

Krisenbewältigung

Resilienz

Posttraumatisches Wachstum

ZIELE

Psychologische Resilienz ist:

- die Fähigkeit, sich an existenzielle Lebensbedingungen positiv anzupassen und dabei die eigene Orientierung mit guter Selbstwahrnehmung und Kohärenzgefühl aufrechtzuerhalten,
- ein dynamischer Prozess, der sich im Zeitverlauf entwickelt und eine Form des adaptiven Funktionierens beinhaltet, der uns speziell erlaubt, mit Herausforderungen umzugehen,
- die Offenheit für Veränderungen und eine Gelegenheit zum posttraumatischen Wachstum.

Definition nach Sisto et al. 2019

INTERVENTIONSBEISPIELE

Selbstwirksamkeit

- Resilienzstärkung mit dem TRUST-Protokoll
- Vier Grundbedürfnisse
- Dankbarkeitsbrief/e

Selbstreflexion/ Individueller Weg

- ZEN-Kreis mit Visionen
- Lebenslinie der Ego-States
- Abschiedsdokument

Wohlbefinden

- Wohlfühlort zum Auftanken
- Glück und allgemeines Wohlbefinden
- Mit Inneren Helfern unterwegs sein

Ressourcenaktivierung

- Mein Ressourcen-Team
- trustKarten / trustBilder
- Ressourcen-Baum
- Meine RESILIENZ-Schatzkiste

Krankheitsmanagement

- TRUST-Resilienzfragebogen
- Kurze Lichtstromübung
- Body-Scan mit Visionen
- PEACE statt SAD

Soziale Kompetenz

- 13 Fragen zur Selbstreflexion
- Zehn Wege zum Aufbau von Resilienz
- Fokus auf Energie-Balance
- Humor als Ressource

Affektregulationskompetenz / Stressmanagement

- Psychoedukation
- Entspannungsübung: Einatmen, Ausatmen, Lächeln
- Wohlfühl ABC
- Lichtstromübung
- Zitronenimagination
- Wohlfühlort
- KRISEN – ABC
- Reorientierung in der Gegenwart

HALTUNG

Professionelle Haltung fokussiert auf:

- Wertschätzung der individuellen Wege und Validierung der Erfahrungen
- Konsequente Ressourcenorientierung und Mut neue Wege anzubieten
- Flexibilität und Offenheit für Symbolisierung, Metaphern, nichtsprachliche Elemente
- Eigene Selbstfürsorge und Burnoutprophylaxe

GRUNDLAGEN

Salutogenese

Kohärenzgefühl (sense of coherence, SOC):

- Gefühl der Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)
- Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability)
- Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)

Neurobiologie

- Neuronale Plastizität
- Stressforschung
- Kreativität: Neuformation synaptischer Verbindungen

TRUST

ist aus der Traumatherapie entstanden,
ist schulenübergreifend,
methodenintegrativ – das therapeutische Handeln basiert auf diesen Konzepten:

Resilienz

- Resilienzforschung
- Bindungsforschung
- Forschung zu Krisenbewältigung

Positive Psychologie

- broaden and build theory of positive emotions
- Emotionsforschung
- Lehre vom gelingenden Leben