

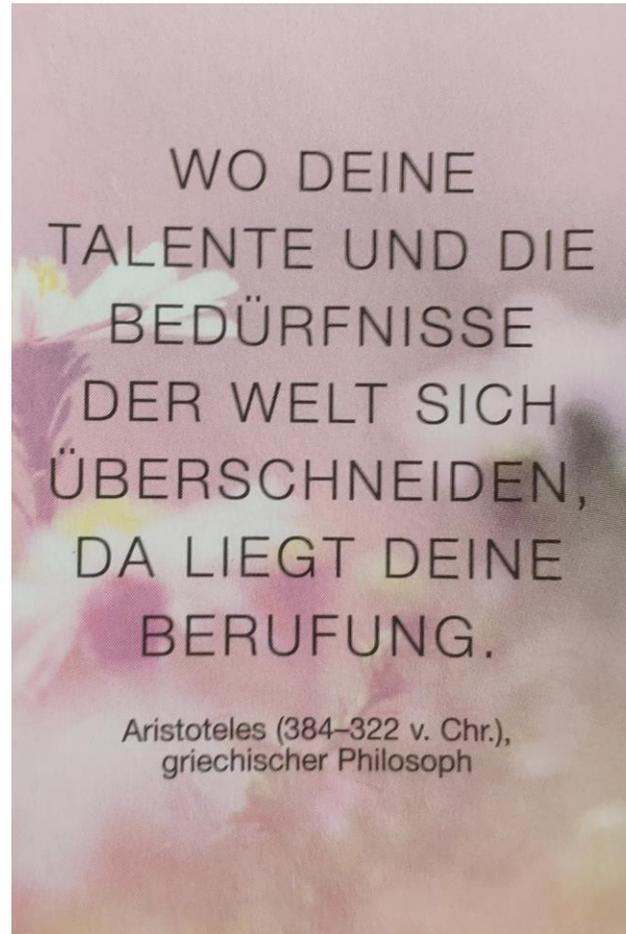
**SCHULE BRAUCHT PERSÖNLICHKEIT:**

**RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF**  
**DER SPUR**

Dr. Patrick Figlioli  
Zentrumsleiter Beratung & Dienstleistungen

**PH**Bern

## Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur



## RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR

- Wann habe ich mich sich so richtig **lebendig & kraftvoll** gefühlt?
- Und wie fühlte sich dies in meinem **Körper** an?
- Wie und wo tanke ich **Energie**?
- Welches waren **Höhepunkte** im Leben?
- Welche **Vorbilder** hatte ich oder habe ich noch immer?



# Schule braucht Persönlichkeit

Den Menschen hin zur starken Persönlichkeit unterstützen. Wie?  
Die Veranstaltungsreihe macht bewusst, vernetzt und  
gibt Impulse aus verschiedenen Perspektiven.

Bern, Donnerstag, 16. Juni 2022, 18.00 – 19.30 Uhr, mit Apéro

## Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur

Jeder Mensch ist resilient, in unterschiedlicher Ausprägung. Das Gute an der Resilienz ist, dass der Grad ausbaufähig ist. Indem wir mehr Resilienz erwerben oder sie verstärken, sind wir in der Lage, flexibler auf Stressoren zu reagieren und unseren Umgang mit ihnen zu verändern.

Im moderierten Einstiegsgespräch lernen Sie die 7 Säulen der Resilienz kennen und Lehrpersonen berichten über ihre eigenen Erfahrungen. In den anschliessenden kleinen Gesprächsgruppen wird das Thema vertieft.

Es wirken mit:

- **Dr. Patrick Figlioli**, Zentrumsleiter Beratung und Dienstleistungen PHBern
- **Stefan Wittwer**, Geschäftsführer Bildung Bern

Informationen und Anmeldung: [www.schule-braucht-persoenlichkeit.ch](http://www.schule-braucht-persoenlichkeit.ch)

→ Einverständnis für **Fotos**  
(keine Gesichter) vom Anlass?

# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR



→ Micropage PHBern: «Beziehung beginnt bei mir»

# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR

## Ausblick:

- **Halbtagung** Schule braucht PS am **Mittwochnachmittag, 08. März 23**
- **Tagung** Schule braucht PS am **Samstag, 28. Oktober 23**



# Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur



**Christina Berndt (2009):**  
Resilienz – Das Geheimnis der  
psychischen Widerstandskraft

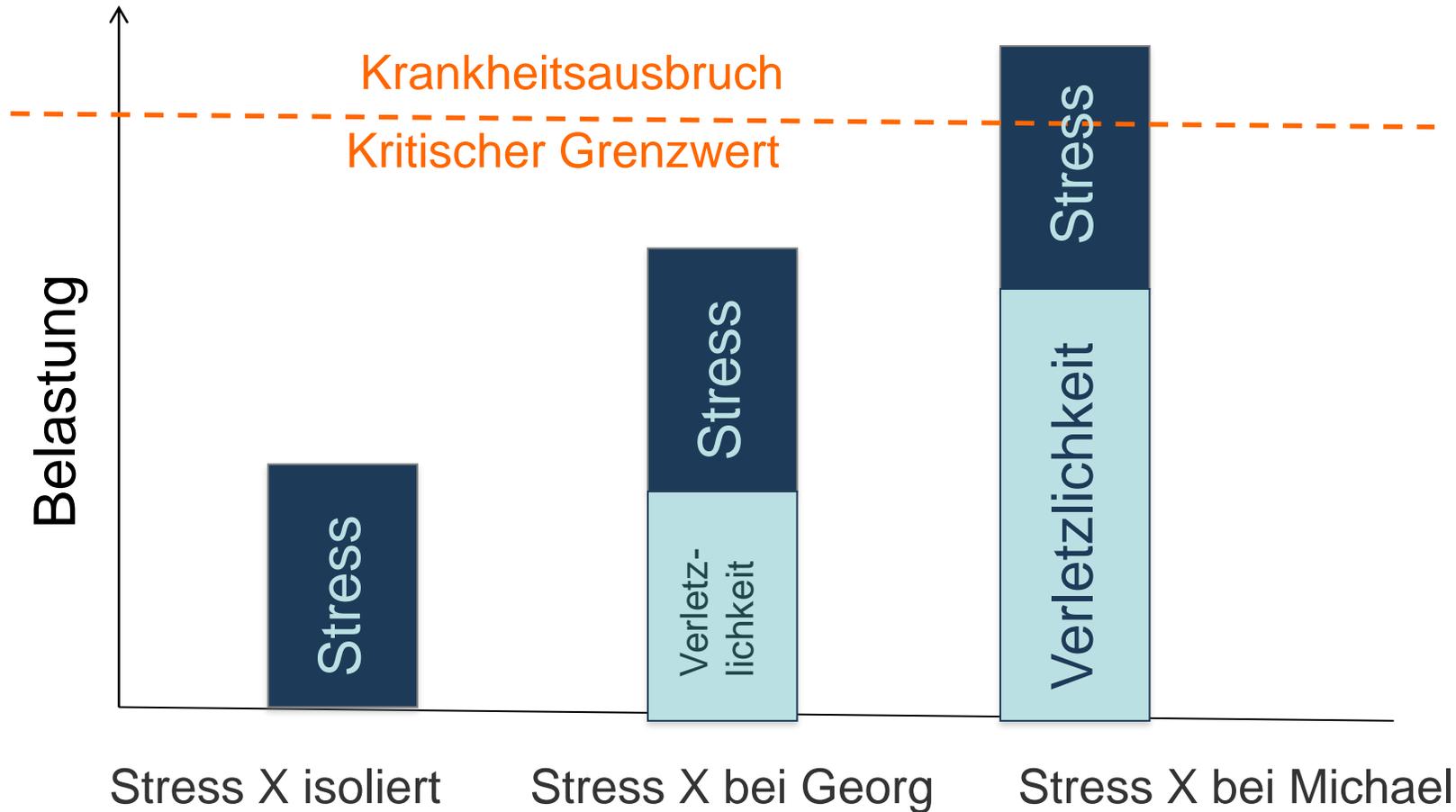
## RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR

---

### **Bedeutung von Stress:**

- Physik: Veränderung eines Materials durch äussere Krafteinwirkung: Es folgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung.
- Psychologie: Ständiges Missverhältnis zw. inneren und äusseren Anforderungen an einen Menschen und dessen Bewältigungsmöglichkeiten

# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR





# Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur

- Physik: Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den **Ausgangszustand** zurückzukehren.
- Psychologie: Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber pathogenen Umständen und die Fähigkeit, **Krisen** durch Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen zu **meistern** und als Anlass für **Entwicklung** zu nutzen.
  - Kunst, ein **Stehaufmännchen** zu sein.
  - Kunst, aus einer **Krise eine Chance** zu machen.
- **Raus aus der Opferrolle** und Problem als Herausforderung sehen.



# Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur

- Resilienz ist beim Menschen **veränderbar**
- Resilienz ist ein **lebenslanger** Lernprozess
- Resilienz beschreibt keine Methode, sondern umschreibt eine **Reihe von Strategien**
- Resilienz beschreibt einen **Entwicklungsprozess**
- Resilienz basiert auf **Lebenseinstellungen** und Verhalten





# Resilienz – der eigenen Stärke auf der Spur

Wo ist die Resilienz  
einzubetten?

## Martin Seligman



- Begründer der Positiven Psychologie, 1942 im Bundesstaat NY geboren
- Angesehener Psychotherapeut und Forscher, ehemaliger Präsident der APA und einflussreicher Autor
- Historischer Hintergrund: Nachkriegszeit, Fokus auf Probleme, Vulnerabilität (Verletzlichkeit) und Pathologie
- Auch Seligman wurde über Forschung in diesem Bereich bekannt: **Die erlernte Hilflosigkeit**

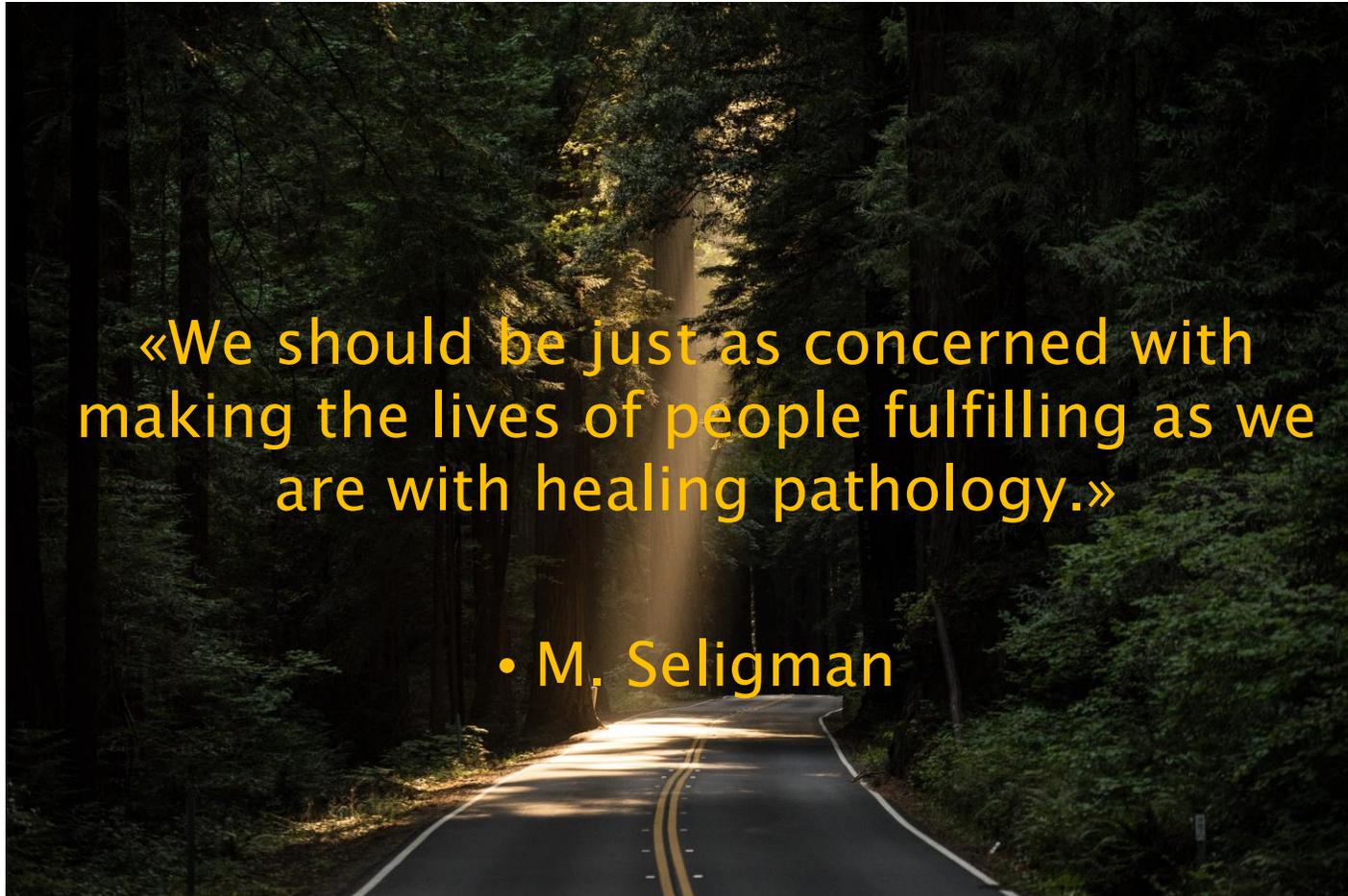
## Erlernte Hilfslosigkeit



# Von der Depression zur positiven Psychologie



## Positive Psychologie



«We should be just as concerned with making the lives of people fulfilling as we are with healing pathology.»

• M. Seligman

# Resilienz – der eigenen Stärke auf der spur



**Christina Berndt (2009):**  
Resilienz – Das Geheimnis der  
psychischen Widerstandskraft



## 7 Säulen der Resilienz - **Gesunder Optimismus**

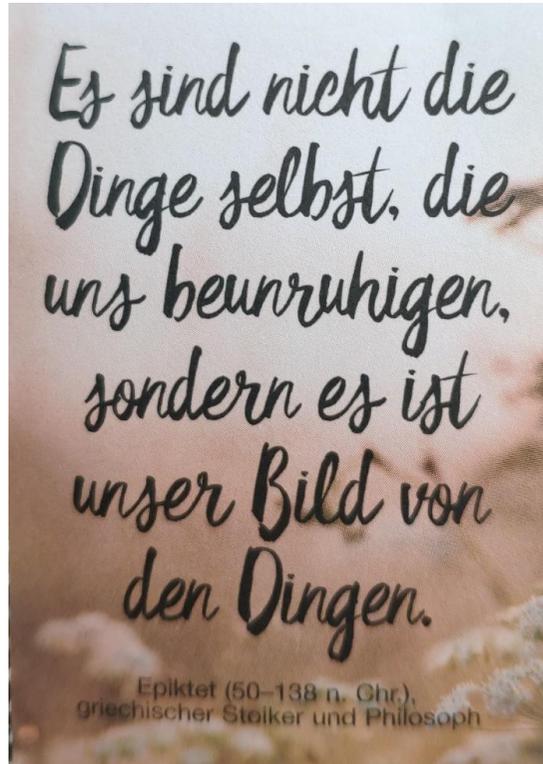
1. Freude
2. Dankbarkeit
3. Heiterkeit
4. Interesse
5. Hoffnung
6. Stolz
7. Vergnügen
8. Inspiration
9. Ehrfurcht
10. Liebe



Barbara L. Fredrickson (2009): Die Macht der guten Gefühle



## 7 Säulen der Resilienz – Akzeptanz



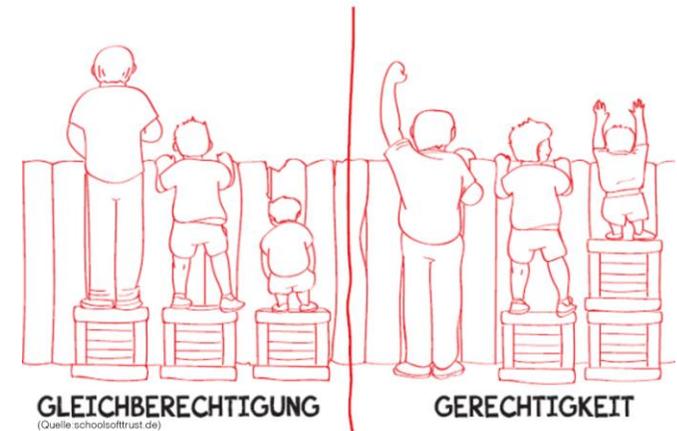
<https://www.youtube.com/watch?v=Leun9XytE2M>



## 7 Säulen der Resilienz – Lösungsorientierung

- > **Vernetztes Denken** fördern
- > **Ziele** sollten positiv, konkret, messbar und erreichbar formuliert werden, mit kurzen Feedbackschlaufen
- > **Zweitbeste Lösung** ist oft gut genug
- > **Kreativität und Perspektivwechsel** fördern (z.B. was würde beste Freundin machen?)
- > **Wunderfragen** stellen
- > **Kein Problem-Talk**
- > **Keine Opferrolle**

OFT IST DAS, WAS MAN FÜR DAS RICHTIGE HÄLT,  
GAR NICHT DAS WIRKLICH RICHTIGE





## 7 Säulen der Resilienz – **Selbstreflexion & Selbstfürsorge**

- > **Opferrolle** (internale vs. externale Attribution)
- > **Prägungen** und **Muster** kennen (Bsp. Bindung)
- > Wie gehe ich mit mir um? Seelisch und körperlich? Selbstfürsorge stärken
- > **Rollenverständnis** klären
- > **Körpersignale** (Gefühle / Schmerz) als Wegweiser verstehen
- > **Achtsamkeit**





## 7 Säulen der Resilienz – **Selbstwirksamkeit**

- Glaube, etwas **verändern** zu können
- Erinnerungshilfen und **Anker** setzen
- **Lebensgestaltung:**
  - KapitänIn auf dem eigenen Schiff sein
  - Machen vs. nichts machen
- Verantwortung für **Körper, Geist und Seele**
- **Salutogenese:**
  - Wo und wie tanke ich **Energie** und **Kraft**?





## 7 Säulen der Resilienz – **Zukunftsorientierung:**

- Eigene **Vision, Haltung** und **Werte** kennen
- Think big!
- If your dreams don't scare you, they are not big enough.
- **Achtsamkeit:**
  - Heute für Morgen





## 7 Säulen der Resilienz – Bindung / Netzwerk

- Wichtigstes psychische **Grundbedürfnis**
- **Hilfe** holen
- **Sach-** vs. **Beziehungsebene**
- Klare **Kommunikation** der Rollen und Bedürfnisse
- Aus **Vertrauen** entsteht Beziehung
- **Mitfühlen** vs. **Mitleiden**
- **Prioritäten** setzen
  - Mit wem fühle ich mich vertraut?
  - Von wem unterstützt?



# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR



→ Micropage PHBern: «Beziehung beginnt bei mir»

# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR



## AKTUELL: HELPLINES BERATUNGEN

Die PHBern bietet direkte und niederschwellige Beratungsmöglichkeiten während der Coronavirus-Pandemie an.



## BERATUNG FÜR SCHULISCHE HEILPÄDAGOGIK, LOGOPÄDIE UND PSYCHOMOTORIK

Die PHBern unterstützt schulische Heilpädagoginnen und Heilpädagogen sowie Fachpersonen Logopädie und Psychomotorik mit Fachberatungen, Coachings und Supervisionen.



## STUDIENBERATUNG

Sie interessieren sich für ein Studium an der PHBern? Auf folgenden Seiten finden Sie Ansprechpersonen und Informationen zum Studium.



## CASE MANAGEMENT FÜR LEHRPERSONEN

Mit dem Case Management für Lehrpersonen unterstützt die PHBern erkrankte Lehrpersonen in der Genesung und bei der Rückkehr in die Schule.



## BERATUNG FÜR LEHRPERSONEN

Die PHBern setzt sich für eine optimale Unterstützung der Lehrpersonen in der Ausübung ihrer anspruchsvollen Aufgaben ein.



## BERATUNG FÜR SCHULLEITUNGEN, BEHÖRDEN UND ORGANISATIONEN

Kader- und Systemberatung stärkt die Kompetenzen von Schulleitenden sowie von Behörden- und Organisationsmitgliedern.

# RESILIENZ – DER EIGENEN STÄRKE AUF DER SPUR

## Ausblick:

- **Halbtagung** Schule braucht Persönlichkeit am **Mittwoch, 08. März 23**
- **Tagung** Schule braucht Persönlichkeit am **Samstag, 28. Oktober 23**





## Geleitete Gruppengespräche:

Stellen sich vor, nach dem heutigen Tag fließt das neu gewonnene Wissen in ihren Alltag ein:

**FLOURISH: Wo wird der Wandel sichtbar?**

