

Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandskraft**, ist die Fähigkeit, trotz Belastungen gesund bleiben, Krisen bewältigen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen.

verändert nach Wikipedia (Abfrage 8.8.2020)

„Mit Resilienz werden Prozesse oder Phänomene beschrieben, die eine positive Anpassung des Individuums trotz vorhandener Risikofaktoren widerspiegeln.“

Renneberg/Hammelstein (2006): Gesundheitspsychologie. Heidelberg: Springer

Coping (von englisch *to cope with*, ‚bewältigen, überwinden‘) bezeichnet die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase. (...)

verändert nach Wikipedia (Abfrage 8.8.2020)

Was wir verändern können und was nicht

nach M. Krogerius / R. Tschäppeler (2020)

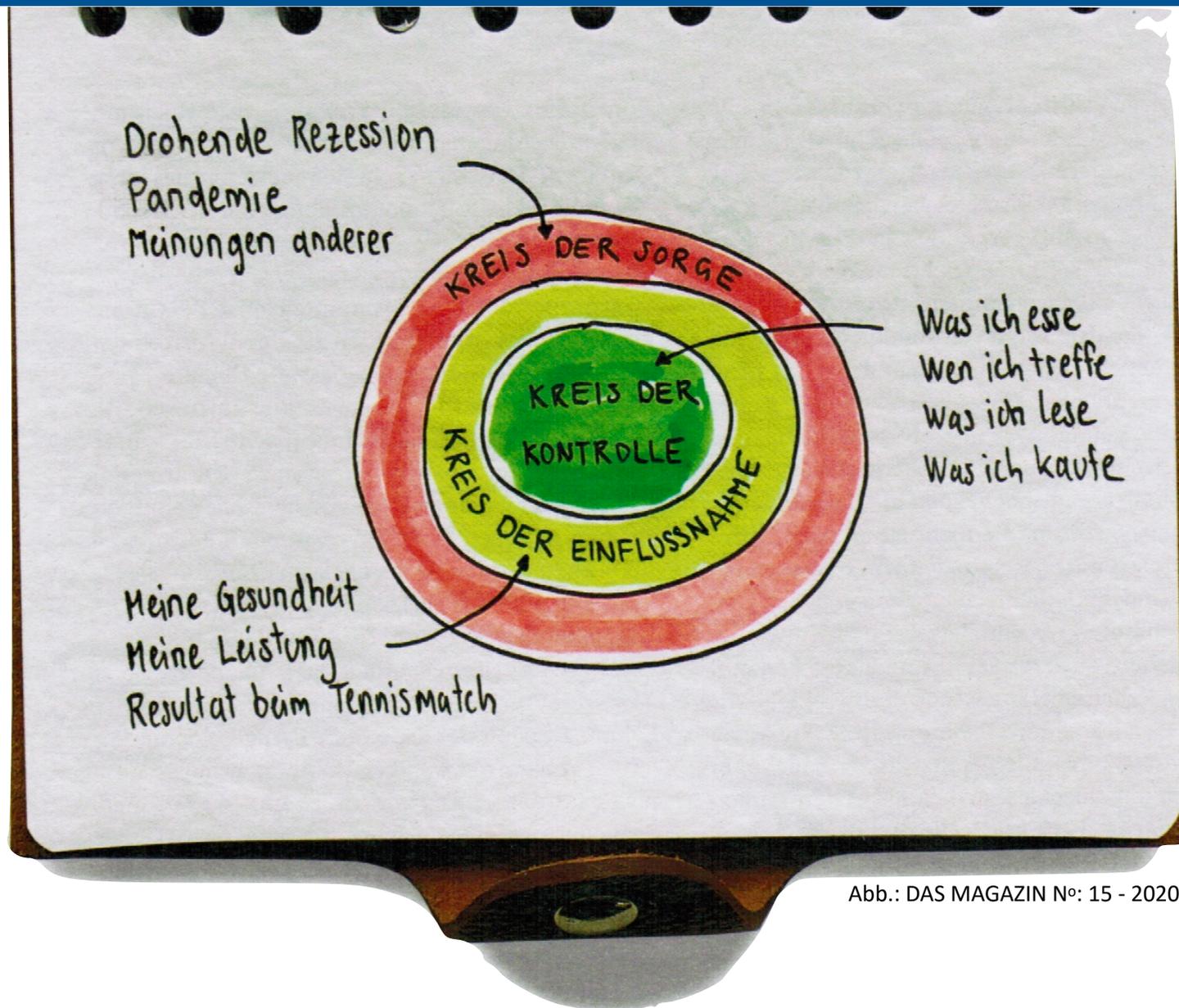


Abb.: DAS MAGAZIN No: 15 - 2020

Die sieben Schlüssel der Resilienz

nach: Jutta Heller (2015)

Optimismus:

Darauf vertrauen,
dass es besser wird

Selbstwirksamkeit:

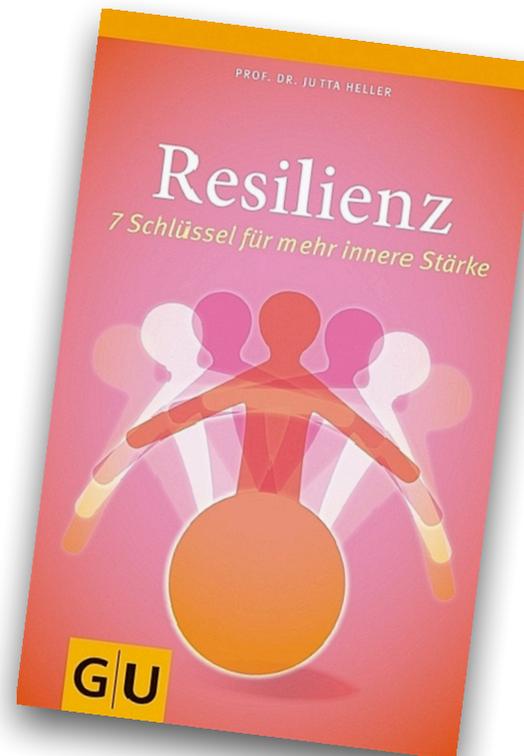
Von seinen Kompetenzen überzeugt sein
und Einfluss nehmen

Eigen-Verantwortung:

Für eigene Entscheidungen
Verantwortung übernehmen
anstatt einen Schuldigen zu suchen

Akzeptanz:

Annehmen, was ist



Zukunftsorientierung:

Die Zukunft planen
und auf Ziele hin arbeiten

Lösungsorientierung:

Die Dinge aktiv angehen
und sich auf Funktionierendes
konzentrieren

Netzwerk-Orientierung:

Kontakte pflegen und sich bei Herausforderungen
Unterstützung holen

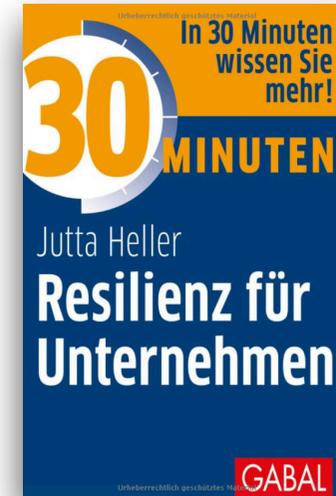
Resiliente Menschen...

- ... stehen mit ihren Gefühlen in Kontakt,
- ... verschließen die Augen nicht vor der Krise,
- ... suchen nach Lösungen,
- ... holen sich Unterstützung,
- ... fühlen sich nicht lange als Opfer der Situation,
- ... bleiben optimistisch,
- ... differenzieren,
- ... geben sich nicht (allein) selbst die Schuld,
- ... planen voraus.



Resiliente Personen





Resiliente Organisationen ...

... verfügen über ein *robustes Gesamtkonzept*,

... *antizipieren* frühzeitig die Krise,

indem sie sensibel und achtsam für schwache Signale sind,

... reagieren in der Krise *agil* und situationselastisch,

indem sie eigene Stärken sowie innere und äußere Ressourcen aktivieren,

... regenerieren sich *lernend* von der Krise,

indem sie Erfahrungen reflektieren und Folgerungen umsetzen.

2. ZwischenFAZIT:

- Resilienz sind Fähigkeiten von Personen und Organisationen, Krisen gut und lernend zu bewältigen.
- Resilienz ist eine Schlüsselkompetenz im 21. Jahrhundert.
- Nun gilt es, dieses Wissen auch auf Institutionen der Bildung anzuwenden, damit diese gegenüber inneren und äusseren Einflüssen widerstandsfähiger werden.