




---

Notwendige Formen der Selbstsorge

# RESILIENZ

- Wie entsteht Stressbelastung?
- Umgang mit akutem Stress
- Wie lässt sich Resignation und Burnout vorbeugen
- Auf welche Weise können private und berufliche Sphären sinnvoll getrennt werden
- Transfer in den Alltag

 lich willkommen

ZUM

→ WORKSHOP ←  
Resilienz stärken -  
Notwendige Formen  
der Selbstsorge



# Resilienz

You  
can't stop  
the waves

but  
you can learn how  
to surf!

Allgem.: Toleranz eines  
Systems gegenüber Störungen

- innere Schutzfaktoren
- äußere Schutzfaktoren

# Krise

- verengte Wahrnehmung
- // - Werte
- // - Handlungs- und Problemlösefähigkeit
- Entwicklungskrisen
- akute Belastungskrisen
- chronische Belastungs-  
krise

# Kauai-Studie

- Emmy Werner
- Mitte 50er Jahre
- Was macht Menschen verwundbar?
- Was können wir von Menschen lernen, die nichts umhauen kann?
- Werden dafür schon in der Kindheit die Weichen gestellt?



# Stress

normales  
Widerstands-  
niveau

Alarm-  
reaktion

Phase der  
Resistenz  
Zeit

Phase  
der  
Erschöpfung

Quantitative Anforderungen

hoch

niedrig

hoch

Entscheidungs-  
spiel-  
raum /  
Kontrolle

niedriger  
Distress

aktiv

passiv

hoher  
Distress

niedrig

Anforderungs-Kontroll  
Modell (Karasek & Theorell)

Sein + Werden



E-Mail-Flut

Viele Aufg. u.

Probleme zur  
selben Zeit

Keine  
Regeneration

Ständige  
Veränderung

Keine  
Ruhe



Unklare  
Ziele

Erreichbar k.

Informationsflut

Fließende  
Grenzen

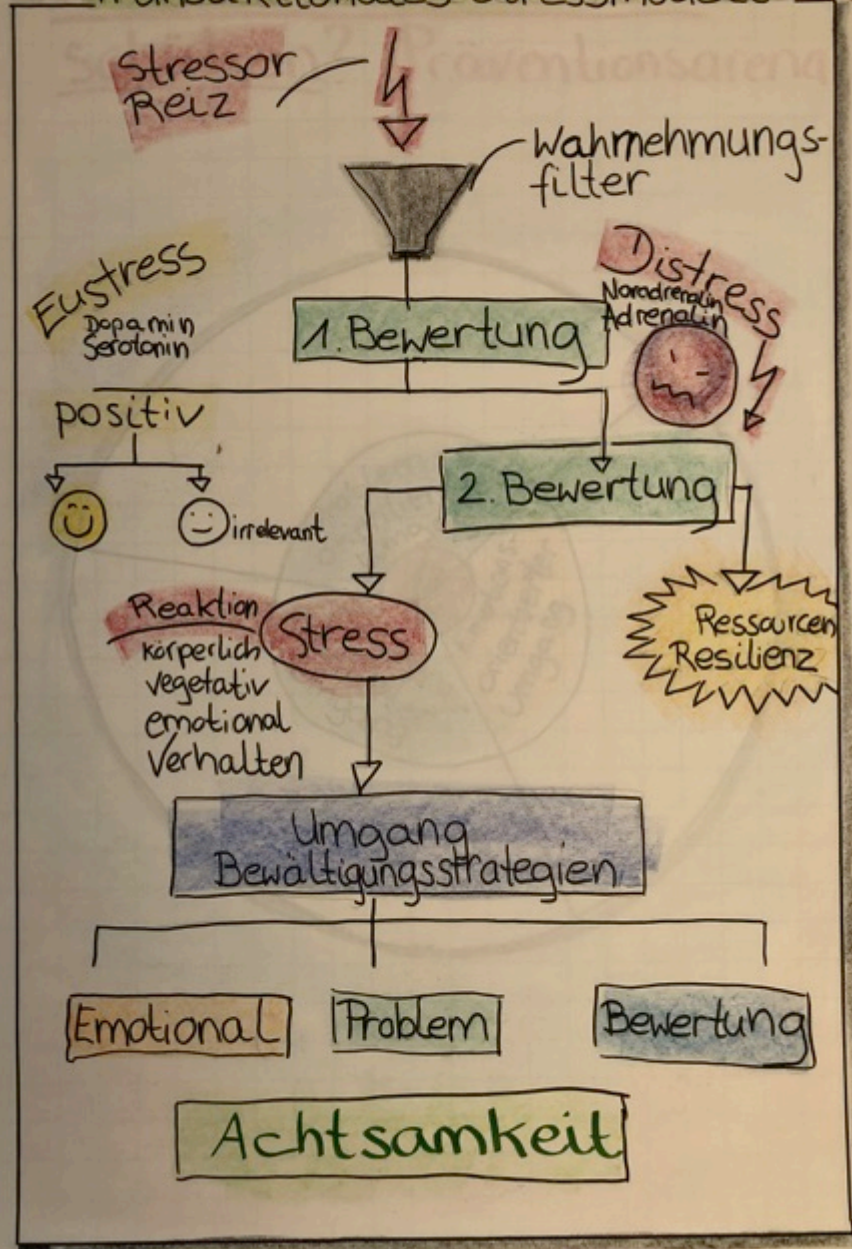
Kontroll-  
verlust

Unklare  
Zuständigkeiten

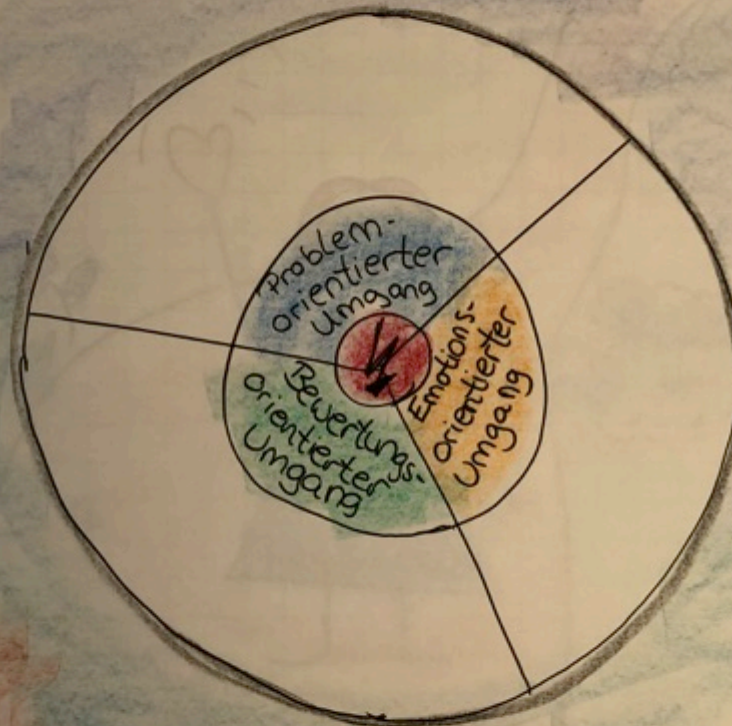
Unberechen-  
bare  
Schwierigkeiten

Kein  
Feedback

# Transaktionales Stressmodell



# Wie kann ich mich schützen? Präventionsarena



In Hamburg sagt man  
Tschüs





---

**DANKE FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT**