



Ort zur Stärkung innerer Widerstandskräfte

**Resilienz ist trainierbar, in jedem Alter**

**Verein Risiko und Sicherheit Sommeranlass 5.7.23**



# Ablauf meines Vortrags

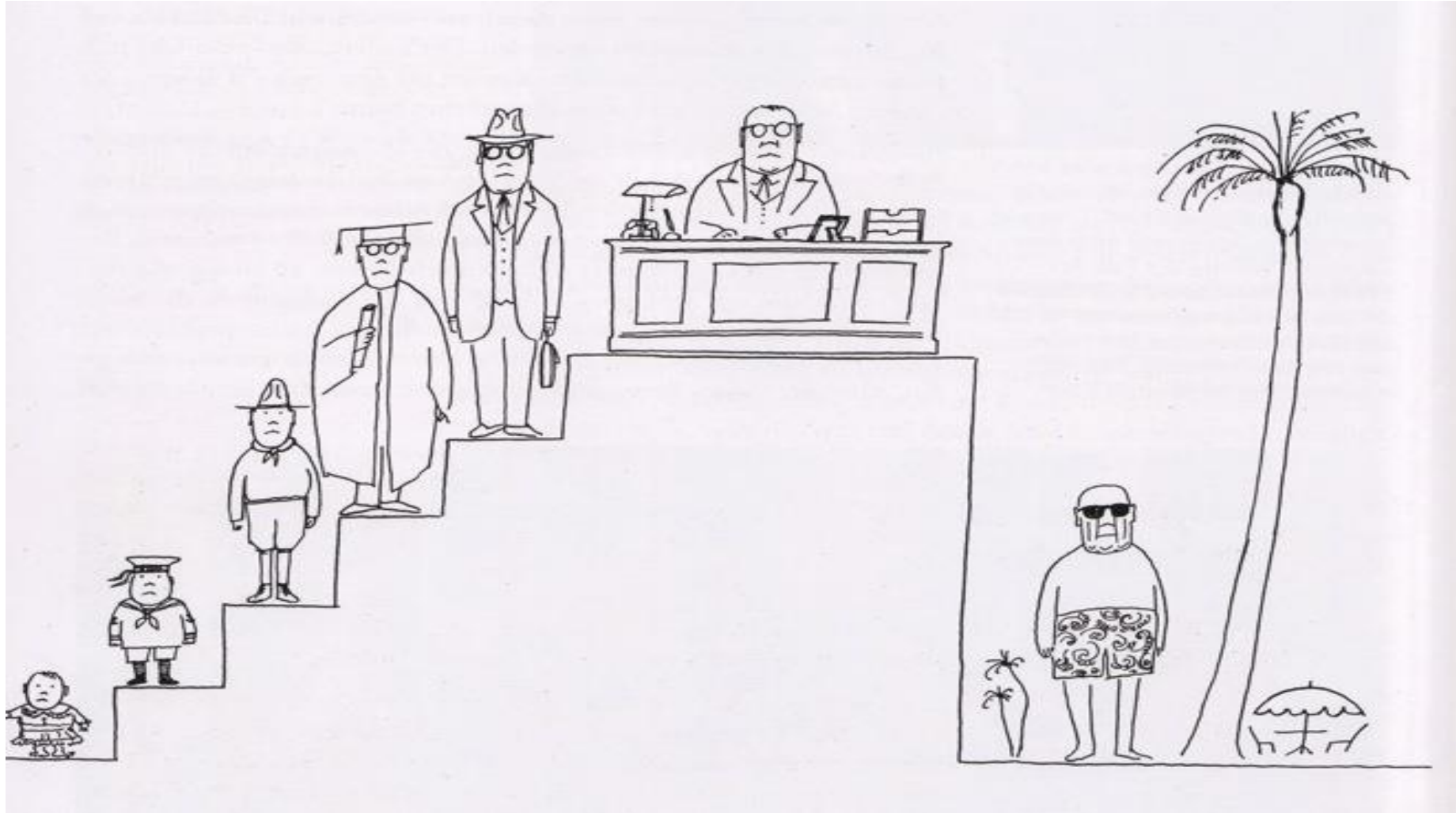
---

- Ausblick auf das Älterwerden
- Resilienz und Stress
- 8 Resilienz-Faktoren und davon 2
- Zusammenfassung

# Was machen die Lebensjahre mit mir?



# Ist das der Weg im Alter?



# Eine chinesische Wort für Krise

Wi

危

Gefahr

&

Ji

機

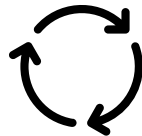
Gelegenheit

**Stressor**

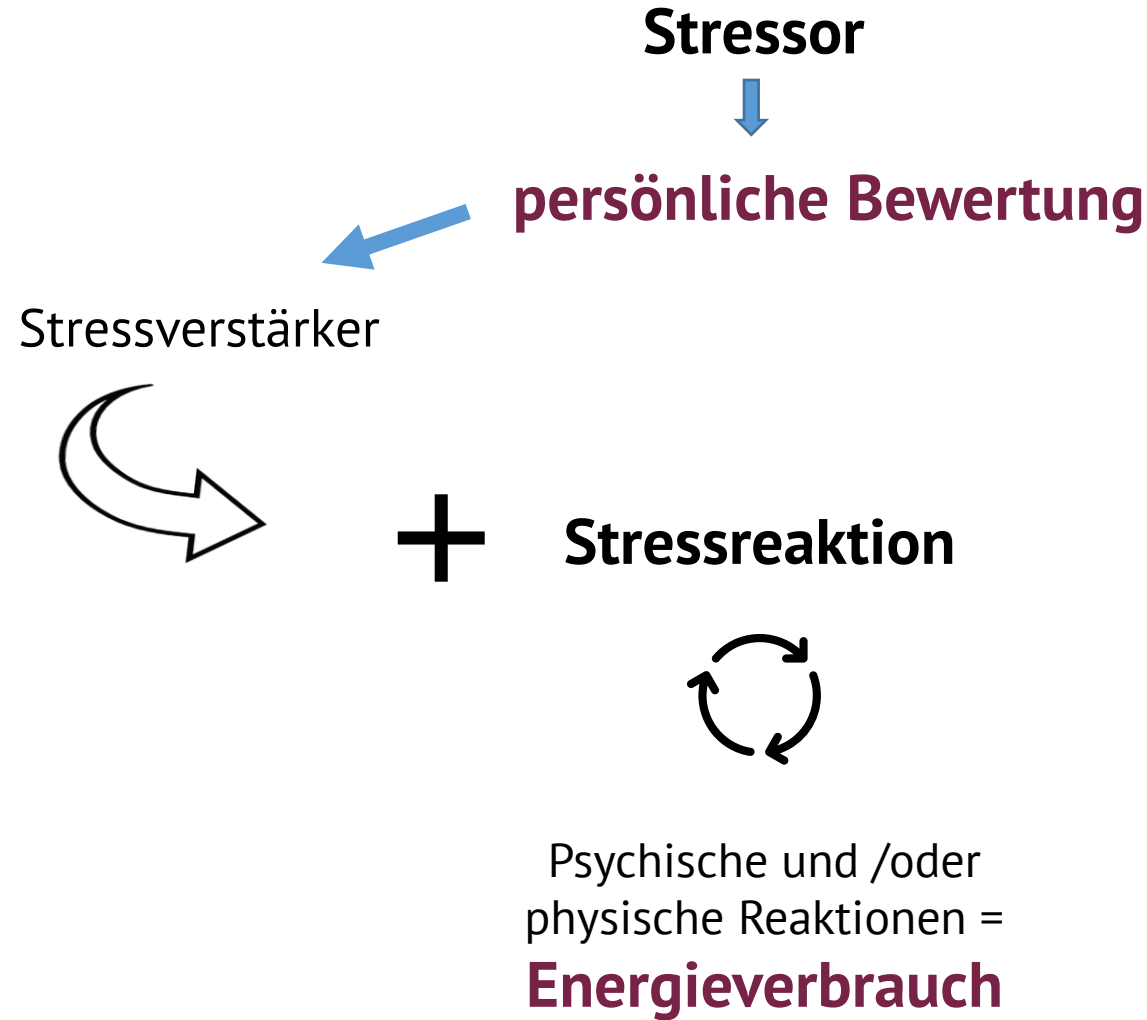


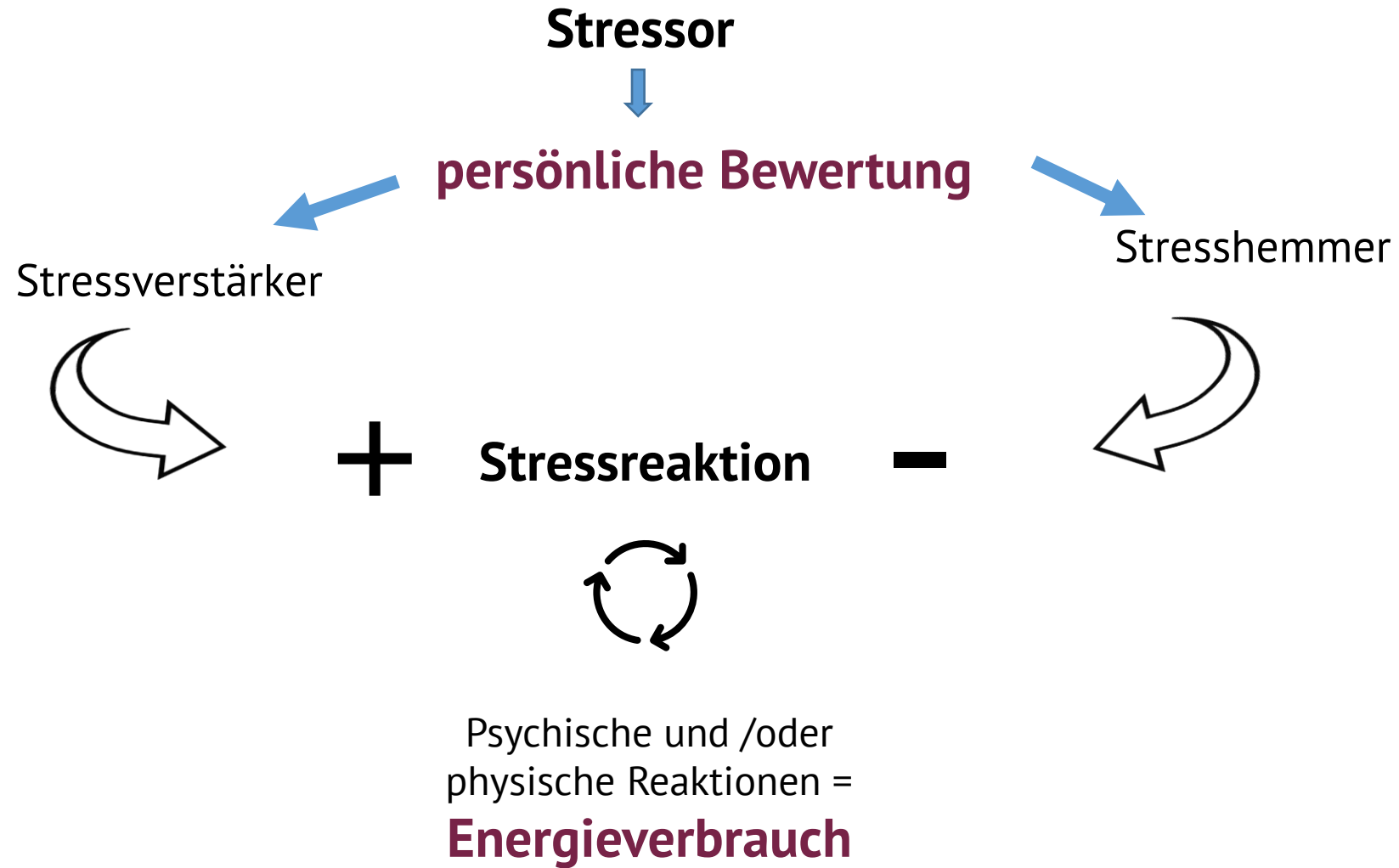
**persönliche Bewertung**

**Stressreaktion**



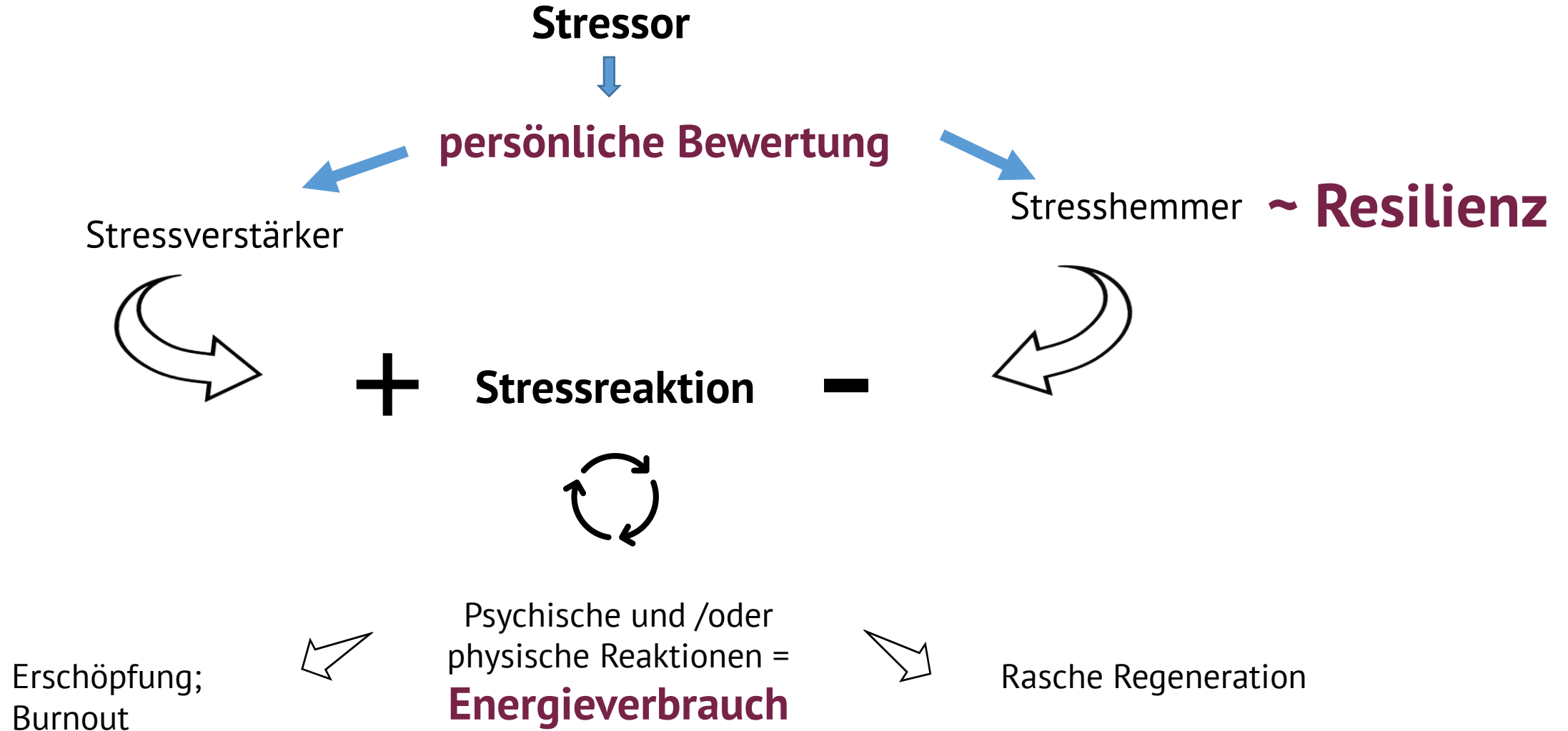
Psychische und /oder  
physische Reaktionen =  
**Energieverbrauch**







# Stress-Geschehen und Resilienz



# Persönlicher Energie-Quelle

Methapher:

persönliche Energie-Quelle die  
ein Brunnen füllt.

Wasserniveau im Brunnen schwankt je  
nach

- Zufluss – und Abfluss-Menge  
oder/und
- Anzahl Zu- und Abflüsse



# Persönlicher (Energie)-Fluss



- Energiezufluss:
  - Verschiedene Energie-Quellen möglich:  
z.B. Familie / Freunde; Arbeit; Hobby;  
Anerkennung; Wertschätzung; Glücksgefühl usw.
- Energieabfluss:
  - Verschiedene Energie-Zehrer möglich:  
z.B. Ärger bei Arbeit; (zu) grosse Erwartungen im  
pers. Umfeld (extern) oder an sich selber (intern);  
zu viele Baustellen; ... usw.

**Resilienz** wirkt sowohl bei Zu- wie Ab-Fluss **regulierend**

**Resilienz** ist  
eine grundlegende menschliche Kraft,  
die **alle Menschen** besitzen.  
Sie kann **bei jedem**  
**gefördert und trainiert** werden.



# Was ist Resilienz aus unserer Sicht?

Resilienz ist.....

..... die Kunst zu **wachsen** und unter widrigen Umständen seine **Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.**



Resilienz ist...

**die** Altersvorsorge

für unsere Psyche.



# Was fördert Resilienz in Krisen?

## In Krisenzeiten:

- **Fixierung auf Krise auflösen, loslassen** und die Wahrnehmung **stabilisierender Faktoren** fördern  
Positive Erfahrungen auswerten (was hat geholfen?)
- **Bewusste Wahrnehmung**
  - **eigener Fähigkeiten, Ressourcen**
  - **förderliche Haltungen**



# 8 Faktoren zur Förderung der Resilienz



1. Akzeptanz
2. Selbstwirksamkeit
3. Lösungsorientierung
4. Zielorientierung
5. Eigenverantwortung
6. Endlichkeit leben
7. Beziehungen leben
8. Optimismus





## 1. Akzeptanz:

im Fluss des Lebens schwimmen,  
los lassen und  
mich da einbringen, **wo ich wirklich  
wirksam sein kann.**



## „Niemand kann zweimal in den selben Fluss springen“

(Heraklit)

- Die einzige Konstante in unserem Leben ist die Veränderung
- Wir können den Lebensfluss nicht aufhalten
- Stromschnellen gehören zum Leben
- Schwimmen lernen, statt sich festhalten
- Auch Stromschnellen gehen wieder vorbei



## 6. Endlichkeit leben:

die Zeit im Leben bewusst und für das einsetzen, was persönlich wirklich wichtig ist.

« Obwohl die Physikalität des Todes den Menschen zerstört,  
rettet ihn die Idee des Todes» (I.D. Yalom)

Wie lange ich lebe,  
hängt nicht  
von mir ab.

Ob ich aber wirklich  
lebe,  
das schon.

(Seneca)



# Endlichkeit: Das Leben nicht verlängern, aber vertiefen:

## Achtsamkeit

Klares nicht wertendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm oder unangenehm oder neutral, zu erfahren und so zu akzeptieren wie sie sind.

Das Leben also tatsächlich erleben, wie es sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet.

Präsenz im Hier und Jetzt, der Gestaltungsraum im Leben



# Zusammenfassung

---

- Resilienz ist keine Neuerfindung unserer Zeit, ohne Resilienz keine Evolution
  - Resilienz
    - steht als Ressource im persönlichen Umgang mit Stress und Krisen jedem Mensch zur Verfügung
    - kann sich verbrauchen
    - ist in jedem Alter trainierbar
- **Es ist nie zu spät, das eigene Leben glücklich(er) zu gestalten, aber es steckt Arbeit dahinter.**

# In der alten Stadtmauer von Winterthur im Obertor 1



# Was bieten wir vom Resilienz-Atelier an:



Vorträge

Workshops / Trainings



Einzel-Coachings



Resilienz – Seminare

Inneres Team - Seminare



# Resilienz-Seminar:

Zitat einer Kursteilnehmerin  
auf die Frage:

**Wie erkläre ich jemandem, was hier im  
Resilienz-Seminar läuft?**

«Bewusstsein aktivieren,  
welche Ressourcen ich habe und  
wie ich sie trainieren kann  
damit ich es beim Älterwerden besser  
habe.» (L.R., 2020)





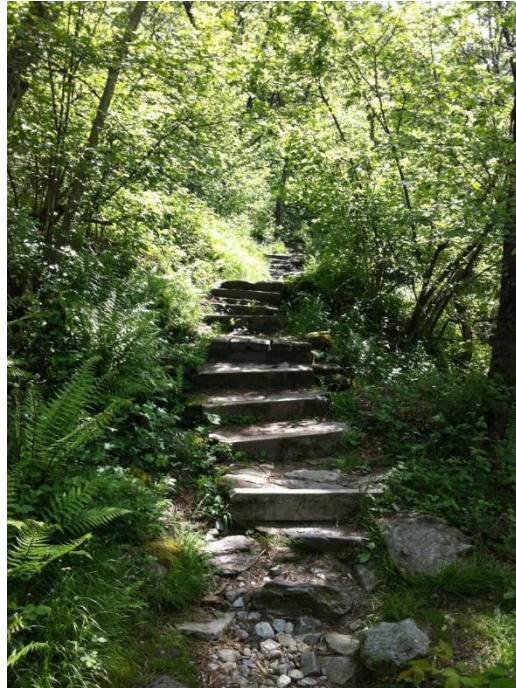
## Dr. med. Bernadette Ruhwinkel

- Psychotherapeutin in eigener Praxis mit Schwerpunkt Alterspsychotherapie FMH
- MAS Supervision und Coaching in Organisationen
- Dozentin und Co-Präsidentin im Institut für Ökologisch-systemische Therapie
- Dozentin UZH / ZHAW
- Co-Leitung Resilienz-Atelier



## Dr. sc. tech. Michael Buchmann

- Agronom (dipl. Ing. Agr. ETH)
- zertifizierter Resilienz-Berater von Prof. Jutta Heller
- Coachingausbildung zum betr. Mentor
- Co-Leitung Resilienz-Atelier



|                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| Amann E.G.                            | <b>Resilienz</b>  | 2. Auflage Haufe-Lexware GmbH Freiburg, 2015                                |
| Bauer J.                              | <b>Selbststeuerung -<br/>Die Wiederentdeckung des freien Willens</b>  | Blessing Verlag München; 2015   |
| Dorst B.                              | <b>Resilienz - Seelische Widerstandskräfte stärken</b>  | 2. Auflage Patmos Verlag Ostfildern, 2018                                   |
| Heller J.                             | <b>Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke</b>   | Gräfe und Unzer Verlag München, 2013  |
| Heller J.                             | <b>Das wirft mich nicht um -<br/>Mit Resilienz stark durchs Leben gehen</b>   | 5. Auflage Kösel Verlag München, 2015                                       |
| Kruse A.                              | <b>Lebensphase hohes Alter - Verletzlichkeit und Reife</b>  | Springer Verlag Heidelberg, 2017  |
| Kruse A., Maio G.,<br>Althammer J.    | <b>Humanität einer alternden Gesellschaft</b>   | Ferdinand Schöningh Verlag Paderborn, 2014                                  |
| Masten A.S.                           | <b>Resilienz: Modelle, Fakten &amp; Neurobiologie</b>   | Junfermann Verlag Paderborn, 2016   |
| Rinpoche S.                           | <b>Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben -<br/>Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod</b> | MensSana Knauer Verlag München, 2010  |
| Welter-Enderlin R.,<br>Hildenbrand B. | <b>Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände</b>   | 5. Auflage, Carl Auer Verlag Heidelberg, 2016                               |
| Willi J.                              | <b>Wendepunkte im Lebenslauf</b>  | Klett Cotta Verlag Stuttgart, 2007  |
| Yalom I.D.                            | <b>In die Sonne schauen -<br/>Wie man die Angst vor dem Tod überwindet</b>  | btb-Verlag München, 2008  |
| Zander M.                             | <b>Handbuch Resilienz-Förderung</b>   | VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien<br>Wiesbaden, 2011 |