

Impulsvortrag:

# Resilienz für Beratende im gerontopsychiatrischen Bereich

Online am 12.11.2025

Prisca Heim  
Dipl.-Psychologin



# Inhalt: Darauf können Sie sich heute freuen



## **1. Einführung**

- Was ist Resilienz?
- Warum ist Resilienz für mich wichtig?

## **2. Die fünf Säulen der Resilienz**

- Was sind die Schlüsselfaktoren für Resilienz?

## **3. Resilienz im Arbeitskontext**

- Resilienz und ihre Bedeutung im beruflichen Umfeld
- Ansatzpunkte für resiliente Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

**Was stellen Sie sich unter Resilienz vor?**

**Was tun Sie bereits um ihre Resilienz zu stärken?**

**Wozu wünschen Sie sich mehr Resilienz in Ihrem Alltag?**





# 1. Resilienz: Entdecken Sie ihre psychische Superkraft

**Resilienz** (von *resilire* (lat.): zurückspringen, abprallen, nicht anhaften)  
bezeichnet die **Fähigkeit eines Menschen, Stress, Krisen oder schwierige Lebenssituationen**

- zu bewältigen,
- sich von ihnen zu erholen und
- gestärkt daraus hervorzugehen sowie handlungsfähig zu bleiben.

**Resilienz =**  
**Voraussetzung,**  
**um wirksam *und* gesund zu bleiben.**

# 1. Resilienz: Entdecken Sie ihre psychische Superkraft

## Warum ist Resilienz wichtig?

- Resilienz fördert die **Bewältigung** von Schwierigkeiten.
- Dadurch wirkt sie auch auf das allgemeine **Wohlbefinden** und die **Gesundheit**.
- Davon profitieren sowohl **Sie als auch ihr Umfeld**
- und das im **privaten wie auch im beruflichen** Kontext,
- da es Sie dazu befähigt, mit den Herausforderungen des Lebens **konstruktiv umzugehen**.

**Heißt: Resilienz ist Ihre psychische Superkraft!**



# Inhalt: Darauf können Sie sich heute freuen



## **1. Einführung**

- Was ist Resilienz?
- Warum ist Resilienz für mich wichtig?

## **2. Die fünf Säulen der Resilienz**

- Was sind die Schlüsselfaktoren für Resilienz?

## **3. Resilienz im Arbeitskontext**

- Resilienz und ihre Bedeutung im beruflichen Umfeld
- Ansatzpunkte für resiliente Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:



Selbstwirksamkeit

Flexibilität

Positives Denken

**Resilienz**

Soziale Unterstützung

Emotionale Regulation

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:



### **Selbstwirksamkeit**

- **Definition:** Selbstwirksamkeit bezieht sich auf den **Glauben an die eigene Fähigkeit**, Herausforderungen zu bewältigen und positive Veränderungen herbeizuführen.
- **Warum wichtig:** Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit **gehen Herausforderungen proaktiv an und haben mehr Vertrauen** in ihre Fähigkeiten.
- **Bedeutet:** Jemand, der an seine Fähigkeiten glaubt, sieht Schwierigkeiten eher als **überwindbare Hindernisse** und sucht aktiv nach Lösungen.

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:

### *Positives Denken*

- **Definition:** Positives Denken bezieht sich auf die Fähigkeit, **auch in schwierigen Situationen positive Aspekte zu erkennen** und optimistisch in die Zukunft zu blicken.
- **Warum wichtig:** Ein optimistischer Denkansatz unterstützt dabei, auch in herausfordernden Zeiten **handlungsfähig zu bleiben**.
- **Bedeutet:** Jemand, der die positiven Aspekte in schwierigen Situationen sieht, kann **leichter mit Stress umgehen** und bleibt längerfristig **motivierter & gesünder**.

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:



### *Emotionale Regulation*

- **Definition:** Emotionale Regulation bezieht sich auf die Fähigkeit, **Emotionen zu erkennen, zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.**
- **Warum wichtig:** Es fördert ein positives **emotionales Gleichgewicht** & ermöglicht einen **gesunden Umgang mit Stress**
- **Bedeutet:** Jemand, der seine Emotionen regulieren kann, geht **besser mit Drucksituationen um und reagiert flexibler** auf Herausforderungen.

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:



### *Flexibilität*

- **Definition:** Flexibilität bezeichnet die Fähigkeit, sich neuen **Gegebenheiten anzupassen und auf Veränderungen reagieren** zu können.
- **Warum wichtig:** In einer sich schnell wandelnden Lebenswelt ermöglicht Flexibilität eine **bessere Bewältigung von Unsicherheiten** und fördert eine **offene Haltung gegenüber Veränderungen**.
- **Bedeutet:** Personen, die flexibel sind, können sich **schneller auf neue Anforderungen** einstellen und zeigen eine größere **Bereitschaft zur (beruflichen) Weiterentwicklung**.

## 2. Die fünf Säulen der Resilienz:



### ***Soziale Unterstützung***

- **Definition:** Soziale Unterstützung bezieht sich auf die **Hilfe**, die Menschen von anderen erhalten, sei es **emotional, praktisch oder informativ**.
- **Warum wichtig:** **Es tut einfach gut!** Soziale Bindungen stärken das emotionale Wohlbefinden, den Umgang mit Stress und mit (beruflichen) Herausforderungen.
- **Bedeutet:** Ein unterstützendes Netzwerk von Kolleginnen und Kollegen kann dazu beitragen, **gemeinsam Lösungen zu finden und den Druck** im Arbeitsumfeld zu **mindern**.

# Inhalt: Darauf können Sie sich heute freuen



## **1. Einführung**

- Was ist Resilienz?
- Warum ist Resilienz für mich wichtig?

## **2. Die fünf Säulen der Resilienz**

- Was sind die Schlüsselfaktoren für Resilienz?

## **3. Resilienz im Arbeitskontext**

- Resilienz und ihre Bedeutung im beruflichen Umfeld
- Ansatzpunkte für resiliente Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

### 3. Resilienz im Arbeitskontext:



#### ***Selbstwirksamkeit im Beratungsalltag***

- Wirksamkeit  $\neq$  alles lösen
- „Ich tue das, was in meinem Bereich liegt“
- Kleine Schritte ermöglichen Orientierung
- Anerkennen dessen was da ist/ funktioniert

### 3. Resilienz im Arbeitskontext:



#### ***Positives Denken & Reframing im Beratungsalltag***

- Anerkennen dessen was da ist/ funktioniert

#### **Hilfreiche Reframes:**

- „schwierig“ → „überlastet“
- „will nicht“ → „kann gerade nicht“
- „verweigert“ → „versucht Kontrolle zu behalten“

### 3. Resilienz im Arbeitskontext:



#### ***Soziale Unterstützung im Beratungsalltag***

- Kollegialer Austausch
- 5-Minuten-Entlastungsgespräche
- Gemeinsames Sortieren komplexer Fälle
- Entlastet, normalisiert, schützt

### 3. Resilienz im Arbeitskontext:

#### ***Flexibilität im Beratungsalltag***

Flexibilität bedeutet nicht, beliebig zu werden, sondern **innerlich beweglich** zu bleiben – im Denken, im Fühlen, im Handeln.

- Situativ entscheiden
- Akzeptanz
- Plan anpassen

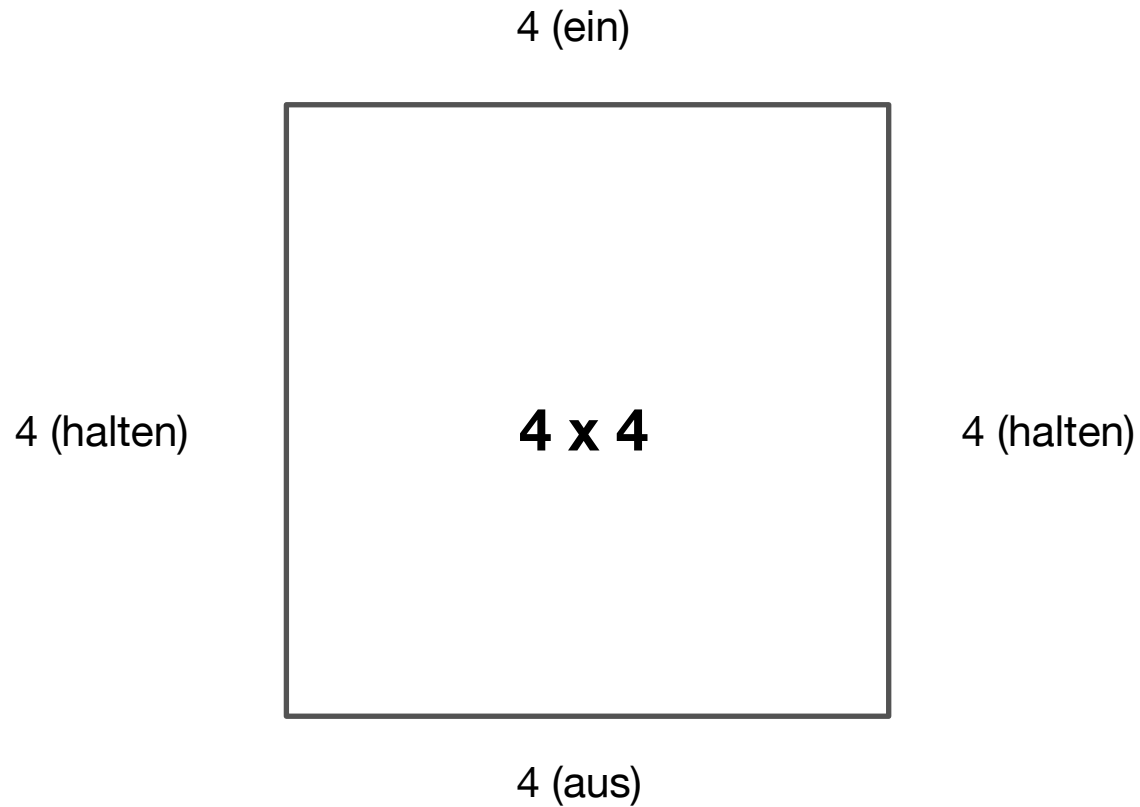
### 3. Resilienz im Arbeitskontext:



#### ***Emotionale Regulation im Beratungsalltag***

- Eigene Emotionen wahrnehmen und steuern
- Nicht jeder geäußerte Bedarf ist ein Auftrag
- Gesunde Abgrenzung
- Mitfühlen, nicht Mitleiden
- Emotionale Stabilität schützt Beratungsqualität

# Microtool: Box-Atmung



# Resilienz im gerontopsychiatrischen Kontext



**Resilienz =**

**Voraussetzung, um wirksam *und* gesund zu bleiben.**

**Resilienz benötigt hier vor allem:**

**Gesunde Abgrenzung als Schlüssel für Professionalität**

- Abgrenzung schützt vor Überidentifikation
- Abgrenzung ist Voraussetzung für Empathie
- Abgrenzung erhält Beratungsqualität
- „Ich begleite – ich trage nicht alles.“

# Strategien für den Alltag



## **Tipps + Empfehlungen, wie Resilienz in den Arbeitsalltag eingebaut werden kann:**

### **1. Ressourcen nutzen:**

- Machen Sie sich bewusst, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen, sei es im beruflichen oder persönlichen Umfeld.
- Nutzen Sie diese, um Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

### **2. Realistische Erwartungen setzen:**

- Setzen Sie klare und erreichbare Erwartungen für den Tag.
- Dies kann ein Gefühl von Erfolg und Kontrolle fördern.

### **3. Tägliche Reflexion:**

- Nehmen Sie sich täglich 3 Minuten Zeit zur Selbstreflexion.
- Überlegen Sie, welche Herausforderungen Sie bewältigt haben und
- welche resilienten Strategien Sie angewendet haben.

# Strategien für den Alltag- kompakt:



1. Auftragsklärung (auch: Welcher Bedarf ist *nicht* mein Auftrag?)
2. Kurze Pausen
3. Erfolge sichtbar machen
4. „Ich lasse das hier“ – Ritual
5. Gesunde Grenzen setzen & klar kommunizieren
6. Kollegialen Austausch nutzen
7. Reframing
8. Atmung für Stressreduktion (Vagusnerv) z.B. Box-Atmung

**Resilienz =**  
**Voraussetzung,**  
**um wirksam *und* gesund zu bleiben.**





**Vielen Dank für Ihr Interesse  
und Ihre wichtige Arbeit!**