verschiedene Lösungswege sammeln, ohne sie sofort zu bewerten

3

Handeln

Die beste Lösung auswählen und konkrete Schritte umsetzen

Lösungsorientierte Menschen verschwenden wenig Zeit mit Grübeln über Probleme, sondern konzentrieren sich schnell auf Lösungen. Sie fragen "Wie kann ich das lösen?" statt "Warum passiert mir das immer?"



Säule 4: Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Menschen mit hoher mit hoher Selbstwirksamkeit glauben daran, dass sie schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen können.

Stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit:

- Feiern Sie auch kleine Erfolge bewusst
- Erinnern Sie sich an frühere Herausforderungen, die Sie gemeistert haben
- Setzen Sie sich realistische, erreichbare Ziele
- Entwickeln Sie neue Fähigkeiten kontinuierlich weiter

| "Ich schaffe das!" – Diese Überzeugung ist ein mächtiges Werkzeug.



Säule 5: Eigenverantwortung



Eigene Rolle erkennen

Verstehen, welchen Anteil Sie selbst an an Situationen haben und wo Sie Einfluss nehmen können



Verantwortung übernehmen

Für eigene Entscheidungen und Handlungen die Verantwortung übernehmen, ohne sich zu verurteilen



Aus Fehlern lernen

Fehler als Lernchancen nutzen und für die Zukunft bessere Entscheidungen treffen

Eigenverantwortung bedeutet nicht, sich für alles schuldig zu fühlen. Es geht darum, den Fokus auf das zu legen, was Sie beeinflussen können, statt sich als Opfer der Umstände zu sehen.



Säule 6: Netzwerkorientierung

Menschen sind soziale Wesen. Ein starkes soziales Netzwerk ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für unsere psychische Gesundheit. Es geht nicht um die Quantität, sondern um die Qualität der Beziehungen.

Professionelle Netzwerke

- Kolleginnen und Kollegen
- Vorgesetzte und Mentoren
- Fachverbände und Arbeitsgruppen

Private Netzwerke

- Familie und Freunde
- Nachbarn und Bekannte
- Vereine und Interessensgruppen



Säule 7: Zukunftsorientierung

Vergangenheit

Aus Erfahrungen lernen, ohne in ihnen gefangen zu bleiben

Zukunft

Hoffnung und positive Ziele als Kraftquelle nutzen

1

2

3

Gegenwart

Bewusst im Hier und Jetzt leben und achtsam sein

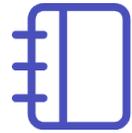
Zukunftsorientierte Menschen haben Träume, Ziele und Pläne. Sie glauben daran, dass die Zukunft besser werden kann und werden kann und dass sie selbst dazu beitragen können. Diese Hoffnung gibt Kraft, auch schwierige Zeiten durchzustehen.

Praktische Übungen für den Arbeitsalltag



Die 3-Minuten-Pause

Dreimal täglich bewusst drei Minuten innehalten. Tief atmen, Schultern entspannen, kurz reflektieren: "Wie geht es mir gerade?" Diese Mini-Auszeiten wirken wie ein Reset für das Nervensystem.



Das Erfolgs-Tagebuch

Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die heute gut gelaufen sind – auch kleine Erfolge zählen! Das trainiert das Gehirn, automatisch mehr auf positive Ereignisse zu achten.



Der Kollegen-Check

Bauen Sie bewusst kurze, persönliche Gespräche in den Arbeitsalltag ein. Fragen Sie: "Wie geht's dir heute?" Aufmerksame Gespräche stärken das soziale Netzwerk.

Resilienz-Training für zu Hause

Wochenplan für mehr Resilienz

Montag	Optimismus-Tag: Dankbarkeitsliste schreiben
Dienstag	Netzwerk-Tag: Einen lieben Menschen anrufen
Mittwoch	Achtsamkeits-Tag: 10 Minuten bewusst atmen
Donnerstag	Lösungs-Tag: Ein kleines kleines Problem angehen angehen
Freitag	Erfolgs-Tag: Wochenerfolge feiern
Wochenende	Zukunfts-Tag: Ziele und Träume pflegen



Schaffen Sie sich einen ruhigen Ort für Ihre Resilienz-Übungen



Ihre nächsten Schritte

Diese Woche

Wählen Sie eine der sieben Resilienz-Säulen aus, die Sie besonders ansprechen. Beginnen Sie mit einer kleinen, täglichen Übung – nur 5 Minuten reichen für den Anfang.

Nächsten Monat

Erweitern Sie Ihr Training auf eine zweite Säule. Tauschen Sie sich mit Kollegen über Ihre Erfahrungen aus. Gemeinsam geht vieles leichter.

In drei Monaten

Reflektieren Sie Ihre Fortschritte. Was hat sich verändert? Welche Übungen helfen Ihnen am meisten? Passen Sie Ihr Training entsprechend an.



Ihr Schutzschild ist bereit

Resilienz ist erlernbar

Jeder kann seine psychische Widerstandskraft stärken – in in jedem Alter und jeder Lebenssituation

Kleine Schritte, große Wirkung

Regelmäßige Mini-Übungen sind Übungen sind effektiver als seltene große Aktionen

Sie sind nicht allein

Ihre Freunde und Ihre KollegInnen unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Resilienz

Take-Home-Message

Resilienz ist Ihr persönliches Schutzschild der Seele. Es schützt Sie nicht Sie nicht vor Stürmen, aber es hilft Ihnen, aufrecht zu bleiben und und gestärkt daraus hervorzugehen. Beginnen Sie heute – Ihr zukünftiges Ich wird es Ihnen danken.



Und manchmal hilft auch das...



@medizinkompetenz_fischbeck

www.medizinkompetenz-fischbeck.de