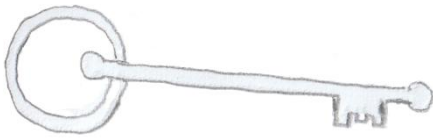


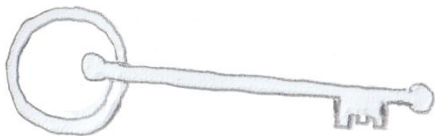
# Die 7 Schlüssel der Resilienz **nutzen**

Bei einem Problem bzw. in einer Krise kann der ein oder andere "Schlüssel" helfen, sich zunächst zu **stabilisieren**, um im Weiteren die eigene Sichtweise zu **erweitern**. Das erleichtert und ermöglicht den nächsten Schritt.



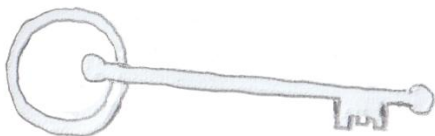
## Akzeptanz

- Wenn über eine unveränderbare Situation gesprochen bzw. informiert wird, kann Orientierung entstehen und Akzeptanz aufgebaut werden.
- Akzeptanz ist eine Alternative zur Resignation.
- Je eher ich eine Situation annehme, desto eher bin ich wieder handlungsfähig.
- „Et is, wie et is!“ – das Kölsche Gesetz, das mit Humor eine Lebensweisheit darlegt.
- Akzeptanz kann Sicherheit geben.
- Über Fragen u. Zuhören... Zuwendung suchen/ermöglichen.
- Emotionalität und Bedürfnisse einbeziehen.
- Z.B. Mentoren/Bezugspersonen nutzen/einführen.
- 2-3 % „Überzeugte“ ziehen die anderen mit.
- ! Persönlich unzufriedene Menschen haben meist ihre biografische Geschichte, warum Akzeptanz *erschwert* ist.



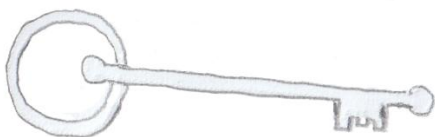
## Optimismus

- „Es wird eine Lösung geben!“
- Die Handlungsmöglichkeiten sehen
- Weitere, verschiedene Sichtweisen einholen, ansprechen.
- Die Sinnhaftigkeit erkennen (auch in schwierigen Momenten).
- (Angemessene) „gute Laune“ kann anstecken: Eine optimistische Führungskraft bzw. ein optimistisches Team zieht bzw. ziehen mit.



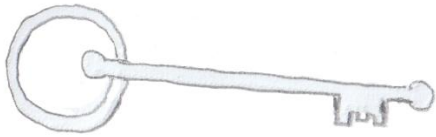
## Selbstwirksamkeit

- „Ich traue mir zu, etwas tun zu können.“
- Was habe ich schon geschafft? Eigenen gelungene Handlungsstrategien fokussieren.
- Die eigenen Ressourcen kennen und reflektieren (lernen).
- Von außen ansprechen: „Ermutigungskultur“
- Lob/Anerkennung/Reflektionsmöglichkeit einführen.
- Fortbildung und Entwicklung ermöglichen.



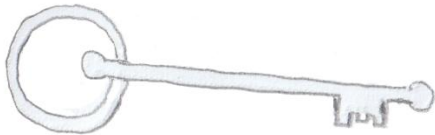
## Verantwortung übernehmen

- Vom inneres Kind-Ich: „Nö“ bzw. Kopf in den Sand stecken die „Opferrolle“ verlassen und wechseln ins...
- Eltern-Ich / Erwachsenen-Ich: „Ok, da muss ich ran/es klären.“
- Leitung bzw. Team...
  - verdeutlichen: wer / wo / was
  - Möglichkeitsraum zeigen
  - Konsequenzen tragen



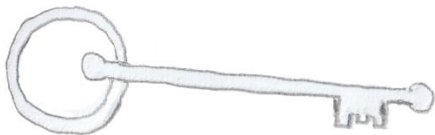
## Netzwerkorientierung

- „Ich bin nie allein!“ – Austausch finden
- Helfer-System / Organigramm reflektieren, aufbauen und vor allem nutzen!
- beruflich - persönlich / intern - extern / lokal – überregional
- sich öffnen (wo ist es gut) und sich schützen (wo ist es zu viel)



## Lösungsorientierung

- „Wozu könnte es gut sein?“
- JEDE Erfahrung hat einen Sinn!
- Kreative Suche ermöglichen.
- Jeder Versuch - auch wenn er nicht gleich funktioniert - bringt eine Erfahrung mehr!
- Eine Lösung ist ein Prozess – nicht nur ein Ergebnis.
- Eine Lösung kann positive und schwierige Auswirkungen beinhalten.

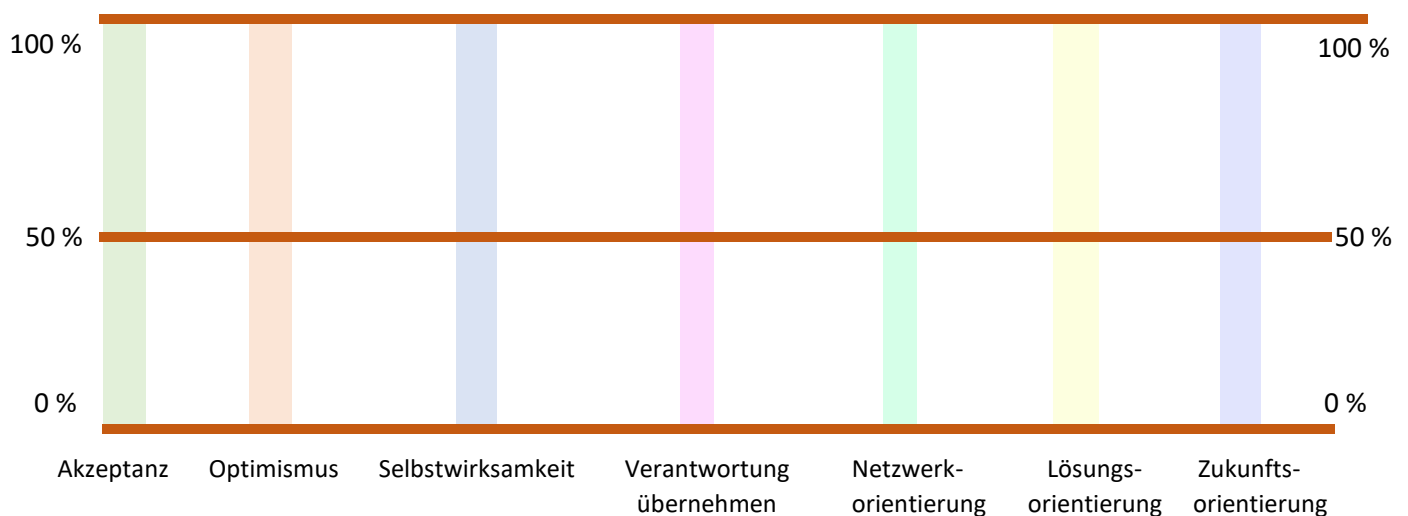


## Zukunftsorientierung

- Bedürfnisse und Wünsche formulieren.
- Ziele entwickeln – Hindernisse einplanen.
- Sich mit anderen verabreden / sich festlegen (Commitment)
- Visionen aufbauen / Fantasie zulassen.
- „Ich reagiere“ UND „Ich gestalte“.

## Wie viel nutzen Sie Ihre Resilienz-Faktoren?

Schätzen Sie sich selbst ein – oder fragen Sie jemand anderen, der/die Sie gut kennt.



Welchen „Schlüssel“ nutzen Sie gern und welchen könnten Sie noch näher kennenlernen?