



# AOK – Präventives Stressmanagement Resilienztraining (Online Seminar)



# Inhalt

1. Was bedeutet Resilienz?	3	6. Verantwortung übernehmen	6
2. Akzeptanz	4	7. Ziel- und Lösungsorientierung	7
3. Optimismus als Resilienzfaktor	4	8. Aufgaben zu den jeweiligen Einheiten	8
4. Selbstwert steigern	5	Literaturhinweise und weiterführende Gesundheitsinformationen, Literaturverzeichnis, Impressum	21
5. Veränderung	6		



# 1. Was bedeutet Resilienz?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit des Menschen, auf Krisen oder persönliche Schicksalsschläge zu reagieren. Mit Resilienz ist die psychische Widerstandskraft gemeint, die dazu beiträgt und es

ermöglicht, mit diesen Krisen umzugehen und nicht an diesen zu verzweifeln. Resilienz bedeutet so viel wie Flexibilität und Elastizität im Umgang mit negativen Emotionen und Ereignissen.



## 2. Akzeptanz

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Phasen, die die Psyche stark beeinträchtigen. Diese Lebensereignisse können vorhersehbar sein, wie der Verlust eines Familienmitglieds aufgrund eines hohen Lebensalters. Doch treten auch unvorhersehbare Ereignisse auf, die eine starke Resilienz erforderlich machen, wie beispielsweise Unfälle, Krankheiten oder der plötzliche Jobverlust.

Niemand kann sich im Leben vor solchen erschütternden und teilweise traumatisierenden Ereignissen schützen. Umso wichtiger ist es, die eigenen Ressourcen zu stärken und zu festigen, um diesen Ereignissen begegnen zu können und unbeschadet über sie hinwegzukommen.

Eine hilfreiche Ressource ist Empathie. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich in Menschen hineinzufühlen und Gefühle zu verstehen. Dabei richtet Empathie sich nicht nur nach dem Gefühlszustand anderer, sondern kann vielmehr auch bei sich selbst eingesetzt werden.

Neben der Resilienz und der Empathie spielt auch die Akzeptanz von Veränderungen eine bedeutende Rolle. Menschen mögen keine Veränderungen und folgen gerne ihren Gewohnheiten.

Jedoch ist das ganze Leben einer laufenden Veränderung unterworfen. Diesen Veränderungen positiv zu begegnen und Veränderungen anzunehmen ist eine Kernkompetenz, um resilient zu bleiben und die Kraft und das Verständnis für Veränderungen aufbringen zu können.

## 3. Optimismus als Resilienzfaktor

Eine optimistische Lebenshaltung ist bereits ein sehr effektiver Resilienzfaktor und trägt zu mehr Wohlbefinden bei. Optimistische Personen leben bekanntlich länger, weil sie weniger grübeln und nachdenken und durch eine lebensbejahende und positive Herangehensweise die Dinge leichter nehmen. Natürlich leiden auch Optimistinnen und Optimisten unter Stress und erleben Tiefschläge in ihrem Leben, doch kommen sie deutlich schneller darüber hinweg.

Ein weiterer wichtiger Resilienzfaktor ist der Glaube daran, dass jede Krise überwindbar ist. Dazu gehört eine Zeit des emotionalen Stresses, aber eben auch, diesen anzunehmen und ihm mit Optimismus entgegenzutreten.

Wem der Schritt aus dem Problemmodus hin zu lösungsorientierten Gedanken gelingt, ist deutlich resilienter und kann Krisen besser meistern. Dazu gehört es, in sich selbst hineinzuhören und die eigenen Emotionen zu erkennen. Wer seine Emotionen kennt und wahrnimmt, kann diese verstehen und entsprechend steuern.

Viele Menschen hinterfragen ihre eigenen Gedanken und Emotionen nicht und leiden unter den Symptomen, die diese auslösen. Sich frühzeitig mit seinem Gedankengut und den dazugehörigen Gefühlen auseinanderzusetzen, hilft dabei, Ressourcen schneller zu aktivieren, um negativen Gedanken entgegenzusteuern oder sie langfristig zu verarbeiten.

## 4. Selbstwert steigern

Ständige Selbstzweifel oder Vergleiche mit anderen sind nicht förderlich für den Ausbau der Resilienz. Anstatt sich selbst stark an der Außenwelt zu orientieren und damit die eigene Persönlichkeit und die eigenen Bedürfnisse immer an den anderen und externen Faktoren auszurichten, sind die Selbstwahrnehmung und das Erkennen der eigenen Bedürfnisse bedeutender.

Eine positive Selbstwahrnehmung kann gefördert werden und trägt erheblich dazu bei, dass wir mit schwierigen Situationen deutlich besser umgehen können. Eine gute Selbstwahrnehmung und das Nachspüren nach dem eigenen Ich sind wichtige Bausteine um Situationen zu verstehen, das eigene Denken darüber zu reflektieren und Methoden zu finden, mit diesen umzugehen. Nur durch eine positive Selbstwahrnehmung kann man Lösungen ableiten und Handlungsschritte erkennen.

Der erste Schritt zur positiven Selbstwahrnehmung ist die Selbstakzeptanz. Gefolgt wird diese von einer positiven Denkweise. Optimistischen Menschen fällt dies deutlich leichter, doch auch realistischen und pessimistischen Personen kann dies durchaus gelingen.

Zunächst einmal ist es hilfreich, das eigene positive Denken zu fördern und regelmäßig zu trainieren. Bewusst auf schöne Dinge zu achten, beispielsweise bei einem Spaziergang in der Natur oder einem Zoobesuch. Aber auch durch Achtsamkeit gegenüber der eigenen Haltung und Sprache. Sich selbst Achtung schenken beginnt mit kleinen Pausen oder Belohnungen. Das kann ein schönes Bad sein, aber auch einfach mit einer Tasse Tee auf dem Balkon zu sitzen und sich selbst, beispielsweise über die Atmung, wahrzunehmen.

Wer seine persönliche Identität erkennt und weiß, welche Glaubensmuster und Werte wichtig sind für das eigene Leben, kann Leben und Handeln besser darauf ausrichten.

Diese Werte werden zum Antrieb unserer Handlungen und schaffen die notwendige Resilienz und Ruhe, um in schwierigen Situationen weiterhin handlungsfähig zu bleiben.



## 5. Veränderung

Grundsätzlich gilt für alles: Das Leben bedeutet Veränderung. Wir kommen als Baby auf die Welt, durchleben die Phasen als Kleinkind, Jugendliche oder Jugendlicher, Erwachsene bzw. Erwachsener und werden älter und erfahrener. Genauso, wie wir uns im Laufe des Lebens verändern, verändert sich auch alles um uns herum.

Wir können die Veränderung nicht aufhalten, da sie ein Teil des Lebens und der Bewegung ist. Aus diesem Grund ist es wichtig und hilfreich, die Veränderung anzunehmen und zu akzeptieren. Denn jede Veränderung bringt Positives mit sich.

Veränderungen finden extern und intern statt. Das bedeutet, dass wir auch unsere Werte und Ansichten oder auch Meinungen über die Jahre hinweg durchaus ändern. Mit der Erfahrung verändert sich unsere Position zu Dingen. Interne Veränderungen vollziehen sich in uns selbst und wir müssen lernen, mit ihnen umzugehen.

Externe Veränderungen sind all die Veränderungen, die in unserem Umfeld, in unserer Außenwelt geschehen. Wir haben weniger Einfluss darauf und oft vollziehen sie sich schnell und schwierig nachvollziehbar.

Veränderungen sind unbequem, aber meistens verbergen sich in den Veränderungen wertvolle Chancen und Botschaften, um die eigene Denkweise und Haltung zu ändern und diese als etwas Gutes anzusehen und anzunehmen. Schließlich bieten Veränderungen uns auch die Möglichkeit, immer wieder Neues zu lernen – über uns selbst, unser Umfeld und die Welt, in der wir leben.

## 6. Verantwortung übernehmen

Wer sein Leben proaktiv lebt, hat mehr Möglichkeiten, Geschehnisse zu steuern oder sich mental auf diese einzustellen. Es hilft uns zu handeln, denn die Aktion beruhigt uns und lenkt uns von Krisen und Geschehnissen ab.

Wer proaktiv handelt und einen proaktiven Lebensstil fördert, verfügt über mehr Widerstandsfähigkeit. Proaktive Menschen sind kreativ, finden gerade durch ihre Proaktivität schneller Lösungen und sind bereit, ihre Denkart zu reflektieren und an die ihnen begegnenden Situationen ständig anzupassen.

Das erleichtert diesen Menschen das Treffen von Entscheidungen und unterstützt sie dabei, stärker und besser für sich selbst zu sorgen. So erkennen sie ihre eigenen Bedürfnisse und spüren diesen nach, um sie zeitnah zu befriedigen und somit weiterhin Energiereserven und Kraft zu haben für die Aufgaben, die als Nächstes in ihrem Leben auf sie warten.

# 7. Ziel- und Lösungsorientierung

Menschen, die sich selbst nicht kennen und keinen Zugang zu ihren Emotionen und Bedürfnissen haben, sind oft nicht sehr zielstrebig im Leben und verharren länger in schwierigen Situationen, da sie ihnen ausweglos erscheinen.

Zielstrebigkeit hingegen ist der bewusste Handlungswille und schafft Kraft und Energie, um nach Lösungen zu suchen. Gerade wer eigene Ziele hat und die Motivation verspürt, diese zu verwirklichen, ist angetrieben und handelt.

Oft finden Menschen, die zielstrebig handeln, in sich neue Fähigkeiten, oder sind bereit, bereits vorhandene Fähigkeiten entsprechend auszubauen. Skill Shifting nennt sich die Fähigkeit, sich aus den einzelnen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen heraus Handlungsmuster zu überlegen, um resilient zu bleiben und in schwierigen Situationen richtig mit diesen umzugehen.

Ein Netzwerk kann helfen, in Krisen Halt zu finden und die notwendigen Ressourcen daraus zu ziehen. Aus diesem Grund sollte man Netzwerke auch stets ausbauen und pflegen, da sie sowohl beruflich als auch privat als wahre Kraftquellen dienen und zu positiven und neutralen Denkanstößen verhelfen.

Besonders in einer Welt, die von einem raschen Wandel geprägt ist, verlieren wir schnell unsere eigene Orientierung. Wenn wir keinen Halt in uns selbst finden, ist es schwierig, in Krisen resilient zu bleiben.

Ein proaktives Leben und der Glaube an die eigenen Ressourcen helfen uns dabei, alle Veränderungen und Situationen anzunehmen. Wir verstehen leichter die damit verbundenen Emotionen und Gedanken und können unser Handeln daran ausrichten, um diese Situationen unbeschadet und schnell zu überstehen und nicht an ihnen zu zerbrechen.

Selbstachtung und die eigene Reflexion sowie der Zugang zu sich selbst sind wichtige Ressourcen, um flexibel zu bleiben und Herausforderungen mit dem nötigen Optimismus und Glauben zu begegnen.

Resiliente Menschen:

- sind optimistisch
- akzeptieren externe und interne Veränderungen
- kommen zu Lösungen
- sind bereit, ihre Opferrolle zu verlassen
- übernehmen Verantwortung
- handeln proaktiv
- entwickeln Netzwerke
- planen ihre Zukunft
- sind zielstrebig

Diese Faktoren lassen sich erlernen und sind Faktoren, von denen Sie, egal wie alt Sie gerade sind, nur profitieren können und die für eine anhaltende Gesundheit unerlässlich sind!

# 8. Aufgaben zu den jeweiligen Einheiten

Bitte nimm dir etwas Zeit, einen ruhigen Moment. Das Beantworten der Fragen ist deine persönliche Sache. Beantworte sie daher absolut ehrlich. Alle Antworten sind für dich.

Du kannst sie im Kurs teilen, wenn du es magst und für richtig hältst. Lies die Fragen und Aufgaben ausführlich durch. Beantworte sie bitte der Reihenfolge nach.

## 8.1 Übungen in der Einheit „Was ist Resilienz?“

1. Wie würdest du deine eigene Resilienz auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen?

2. Welche Stressoren hast du im Alltag?

3. Wie wirken sich diese Stressoren aus (Stressreaktion)?



4. Notiere im Laufe der Woche Stressoren, die dich im Alltag belasten.

5. Was hat dir in stressigen Situationen geholfen, den Stress einzudämmen bzw. dich zu entspannen?

## 8.2 Übungen in der Einheit „Akzeptanz“

1. In welchen Bereichen/Situationen fällt es dir leicht, Dinge zu akzeptieren?

2. In welchen Bereichen/Situationen fällt es dir schwer, Dinge zu akzeptieren?

3. Wie gut unterscheiden sich die Situationen aus Frage 1 und 2 voneinander?

4. Was brauchst du, um Situationen aus Frage 2 besser akzeptieren zu können?

**Nimm dir eine Situation aus deinem Alltag, bei der es dir schwergefallen ist, diese zu akzeptieren.**

1. Welche Vorteile hätte es für dich, die Situation zu akzeptieren?

2. Was könnte dir helfen/hat dir geholfen, die Situation besser zu akzeptieren?

## 8.3 Übungen in der Einheit „Optimismus“

### Entspannungstext – PMR

#### Progressive Muskelentspannung 4er-Form

Zunächst suchst du dir eine angenehme Sitzposition. Lehne dich komplett an deiner Stuhllehne an. Stelle beide Füße am Boden auf und lege deine Hände entspannt auf deine Oberschenkel. Wenn du magst, dann schließe deine Augen.

Ich werde demnächst mit der Übung beginnen und du wirst die Muskelgruppen, die ich anspreche, auf das Kommando „Jetzt“ anspannen und auf das Kommando „Jetzt“ wieder entspannen.

#### 1. Arme

Lenke deine Aufmerksamkeit auf alle Muskeln deiner Arme. Wenn ich „Jetzt“ sage, ballst du deine Hände zu Fäusten und beugst deine Arme.

Jetzt!

Spüre in die Anspannung hinein und halte die Spannung. Nimm wahr, wie sich deine Muskeln anfühlen. (Anspannung: 5–10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, entspannst du deine Arme wieder.

Jetzt!

Lasse deine Arme auf die Unterlage sinken. Wie fühlen sich deine Arme nun an? Vielleicht spürst du ein Kribbeln oder Wärme – nimm einfach wahr, was ist. (Entspannung: 15–30 Sekunden)

#### 2. Gesicht, Nacken

Wende deine Aufmerksamkeit nun deinem Gesicht und deiner Nackenmuskulatur zu. Wie fühlt sich dein Gesicht an? Spürst du deinen Nacken? Wenn ich „Jetzt“ sage, spannst du deine Gesichtsmuskeln an und ziehst eine Grimasse. Dein Kinn ziehe in Richtung Brust, ohne dabei deinen Nacken zu verkrampfen, oder drücke deinen Kopf fest in die Unterlage.

Jetzt!

Halte die Spannung und atme ruhig und tief weiter. (Anspannung: 5–10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, dann löse alle Anspannung und lege deinen Kopf wieder in eine bequeme Position.

Jetzt! (Entspannung: 15–30 Sekunden)

#### 3. Schultern, Rücken, Bauch

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deine Schultern, deinen Rücken und deinen Bauch. Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst du deine Schultern nach hinten zur Wirbelsäule und spannst deinen Bauch und deine Rückenmuskulatur an.

Jetzt!

Halte die Anspannung. Atme ruhig und tief weiter. Spüre in die Anspannung hinein. (Anspannung: 5–10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, dann löse die Spannung.

Jetzt!

Genieße die Entspannung. Lass vollständig los und spüre deine entspannten Muskeln. (Entspannung: 15–30 Sekunden)

#### 4. Beine

Konzentriere dich nun auf deine Beine. Nimm wahr, wie sie sich anfühlen. Wenn ich „Jetzt“ sage, ziehst du deine Fußspitzen in Richtung Schienbein und spannst deine Gesäßmuskulatur und deine Oberschenkel an.

Jetzt!

Spüre in die Anspannung hinein. Wie fühlen sich deine Muskeln jetzt an? Halte die Spannung. (Anspannung: 5–10 Sekunden)

Wenn ich „Jetzt“ sage, lass die Anspannung vollständig los.

Jetzt!

Gib alle Anspannung in den Boden ab. Spüre die Entspannung in deinem Gesäß, deinen Oberschenkeln, deinen Unterschenkeln und deinen Füßen. Atme tief und ruhig. (Entspannung: 15–30 Sekunden)

#### Nachspüren

Genieße den Moment der Entspannung nun noch einen kleinen Augenblick. Atme ganz ruhig und gleichmäßig in deinen Bauch hinein. Wenn du bei deiner vierten Ausatmung angekommen bist, dann komme mit deinen Gedanken langsam wieder zurück in das Hier und Jetzt. Räkele dich und strecke deinen Körper.

Öffne langsam deine Augen und komme zurück in eine aufrechte Position.

1. Wie würdest du deine eigene Resilienz auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen? Beschreibe deinen Optimismus auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = sehr niedrig, 10 = sehr hoch) für die folgenden Bereiche:

- Familie
- Arbeit
- Freundeskreis/Bekannte

2. Wenn sich die Werte voneinander unterscheiden, was sind die Gründe hierfür?

3. Wodurch kannst du deinen Optimismus jetzt schon beeinflussen?





5. Welchen Rat würdest du deinem besten Freund/deiner besten Freundin geben, wenn sein/ihr Selbstwert gerade weit unten ist?

6. Kannst du dir selbst diesen Ratschlag auch geben?



## 8.5 Übungen in der Einheit „Veränderung“

1. Was war die letzte Veränderung in deinem Leben, die du als „positiv“ empfunden hast?

2. Was war die letzte Veränderung in deinem Leben, die du als „negativ“ empfunden hast?

3. Warum hast du die Situation aus Frage 2 als „negativ“ empfunden?

4. Welche Chancen könntest du aus der Veränderung aus Frage 2 ziehen, die du als „negativ“ bewertet hast?

5. Was war die letzte „kleine“ Veränderung in deinem Leben?

6. Was war die letzte „große“ Veränderung in deinem Leben?

7. Wie konntest du mit den Veränderungen aus Frage 1 und 2 umgehen?

8. Welche Vorteile siehst du darin, Veränderung als einen Teil des Lebens zu betrachten?



## 8.6 Übungen in der Einheit „Verantwortung übernehmen“

1. In welchen Situationen handelst du proaktiv?

2. Was war deine letzte selbstbestimmte Entscheidung?

Fremdbestimmte Entscheidung

Selbstbestimmte Entscheidung

3. Wann und wofür hast du das letzte Mal bewusst Verantwortung übernommen?

4. Wie leicht bzw. schwer fällt es dir, Entscheidungen zu treffen?

5. Was benötigst du, um Entscheidungen leichter zu treffen?

## 8.7 Übungen in der Einheit „Ziel-/Lösungsorientierung“

1. Beispiele Problemorientierung

2. Beispiele Lösungsorientierung

3. Wie kann ich Netzwerke aufbauen?

4. Was ist dein letztes Ziel, welches du erreicht hast?

5. Was hat dir geholfen, dieses Ziel klar zu verfolgen?

6. Was sind deine nächsten Ziele?

7. Wodurch schaffst du es, diese zu erreichen?

## 8.8 Übungen in der Einheit „Zusammenfassung/Abschluss“

1. Wie sehen meine nächsten Schritte aus?

2. Welche Resilienzfaktoren kann ich am besten umsetzen?

3. Was könnten Handlungsbarrieren sein?

4. Wie kann Nachhaltigkeit geschaffen werden?



# Literaturhinweise und weiterführende Gesundheitsinformationen

Die Teilnehmenden erhalten weiterführende Gesundheitsinformationen. Diese sind optional und nicht Bestandteil des Kurses.

Gelassen und sicher im Stress (Gert Kaluza, 2018)

Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind (Maritta Mainka-Riedel, 2013)

Zeitmanagement: Grundlagen, Methoden und Techniken (Rolf Meier, 2009)

30 Minuten Zeitmanagement (Lothar Seiwert, 2012)

Stress bewältigen – Gelassenheit gewinnen: Sichere Wege zu Entspannung und Achtsamkeit (Johann Ceh, 2019)

Progressive Muskelentspannung (Friedrich Hainbuch, 2015)

Entspannung: So genießen Sie jeden Tag (Almut Carlitscheck, Sven-David Müller, 2010)

## Literaturverzeichnis

- Uwe Freund: Aktives Zeitmanagement, Selbstmanagement, Priorisierung und Aufgabenorganisation, 2021
- Franziska Dietz: Psychologie: Methodische Grundlagen und biopsychologische Modelle, 2006
- Luise Bartholdt, Astrid Schütz: Stress im Arbeitskontext: Ursachen, Bewältigung und Prävention, 2010
- Joachim Koch: Prävention: Stress und Krankheit, Deutsches Ärzteblatt, 2010
- Petra Bühring: Psychische Erkrankungen: Stress am Arbeitsplatz macht krank, Deutsches Ärzteblatt, 2012
- Dr. Thomas Grobe, Susanne Steinmann: Gesundheit von Auszubildenden, Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse, 2017

## Impressum

**Stand  
Herausgeber**

Mai 2024  
AOK Hessen.  
Die Gesundheitskasse.  
aok.de/hessen

**Quelle**

IMPULS Group GmbH  
Zu Hildringhausen 17  
57462 Olpe  
www.praeventionskonzepte.de

**Konzeption  
Gestaltung**

Steven Käseberg  
AOK-Verlag GmbH  
Lilienthalstraße 1–3  
53424 Remagen  
aok-verlag.de

**Fotos**

iStock