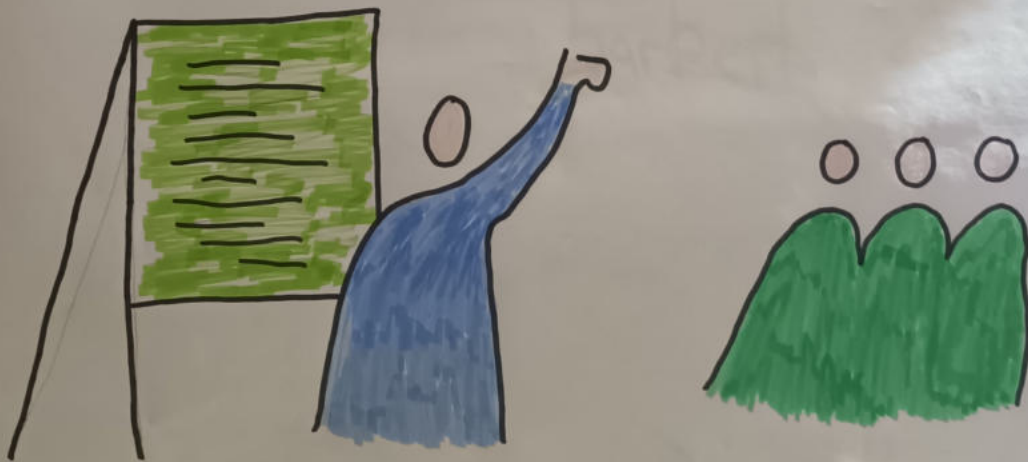


# Willkommen

zum

# Resilienzworkshop



# WAS KOSTET MICH IM ALLTAG AM MEISTEN ENERGIE?



Falsches mitansehen

Multitasking

Schlechte Organisation

Bürokratie

Stress

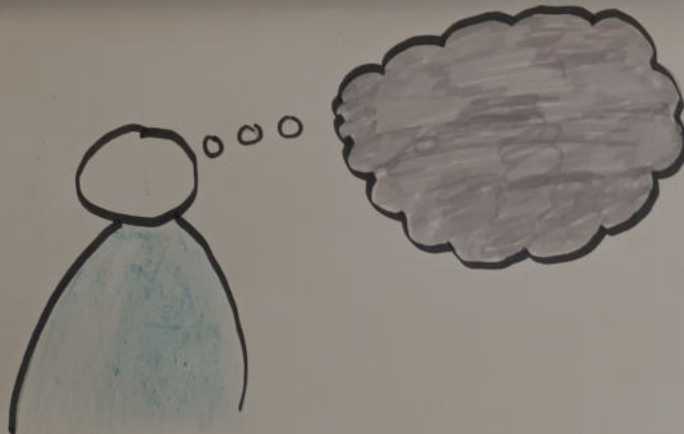
Verkehr

Zuhören

Steine in den Weg durch Institutionen

Zeitdruck

Vereinbarkeit



# WAS IST RESILIENZ?

- psychische Widerstandskraft
- das Immunsystem der Seele
- unerwartete Ereignisse im Leben zu bewältigen
- „im besten Fall“ aus Krisen gestärkt herauszutreten
- Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen



# DER BAMBLUS



- biegt sich
- passt sich an
- bricht nicht

Resilienz bedeutet  
Beweglichkeit  
nicht Härte.

# DIE 7 RESILIENZFAKTOREN

1



## OPTIMISMUS

Ich sehe das Gute und blicke zuversichtlich nach vorne.

2



## AKZEPTANZ

Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und spare meine Kraft für das, was möglich ist.

3



## LÖSUNGSORIENTIERUNG

Ich konzentriere mich auf Lösungen und suche nach Wegen.

4



## SELBSTWIRKSAMKEIT

Ich weiß, dass ich etwas bewirken und Herausforderungen meistern kann.

5



## VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln und treffe bewusste Entscheidungen.

6



## NETZWERKORIENTIERUNG

Ich nutze mein Netzwerk und nehme Unterstützung an.

7



## ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Ich hab Ziele, freue mich auf morgen und gestalte meine Zukunft aktiv.

Diese 7 Faktoren stärken meine innere Widerstandskraft und helfen mir, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben.



# MEIN RESILIENZ BAROMETER

Bewerten Sie sich von 1-10

→ Wie gut kann ich nach der Arbeit abschalten?

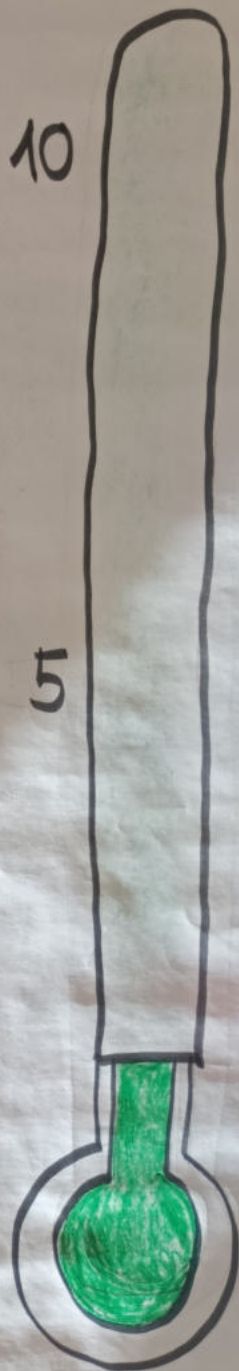
10

→ Wie oft denke ich an schöne Dinge und wie oft an Belastendes?

→ Wie gut nehme ich Unterstützung an?

5

→ Wie gut achte ich auf meine eigenen Bedürfnisse?



# DIE 3-MINUTEN RESILIENZFORMEL

① Was belastet mich gerade?



② Was kann ich beeinflussen?



③ Was tut mir jetzt gut?



In drei Minuten wieder handlungsfähig!

# ABSCHLUSS

Für meine eigene Stärke  
werde ich künftig...



→ Jeder beendet den Satz:

"Ab morgen werde ich für  
meine eigene Stärke ..."

→ Nehmen Sie mit:

- ♥ Ihre Erkenntnisse
- ♥ Ihre Kraftquellen
- ♥ Ihre Strategien
- ♥ Ihren Vorsatz



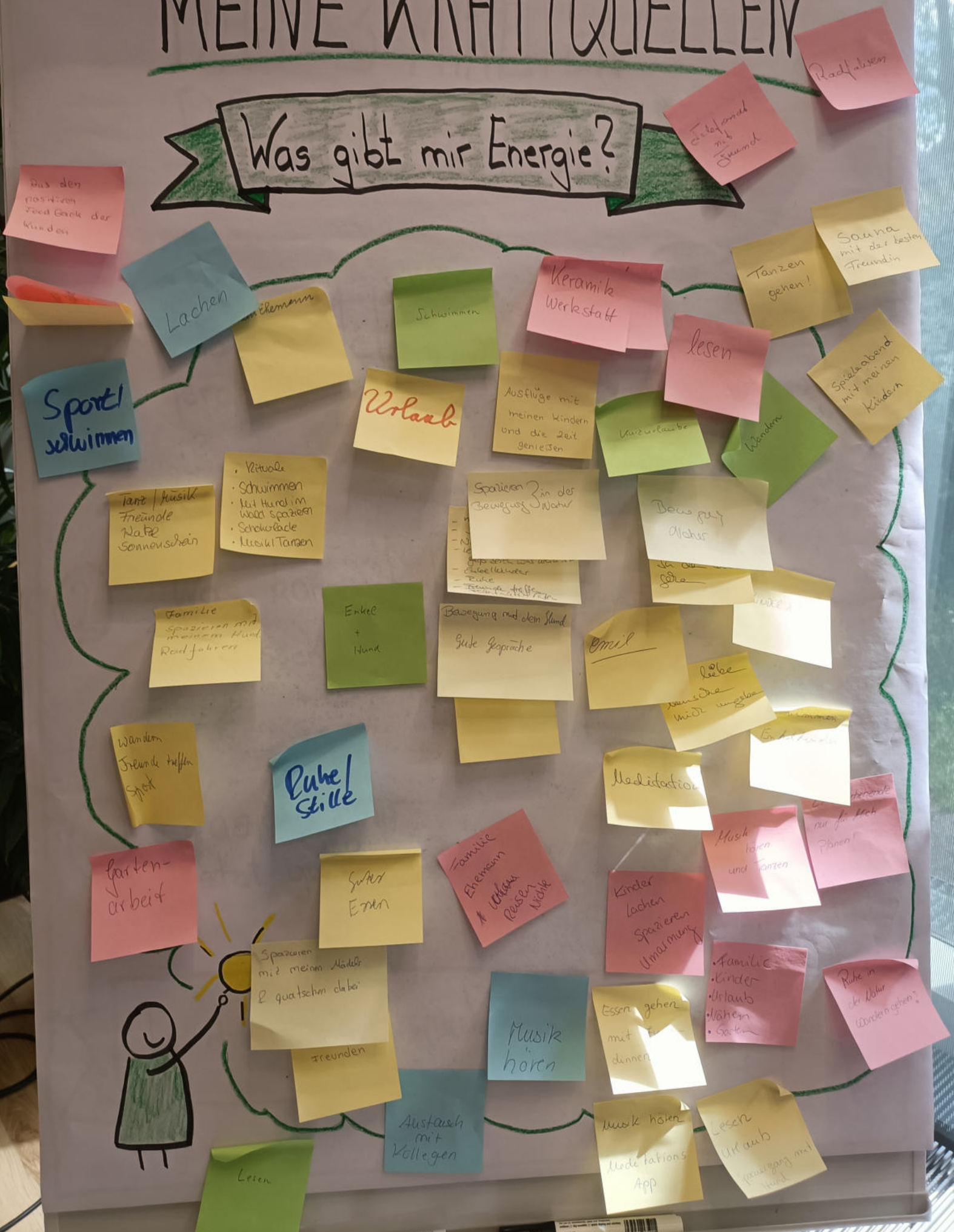
Wer andere stärkt,  
darf sich selbst nicht vergessen. ♥

Danke für Ihr Engagement!  
Bleiben Sie gesund & stark!



# MEINE KRAFTQUELLEN

Was gibt mir Energie?



# Für meine eigene Stärke/Resilienz werde ich künftig:

dir  
3-10 Minuten  
täglich  
am Wochenende

-mehr Zeit investieren

öffnen  
kritisch  
denken

brave damit  
ausgehen  
Hilfe zu  
erfragen und  
annehmen

ich bleibe wie ich  
bin,  
es ist gut  
für...

Meine  
Schulnisse  
besten  
Wahrnehmen?

Resilienz  
Zeit für mich

Zeitgenossen sein

wer change a thing  
a little  
weiter wachen  
wie bisher

Stimmung  
mit mir  
aufbauen machen

Mehr auf  
mich  
achten ☺  
(Achtsamkeit)

Mehr Freizeit  
für  
mich

Auf mich  
achten!

mehr Zeit  
für mich  
nehmen!

mehr versuchen auf  
meine eigene Stärke  
zu bauen?

Mein "Ich"  
stärken

immer zu selbst  
hören und mich  
nicht anstrengen?

Mehr  
Schlafen

meine  
Kraft-  
quellen  
nutzen

Ich (Müdigkeit) werde  
mehr wieder  
mehr Sport machen

mehr Sport

für mehr Zeit  
für mich  
Zeit nehmen

Massage

# 1 Stark für mich - stark für andere

Resilienz im Alltag von Betreuungsmitarbeitern und Alltagshelfern



**HERZLICH WILLKOMMEN!**



# 2 Ziele des Workshops

- ✓ Resilienz verstehen
- ✓ Eigene Kraftquellen entdecken
- ✓ Praktische Strategien kennenlernen
- ✓ Ideen für den Arbeitsalltag mitnehmen

Es geht nicht darum, noch mehr zu leisten. Es geht darum, gut für sich zu sorgen.



# 3 Einstiegsfrage

Was kostet mich im Alltag am meisten Energie?

- Zeitdruck
- Schwierige Angehörige
- emotionale Belastungen
- Einsamkeit von Klienten
- organisatorische Anforderungen
- Nennen Sie spontan Beispiele aus Ihrem Alltag.








# 4 Was ist Resilienz?

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, Krisen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Resiliente Menschen haben nicht weniger Probleme. Sie gehen anders mit ihnen um.



# 5 Der Bambus

- biegt sich
- passt sich an
- bricht nicht

Resilienz bedeutet Beweglichkeit, nicht Härte.




# 6 Warum ist Resilienz wichtig?

Ihr Berufsalltag beinhaltet oft herausfordernde Situationen:

- ↓ Schicksalsschläge
- ↓ Demenz und Krankheit
- ↓ Tod und Abschied
- ↓ Einsamkeit
- ↓ Überforderung von Angehörigen
- ↓ Zeitdruck und viele Anforderungen

Selbstfürsorge ist keine Nebensache. Sie ist die Basis, um langfristig für andere da sein zu können.



# 7 Die 7 Resilienzfaktoren

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsorientierung




# 8 1. Optimismus

Die Frage lautet: „Was ist heute trotzdem gut gelungen?“

- Chancen sehen
- Hoffnung bewahren
- Positives wahrnehmen

Praxisbeispiel: Eine Klientin war heute traurig. Aber sie hat gelächelt, als Sie gemeinsam Kaffee getrunken haben.



# 9 2. Akzeptanz

Manche Dinge kann ich nicht ändern.

- Krankheiten
- Verluste
- Demenz
- Entscheidungen anderer

Akzeptanz spart Kraft, die wir sonst im Kampf gegen Unveränderbares verlieren.




# 10 3. Lösungsorientierung

Statt: „Warum passiert das?“

lieber: „Was hilft jetzt?“

Resiliente Menschen richten ihren Blick auf Handlungsmöglichkeiten.




# 11 4. Selbstwirksamkeit

Ich kann etwas bewirken.

Fragen Sie sich:

- Wem habe ich heute geholfen?
- Wo habe ich etwas verbessert?
- Was habe ich gut gemeistert?

Viele von Ihnen verändern jeden Tag das Leben anderer Menschen.




# 12 5. Verantwortung übernehmen

Verantwortung heißt:

- aktiv handeln
- Entscheidungen treffen
- Grenzen setzen

Verantwortung bedeutet nicht, für alles zuständig zu sein.




# 13 6. Netzwerkorientierung

Niemand muss alles allein schaffen.

Unterstützung durch:

- Kollegen
- Familie
- Freunde
- Fachberatung

Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche. Es ist ein Zeichen von Stärke.




# 14 7. Zukunftsorientierung

Worauf freue ich mich?

- Urlaub
- Familie
- Hobby
- Reisen
- Treffen mit Freunden
- persönliche Ziele

Vorfreude ist ein wichtiger Kraftspender und gibt unserem Alltag Richtung.



# 15 INTERAKTION Resilienz-Barometer

Bewerten Sie sich selbst – von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu).

- Ich kann nach der Arbeit gut abschalten. 1 — 10
- Ich nehme Unterstützung an. 1 — 10
- Ich denke überwiegend positiv. 1 — 10
- Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse wahr. 1 — 10

Es gibt keine richtigen oder falschen Werte!



# 16 INTERAKTION Austausch zu zweit

Besprechen Sie kurz miteinander:

- Wo bin ich bereits stark?
- Wo möchte ich mich verbessern?

Jede/r nennt dem anderen einen persönlichen Stärkereich.

Zeit: 3 Minuten


# 17 INTERAKTION Unsere Kraftquellen

Aufgabe für Ihre Gruppe (ca. 7 Personen): Sammeln Sie möglichst viele Kraftquellen, die Ihnen Energie geben.

Beispiele: Natur, Musik, Humor, Familie, Haustiere, Bewegung, Lesen, Garten, Wohnmobil, Glaube, Kreativität, Freunde ...

Zeit: 5 Minuten

Notieren Sie alles auf Ihr Flipchart.



# 18 Die 3-Minuten-Resilienzformel

Eine einfache Methode für den Alltag

- Was belastet mich gerade?
- Was kann ich beeinflussen?
- Was tut mir jetzt gut?

Diese 3 Schritte helfen, wieder handlungsfähig zu werden.






# 19 Transfer in den Alltag

Mein persönlicher Vorsatz

Ab morgen werde ich ...

Schreiben Sie einen konkreten Vorsatz auf, den Sie in Ihrem Alltag umsetzen möchten.



# 20 Abschluss

Für meine eigene Stärke werde ich künftig ...

Wer andere stärkt, darf sich selbst nicht vergessen. Resilienz ist der Schlüssel, um langfristig mit Herz und Kraft für andere da zu sein.

Danke für Ihre Teilnahme!

