

# Resilienz und Kraftquellen für Lehrerinnen und Lehrer

## WieNGS Forum 2017

**Dr. Norman Schmid**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe  
Geschäftsführer Dr. Schmid & Dr. Schmid OG

# Resilienz –

## was hat Werkstoffphysik mit Psychologie zu tun?

- Resilienz: Begriff aus Werkstoffphysik für Materialien, die nach extremer Spannung wieder in den Ausgangszustand zurückkehren
  - lat. „zurückspringen“, „abprallen“
  - engl. „Elastizität“, „Spannkraft“
- Die Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit
  - Resiliente Personen können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren
  - Sie reagieren mit weniger negativem Stress und Belastungen
  - Und gehen häufig sogar gestärkt daraus hervor

# Resilienz – in Prosa

„Mitten im Winter habe ich erfahren,  
dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus

# Das Bambus-Prinzip



# Resilienz – Geschichte



- Emmy Werner, US Entwicklungspsychologin, Kauai-Studie
- Langzeitstudie von 700 Menschen des Geburtsjahrganges 1955 einer hawaiianischen Insel über 40 Jahre

# Stressoren in der Schule?

Neue Schule? Hektik. Zeitdruck.  
Berufliche Veränderungen. Der richtige  
Beruf? Kritik. Neue Anforderungen.  
Konkurrenz. Überforderung. Kein  
Lob. Nervige Kollegen. Fordernde  
Eltern. Unfähige Vorgesetzte? Kein  
Teamwork. Zu viele Aufgaben?

# Perspektivenwechsel – was macht uns stark?

- Wie kann ich ein Problem als eine Herausforderung annehmen?
- Wie kann ich aus einer Krise gestärkt hervorgehen?
- Was muss ich tun, um gesund und leistungsfähig zu bleiben?

# Widerstandskraft



# Resilienz-Faktoren

- Positives Selbstbild, Selbstvertrauen
- Realistische Zielsetzung und konkrete Schritte
- Gute Kommunikationsfähigkeiten
- Problemlöse-Fähigkeiten
- Selbstmanagement von Gefühlen und Impulsen
- Work-Life-Balance

# Wege der persönlichen Resilienzentwicklung

Standortbestimmung    Positives    Selbstbild

Erfolge bewusst machen    Grenzen    setzen

Ressourcen    auftanken    Altlasten    ablegen

Selbstwirksamkeit    Neues entdecken

Veränderung als Teil des Lebens akzeptieren

Konflikte lösen    Ziele setzen    Motivation

Handlungsspielräume erkennen und nutzen

Engagement    Soziale Beziehungen    fördern

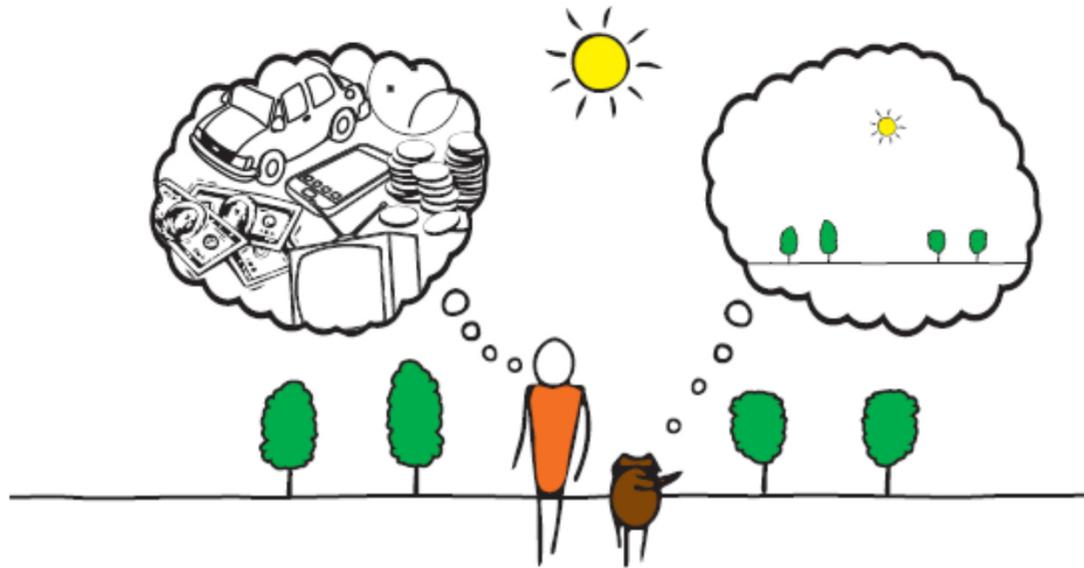
Achtsamkeit    Entspannung    Work-Life-Balance

# Apollon-Tempel Griechenland



*Erkenne dich selbst!*

# Achtsamkeit – Die Kraft von Stille und Konzentration



*Mind Full or mindful?*

Aus Norman Schmid (2014).  
„Nicht immer denken.“ Maudrich Verlag.

# Achtsamkeit in einer stressreichen Welt

„Sich nicht von den 24 Stunden des Tages benutzen lassen, sondern die 24 Stunden des Tages selbst nutzen.“

(Zen-Meister Rinzai)

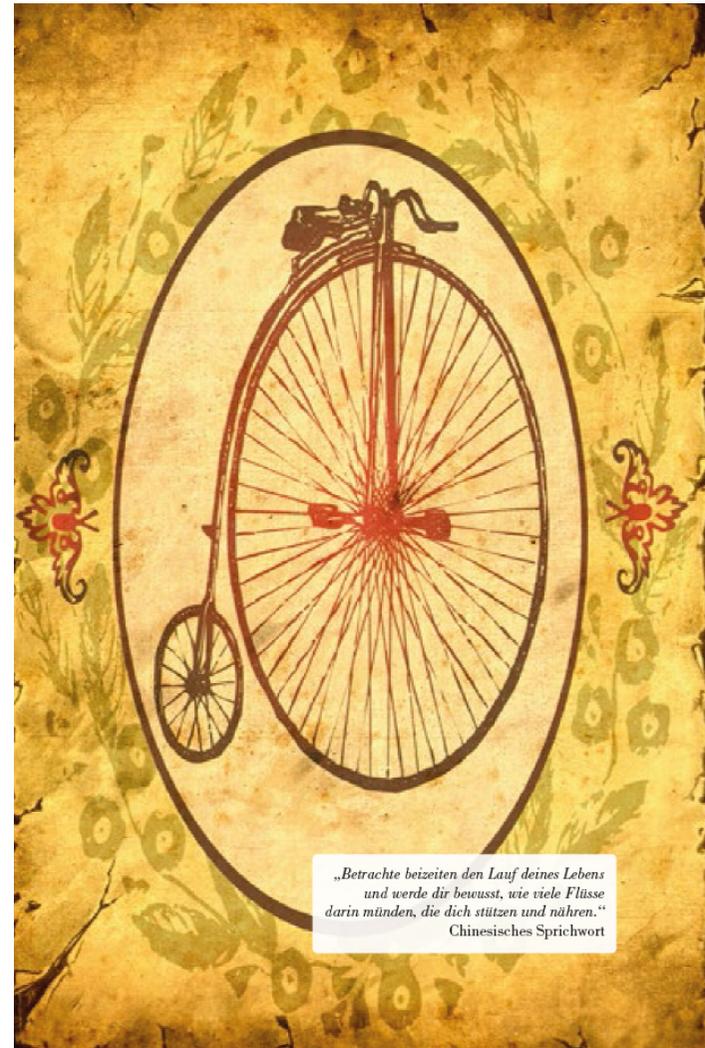
# Die Praxis der Achtsamkeit & Meditation



14

# Nahrung für die Seele - Das Lebensrad der fünf Speichen

*„Betrachte beizeiten den Lauf deines Lebens  
und werde dir bewusst, wie viele Flüsse  
darin münden, die dich stützen und nähren.“*  
Chinesisches Sprichwort



*„Betrachte beizeiten den Lauf deines Lebens  
und werde dir bewusst, wie viele Flüsse  
darin münden, die dich stützen und nähren.“*  
Chinesisches Sprichwort

Aus Norman Schmid (2015).  
„abschalten & auftanken.“  
Maudrich Verlag.

# Aus negativen Gedankenkreisen aussteigen

*„Wir sind, was wir denken.  
Alles, was wir sind,  
entsteht aus unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“*  
Buddha



# Powernap – der Energieschlaf

*„Lege dir jeden Tag deine Sorgen  
eine halbe Stunde zurück.  
Und in dieser Zeit mache ein Schläfchen.“*  
Buddha



# Neue Wege gehen

*„Im Wald zwei Wege boten sich mir dar,  
und ich nahm den,  
der weniger begangen war.“*  
Henry David Thoreau



# Das Schöne im Alltag betrachten

*„Man sollte wenigstens einmal am Tag  
ein kleines Lied hören,  
ein gutes Gedicht lesen,  
ein schönes Bild betrachten,  
und, wenn möglich,  
ein paar vernünftige Worte sagen.“*  
Johann Wolfgang von Goethe



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Infos & Download

[www.worklifebalance.at](http://www.worklifebalance.at)

[www.schmid-schmid.at](http://www.schmid-schmid.at)

