

Resilienzförderung von Jugendlichen

Training und Redaktion

Ulla Catarina Lichter

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Mitentwicklerin und Lehrtrainerin BiLa[®]-Coaching, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK), RZT[®]-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambus-Prinzip[®], SIZE Prozess[®]-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken, seit 1997 Reiki-Praktizierende, Meister- und Lehrergrad

Kontakt:

Email an: info@ulla-catarina-lichter.de

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#) | [Hypnosepraxis Berlin](#) | [Empowerment Blog](#)



Krisenkompetenz

Fels in der Brandung

Psychisches Immunsystem

Widerstandskraft

Resilienz

Katastrophenschutz

Stehauf-Männchen

Stressmanagement

Flexibilität

Psychische Stärke

Ressourcen aktivieren

Backup-System

Der Resilienz-Begriff

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich **aus der Physik** und bezeichnet in der Werkstoffkunde **die Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.**



engl. *resilience* = *Elastizität, Spannkraft*
lat. *resilire* = *zurückspringen, abprallen*

Resilienz steht für Kontinuität und Erholung angesichts von Veränderungen.

Resilienzförderung steht für die **Stärkung der Anpassungsfähigkeit** von Menschen und Systemen, in einer Zeit, die von Ungewissheit und unvorhergesehenen Umbrüchen geprägt ist.

CHANGE
CHANCE

Zolli & Healy, Resilience: Why Things Bounce Back, dt. Übersetzung, S. 16

Das Bambus-Prinzip®



Sich in stürmischen Zeiten wiegen, statt zu zerbrechen! – **Flexibilität**

Etwas Organisches: Bekommt der Bambus genügend Wasser, wächst er! – **Resilienz braucht Herausforderungen, um sich zu entwickeln!**

Resilienz beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.



Resilienz-Forschung

Resiliente Kinder und Erwachsene sind Menschen, die über **schützende Bedingungen** in ihrer Person (innere Schutzfaktoren) oder Umgebung (äußere Schutzfaktoren) verfügen, die ihnen helfen, im Umgang mit Krisen Überlebens-Strategien zu entwickeln.



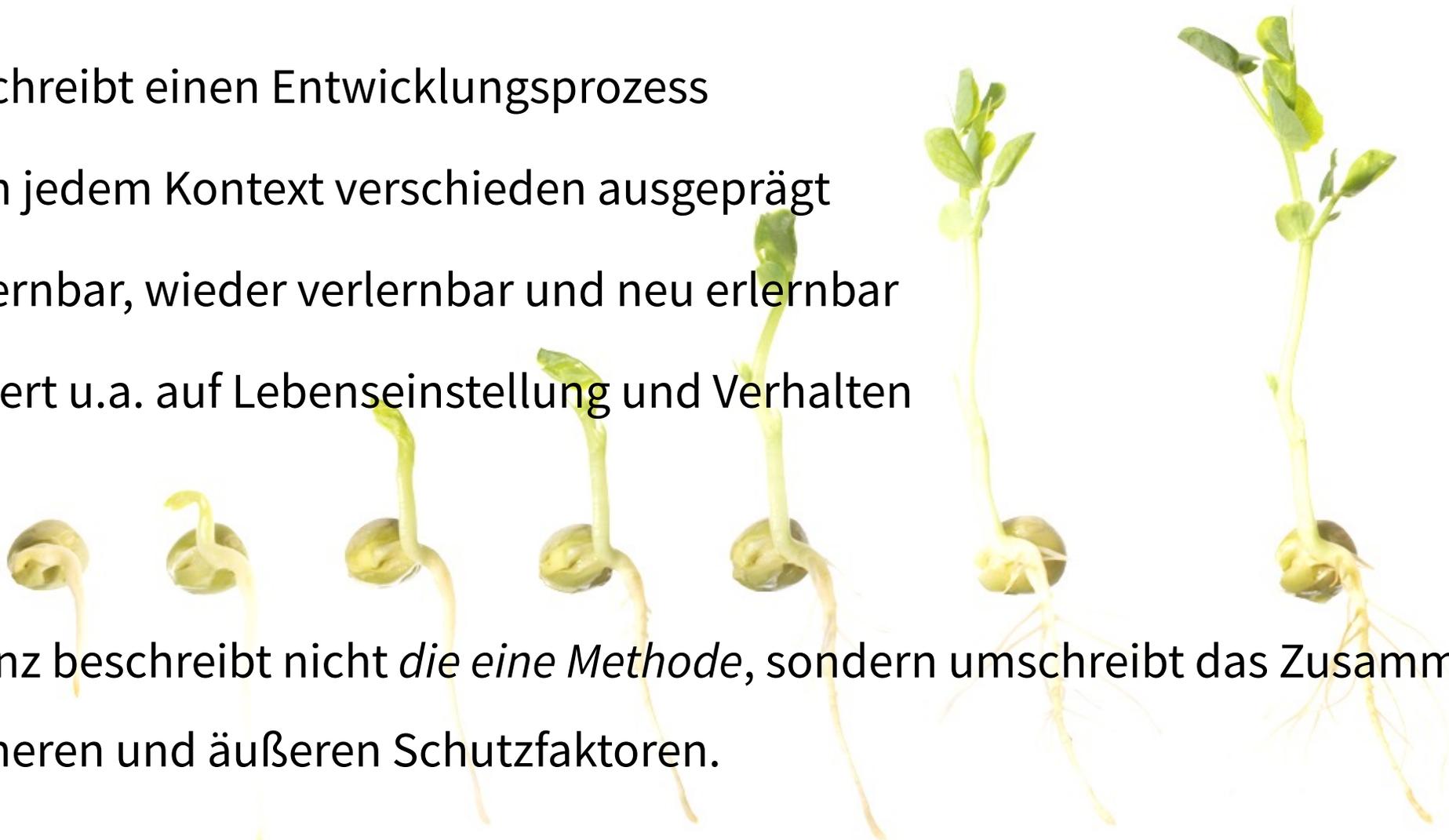
Resiliente Fähig- und Fertigkeiten

- Eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und Erwartungshaltung.
- Die realistische Einschätzung von Situationen und Zusammenhängen.
- Ein Ziel- und lösungsorientiertes Vorgehen.
- Eine gute Selbstfürsorge und Stressbewältigungs-Strategien.
- Die Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative.
- Die Pflege von Beziehungen und unterstützenden Netzwerken.
- Entwicklung und Verfolgung eigener Zukunftsvisionen, Werte und Ziele.
- Improvisation und Lernfreude im Umgang mit unvorhergesehenen, neuen Situationen.



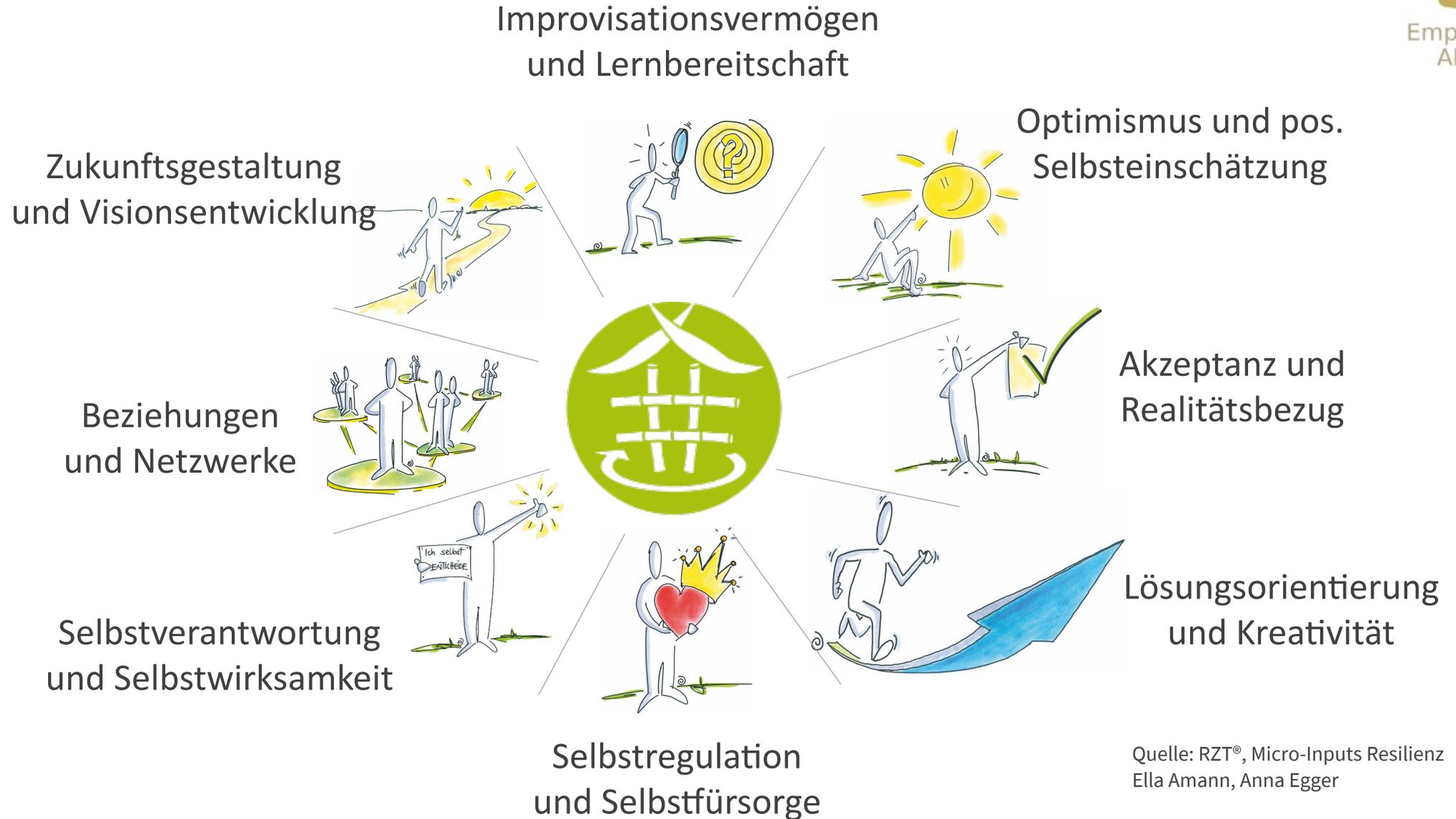
Resilienz - ein lebenslanger Lernprozess

- beschreibt einen Entwicklungsprozess
- ist in jedem Kontext verschieden ausgeprägt
- ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- basiert u.a. auf Lebenseinstellung und Verhalten



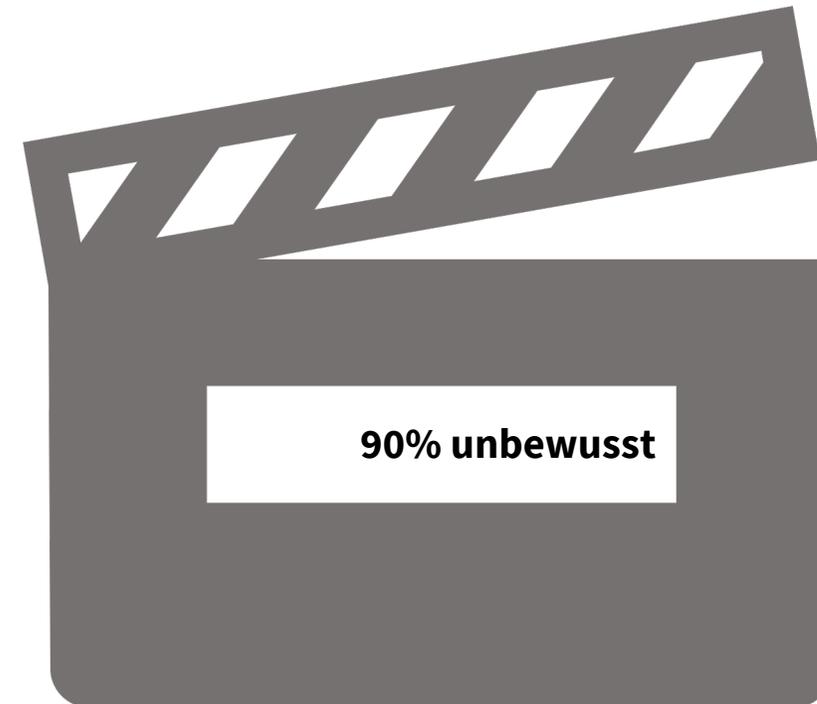
Resilienz beschreibt nicht *die eine Methode*, sondern umschreibt das Zusammenwirken von inneren und äußeren Schutzfaktoren.

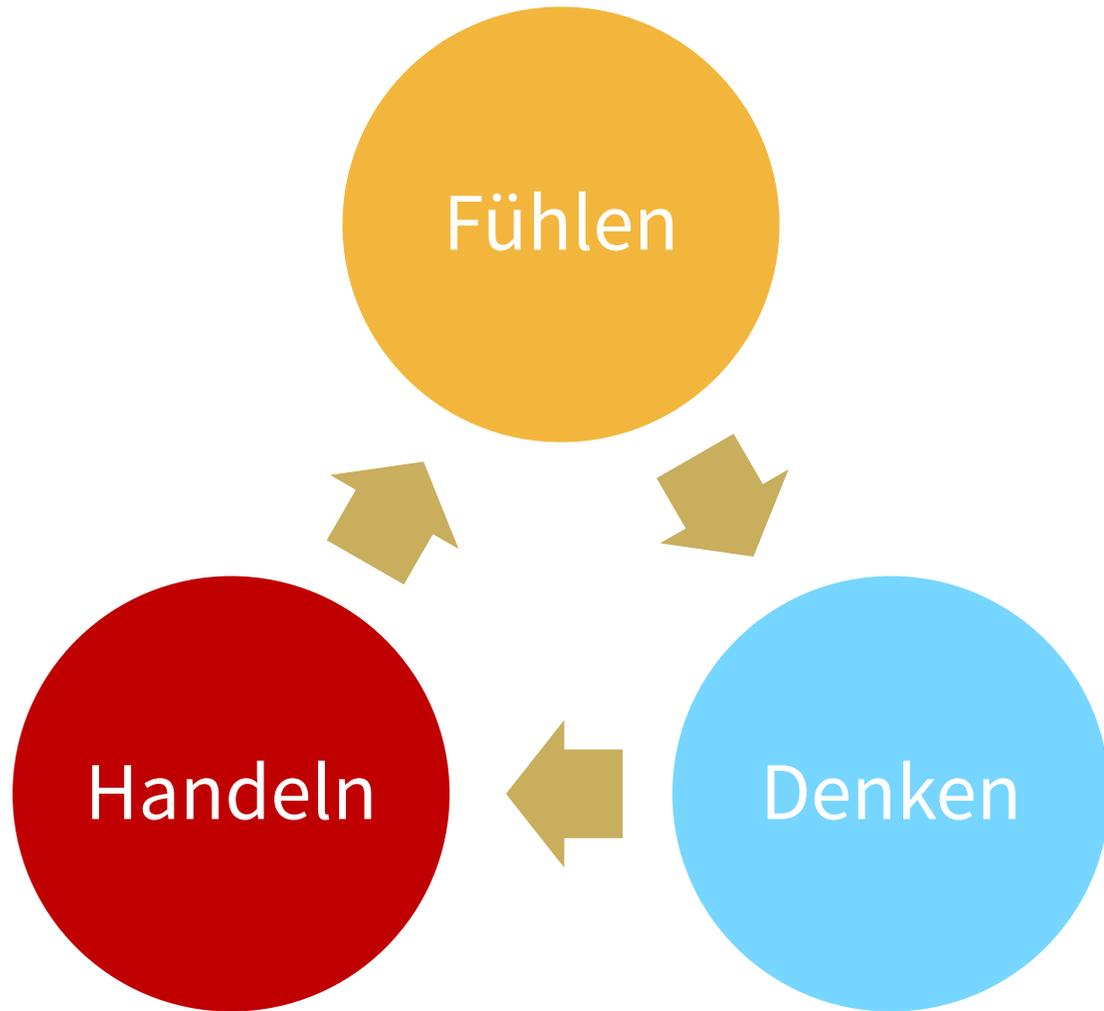
Resilienz-Zirkel®

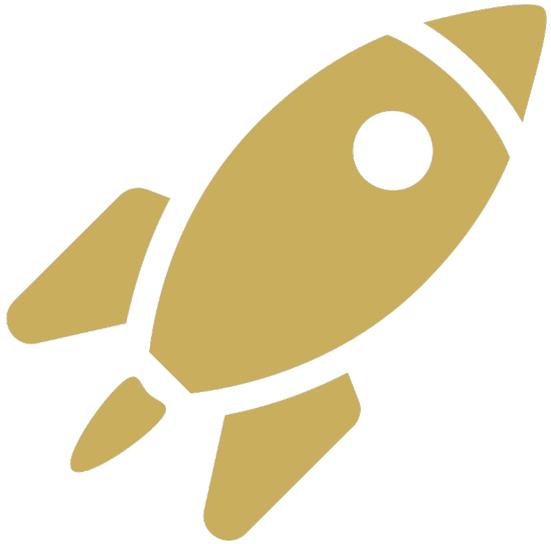


Quelle: RZT®, Micro-Inputs Resilienz
Ella Amann, Anna Egger









Empowerment-Tools

In „Empowerment“ steckt das Wort „**Power**“, das sowohl „Kraft“ als auch „Macht“ bezeichnet und den Weg von der Fremd- in die **Eigenbestimmung** vorzeichnet.



- Resiliente Menschen verleugnen nicht Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Trauer oder Entmutigung, sondern können sie auf angemessene Art ausdrücken.
- Sie verbleiben nicht ewig in der Gefühlsschleife, sondern bringen sich wieder in **eine gesunde Balance**.
- Das heißt, wie verfügen über Techniken der Selbstregulation



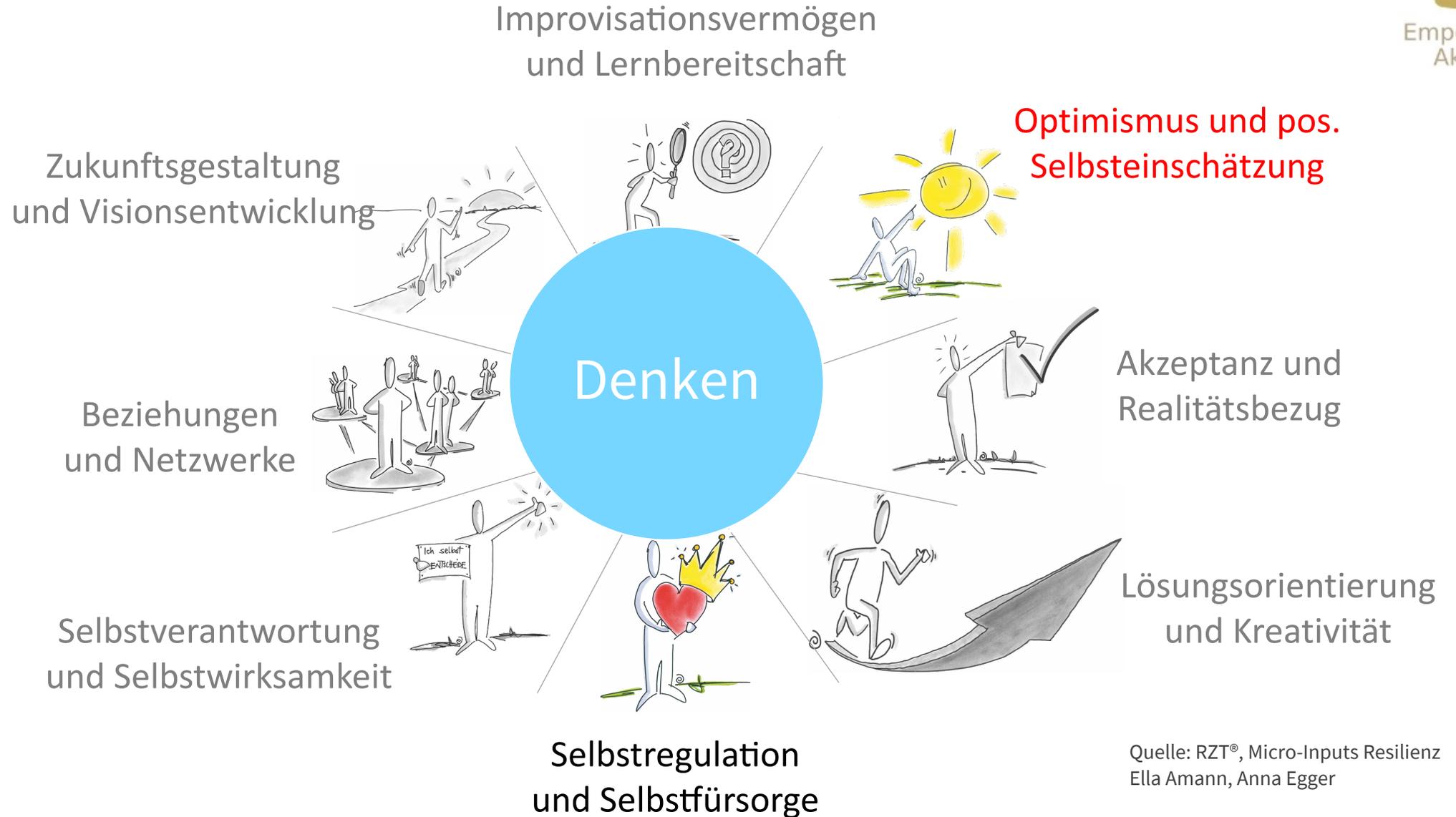
ist in der Psychologie ein Sammelbegriff für Fähigkeiten, mit denen Menschen ihre Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen steuern.



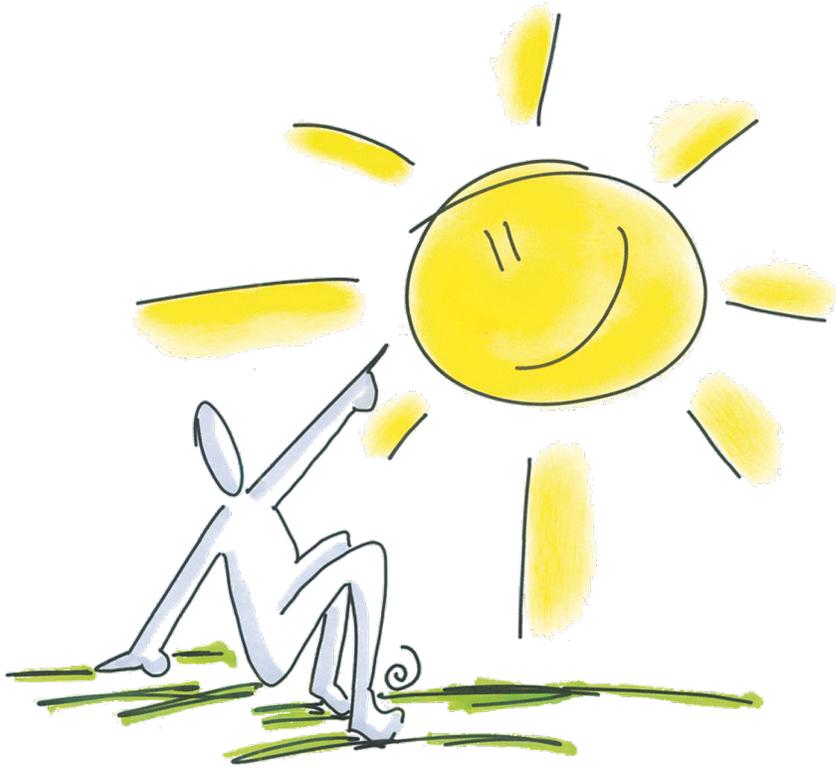
- Techniken, wie du dich selbst wieder in einen Zustand der inneren Balance bringen kannst, so dass dein Stresssystem wieder runterfährt.
- Du vom Überlebensmodus wieder einer leistungsfähigen Energie kommst.

Emotional stabile und resiliente Menschen sind keine Superheroes, sie holen sich auch Unterstützung durch Coaching, Supervision oder therapeutische Hilfe, wenn die Selbstregulation nicht mehr funktioniert.



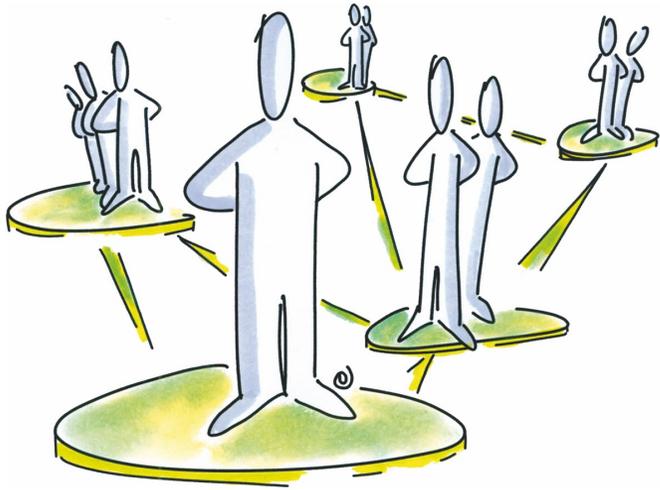


Quelle: RZT®, Micro-Inputs Resilienz
Ella Amann, Anna Egger



Grafik: Anna Egger

- Eine optimistische Weltsicht, Selbsteinschätzung und **Erwartungshaltung**
- Gehe ich davon aus, dass die Krise gut ausgeht, suche ich automatisch nach Lösungen, anstatt zu resignieren



- Rollenvorbild!
- Resiliente Kompetenz zeigt sich durch Verhalten, nicht durch Reden

Ist die Neujustierung des eigenen Nervensystems mit Hilfe
des Nervensystems eines anderen





Free4U

Empowerment-EMDR-Coaching

Was und wer steckt dahinter? Was ist möglich? Wie funktioniert das? Und warum? Antworten plus 1 Live-Demo dazu gibt es in diesem Online-Event!

Ulla Catarina Lichter
www-empowerment-emdr-coaching.com

Einfach registrieren!

WERDE EMPOWERMENT-EMDR- COACH!

Nächster Termin der Online-Ausbildung (5 1/2 Tage plus Coaching-Labor):

- **Start: 21.05.2021**, 16:00-18:00h (Grundlagen)
- 22. + 23. 05.2021
- 29. + 30. 05.2021
- 05.06.2021
- jew. 10:00-18:00 Uhr

Anmeldung und Infos:
www.empowerment-emdr-coaching.com

DER WEG AUS DER
KRISE IST DIE
ÜBERWINDUNG DER
ANGST

Sei Teil der Lösung und werde
Empowerment-EMDR-Coach!

www.empowerment-akademie.de

Infos & Anmeldung



Free4U

Werde Empowerment-Online-Coach!

Die Herausforderungen und Möglichkeiten des Online-Coachings und was dir die Ausbildung bringt.

Ulla Catarina Lichter
www.empowerment-akademie.de

Einfach registrieren!



Werde Empowerment-Online-Coach!

**Zertifizierte Online-Ausbildung,
5 Module**

Ulla Catarina Lichter
www.empowerment-akademie.de

Infos & Anmeldung

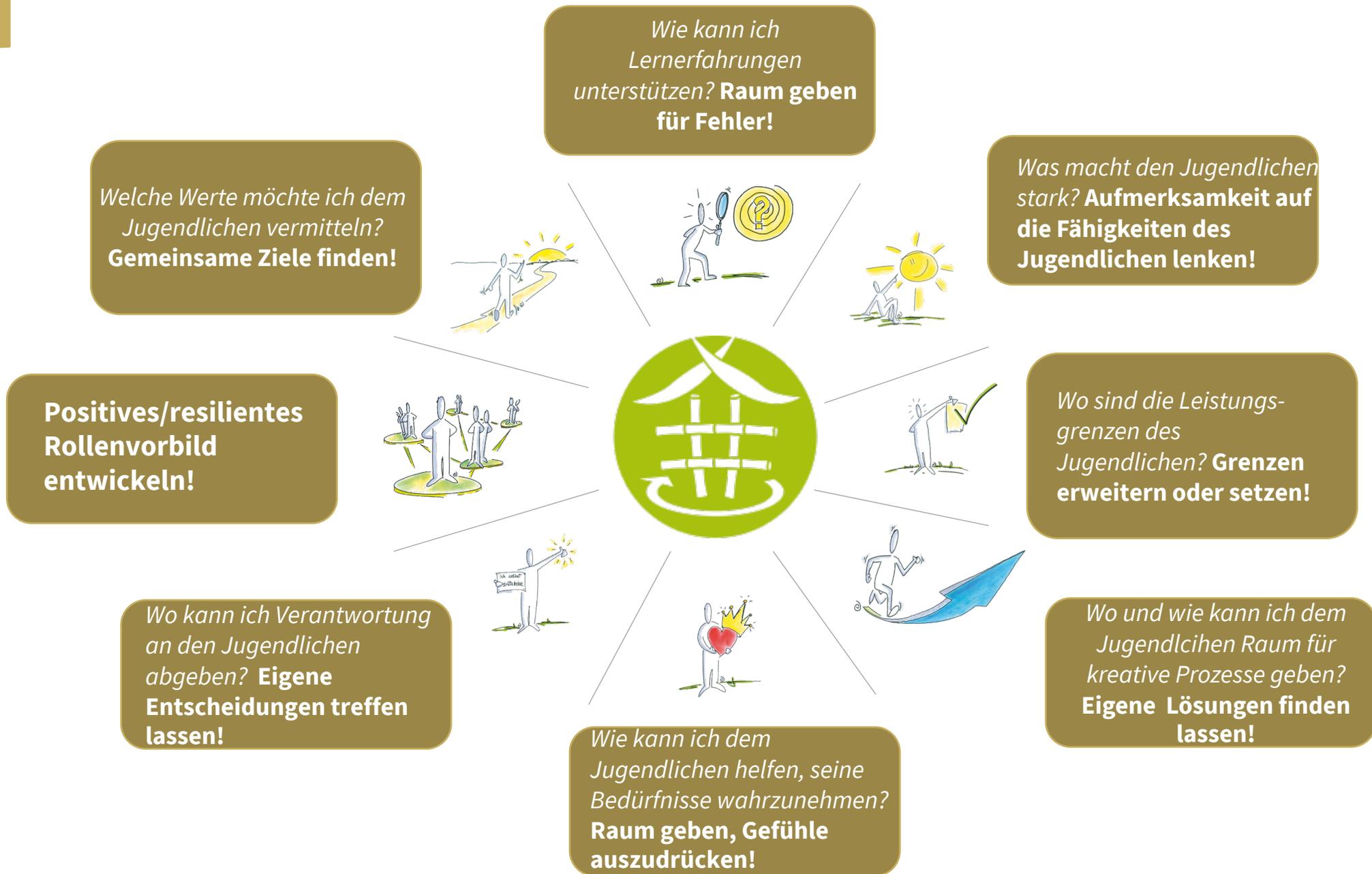
Nächste Online-Ausbildung:

- **Start: 20.05.2021,**
17:00-18:00h (Intro)
- **Modul 1:**
25.+26.05.2021
- **Modul 2:**
31.05.+ 01.06.2021
- **Modul 3:**
21.+22.06.2021
- **Modul 4:**
12.+13.07.2021
- **Modul 5:** Sa,
05.09.2021

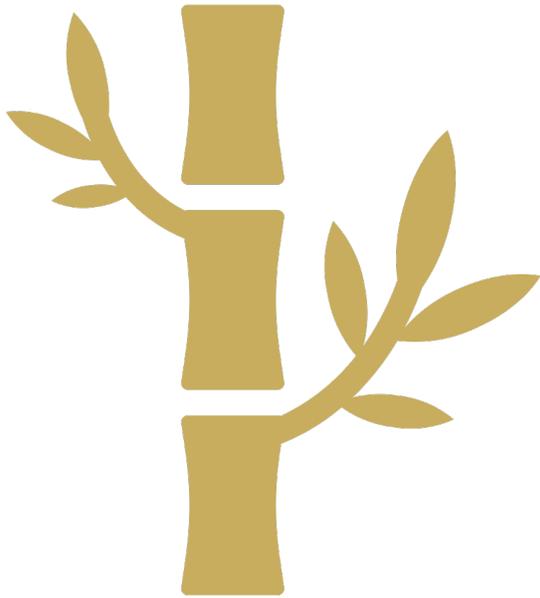
jew. Mo + Di, 10-13:Uhr

Anmeldung und Infos:

www.empowerment-akademie.de



Sich in stürmischen Zeiten wiegen, statt zu zerbrechen!



- Sei präsent, in Kontakt durch ein stützendes Netzwerk gut verwurzelt.
- Kenne deinen Standpunkt, sei aber flexibel und beweglich zugleich.
- Gehe mit dem Wind, nicht gegen ihn. Richte dich selbst wieder auf, wenn sich der Sturm gelegt hat.



Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!!!