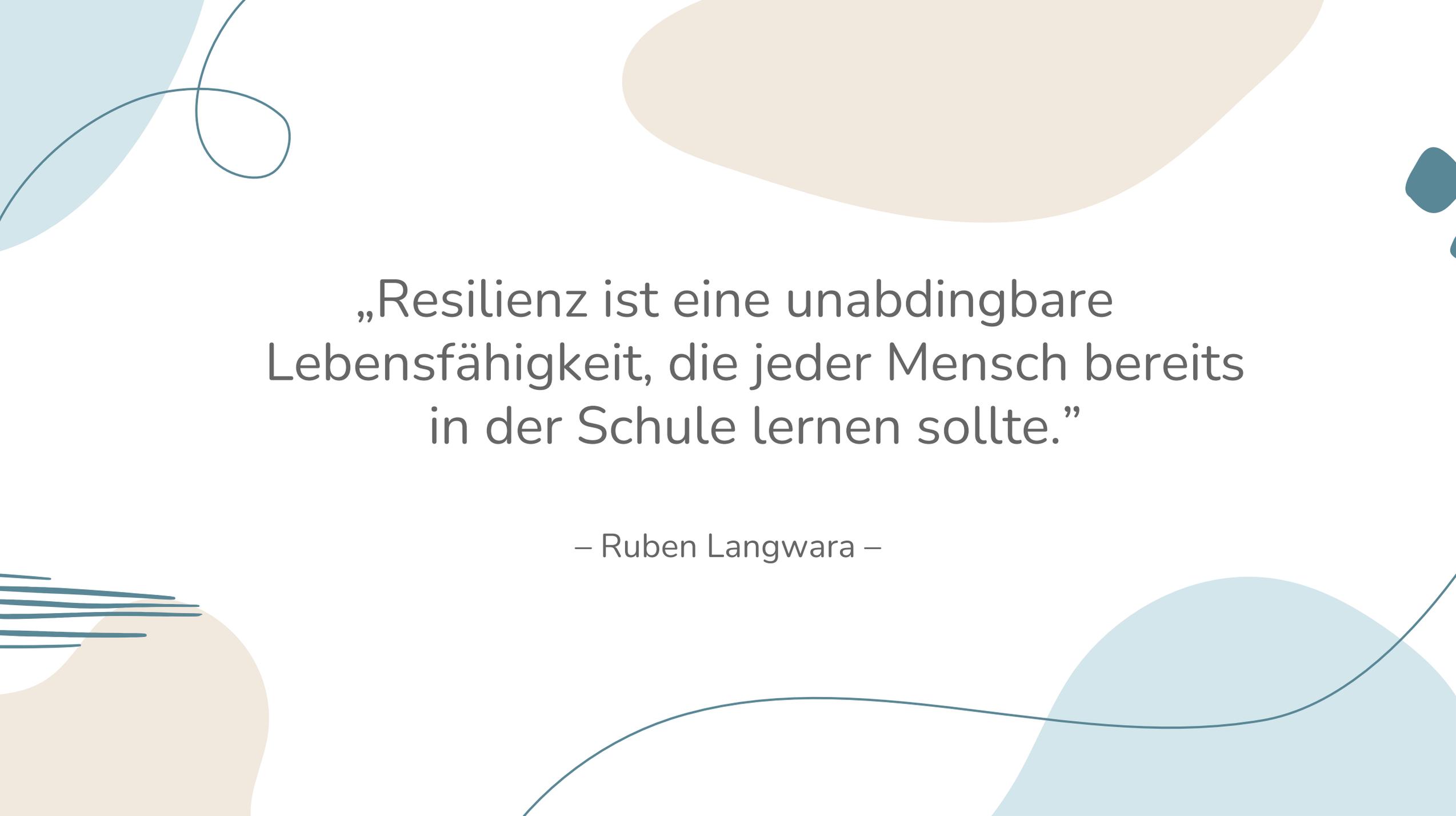


# RESILIENZ 4 REFS:

Mental stark durchs Referendariat





„Resilienz ist eine unabdingbare  
Lebensfähigkeit, die jeder Mensch bereits  
in der Schule lernen sollte.“

– Ruben Langwara –

# Überblick

- Was ist Resilienz?
- Die zwei Seiten der Resilienz
- Die sieben Schutzfaktoren
- Theorie & Praxis der Resilienz



„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt.“

– Ella Gabriele Amann –

# Zwei Seiten der Resilienz

## Widerstandskraft

Belastbarkeit und  
Unerschütterlichkeit auch in  
herausfordernden oder  
bedrohlichen Situationen

## Flexibilität

Anpassungsfähigkeit an  
wechselnde Umstände und  
sich verändernde  
Anforderungen

# Der Resilienz-Leuchtturm

- 7 Schutzfaktoren, die unsere Resilienz stärken
- Schutzfaktoren = Ressourcen
- kein Schutzfaktor ist „wichtiger“ als der andere
- ihr Zusammenspiel stärkt die Resilienz



# Der Resilienz-Leuchtturm



Selbst-  
wahrnehmung

# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung

# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
wirksamkeit

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung



# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
wirksamkeit

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung

Optimismus

# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
wirksamkeit

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung

Lösungsorientierung

Optimismus

# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
wirksamkeit

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung

Lösungsorientierung

Akzeptanz

Optimismus



# Der Resilienz-Leuchtturm

Selbst-  
wirksamkeit

Selbst-  
regulation

Selbst-  
wahrnehmung

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Akzeptanz

Optimismus



# Selbstwahrnehmung

Der Check-in bei sich selbst:  
Du lenkst deine Aufmerksamkeit weg von  
Außenreizen hin zu dir selbst.



# Übung

## Stille Minute

So geht es:

Du brauchst eine Minute, in der du ungestört bist. Setze oder lege dich entspannt hin. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Spüre, wo dein Körper entspannt oder angespannt ist. Nimm deinen Atem wahr. Du brauchst nichts zu verändern. Es geht darum, kurz bei dir „einzuchecken“.



# Selbstregulation

Emotionen, Gedanken und Verhalten regulieren können: Du nimmst aktiv Einfluss auf deinen Zustand und deine Stimmung.



# Der Butterfly Hug

So geht es:

Überkreuze deine Hände vor der Brust. Klopfe abwechselnd mit der rechten, dann der linken Hand auf die Stelle unter deinem Schlüsselbein. Überlasse deinem Körper die Führung und klopfe so lange, bis er dir signalisiert: „Es ist genug.“



# Selbstwirksamkeit

Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen:  
Du bist davon überzeugt, den Anforderungen in  
deinem Leben gewachsen zu sein.





**Kenne deine  
Superstärken  
als Ref!**

# Mein Stärken-ABC

<b>A:</b> aufmerksam sein, abenteuerlustig sein, ausdauernd sein	<b>N:</b> Naturverbundenheit, "nein" sagen können, nachsichtig sein
<b>B:</b> betreuen, begeisterungsfähig sein, beharrlich sein, beherzt	<b>O:</b> Organisationstalent, Optimismus, Orientierungssinn
<b>C:</b> Chaos aushalten können, cool bleiben, charmant sein	<b>P:</b> planvoll vorgehen, proaktiv sein, Projekte abschließen
<b>D:</b> Dinge analysieren, diszipliniert sein, durchsetzungsfähig sein	<b>Q:</b> qualitätsbewusst arbeiten, Quatsch machen können
<b>E:</b> Empathie, Entschlossenheit, ehrlich sein, ermutigend sein	<b>R:</b> Rechtschreibung, reflexionsfähig sein, rücksichtsvoll sein
<b>F:</b> Freundlichkeit, Fachgebiet XY (Pädagogik, Garten, PC, ...)	<b>S:</b> schreiben, Selbstständigkeit, Schlagfertigkeit, sensibel sein
<b>G:</b> Gewissenhaftigkeit, Großzügigkeit, geduldig sein	<b>T:</b> Tierliebe, Taktgefühl, Toleranz, tanzen, teamfähig sein
<b>H:</b> Humor, handwerkern, Hilfe annehmen können, Heiterkeit	<b>U:</b> unterstützend sein, umsorgen, unterrichten, umsichtig sein
<b>I:</b> Ideenreichtum, Ich-bewusst sein, Improvisationstalent	<b>V:</b> Verlässlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, visionär sein
<b>J:</b> jonglieren, jung im Kopf sein, jubeln können	<b>W:</b> Wissen aufsaugen, Weitblick haben, wertschätzend sein
<b>K:</b> Kooperationsfähigkeit, kreativ sein, Klugheit, kritisch denken	<b>X:</b> x-mal hinfallen und immer wieder aufstehen
<b>L:</b> Liebe zum Detail, lernen, loyal sein, lösungsorientiert sein	<b>Y:</b> Yoga, Youtuber:in sein
<b>M:</b> Mut haben, motivierend sein, musikalisch sein, Mitgefühl	<b>Z:</b> zuhören können, zielorientiert sein, Zuverlässigkeit

# Optimismus

„Auf Regen folgt Sonnenschein“: Du nimmst Negatives durchaus wahr, doch du gehst davon aus, dass auch immer wieder das Positive folgt.



# Zwei Fragen aus der positiven Psychologie

01

Wofür bin ich heute dankbar?

02

Was habe ich dazu beigetragen?

# Lösungsorientierung

Vom Problemfokus zum Lösungsfokus: Statt Probleme in aller Tiefe und Breite zu analysieren, richtest du deinen Fokus schnell Richtung Lösung.



# Vom Problemfokus zur Lösung

Wie sähe die schlechteste Lösung aus?

Welchen ersten, kleinen Schritt kann ich machen?

Was würde Pippi tun?

# Akzeptanz

„Es ist, wie es ist“: Du blickst den Tatsachen ins Auge und nimmst Gegebenheiten an, auf die du keinen Einfluss hast.



# Akzeptanz-Fragen

01

Wie könnte ich es akzeptieren?

02

Wie könnte ich es **noch** sehen?

03

Wie kann ich für mich **sorgen**?

# Netzwerkorientierung

Menschen brauchen Menschen. Wir sind bereits von Geburt an auf Verbindung zu anderen Menschen ausgelegt.



# Kollegium als „Rettungsanker“



- stabiles soziales Netzwerk = DER Schutzfaktor vor Belastungen
- positive Wirkung auf Gesundheit und psychisches Wohlbefinden ist bereits seit den 1970er Jahren wissenschaftlich belegt
- soziale Unterstützung durch das Kollegium und die Schulleitung: wird von Lehrkräften **signifikant höher** eingeschätzt als von Beschäftigten anderer Berufsgruppen
- Schulklima: höchst relevant für die Gesundheitsförderung



Danke für deine  
Aufmerksamkeit!

Hier erfährst du mehr über mich:  
[www.biancakaminsky.com](http://www.biancakaminsky.com)

Bildnachweis:

Leuchtturm – Folie 1, 3, 6–14, 18, 21, 23, 25, 27, 29: Thomas Kaminsky

Frau – Folie 15: Adobe Stock/Ramona Heim – stock.adobe.com

Frau mit Schmetterling – Folie 17: Adobe Stock/Cristina Conti – stock.adobe.com

„Superboy“ – Folie 19: Adobe Stock/EpicStockMedia – stock.adobe.com

© Copyright 2023 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten; Bianca Kaminsky.

