

F 10: „Resilienz“,
soll uns Zukunftsplaner*innen das
interessieren?



Workshop mit
Anja Nägele
und Sabine Etzel
am 18.10.2019



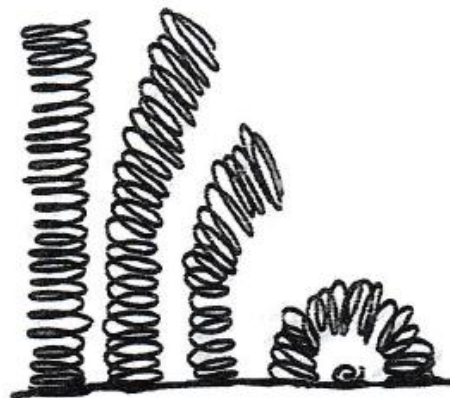
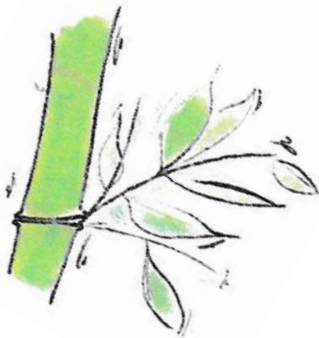
Erste Übung:

Bildet Gruppen zu je 3-4 Personen

Sucht euch ein Bild aus

Überlegt euch Begriffe/ Worte, die zu dem Bild passen

Einigt euch auf 3 Begriffe und schreibt/ zeichnet diese auf Moderationskarten



Bewegungs-Übung, erster Teil:

- Bildet Paare und stellt euch gegenüber
- Eine*r stellt sich stabil, fest und hart hin.
- Die andere Person fragt: „Darf ich dich am Arm berühren und zu mir herüberziehen?“
- Wenn man die Erlaubnis bekommt, sanft zu ziehen versuchen.

Was passiert?

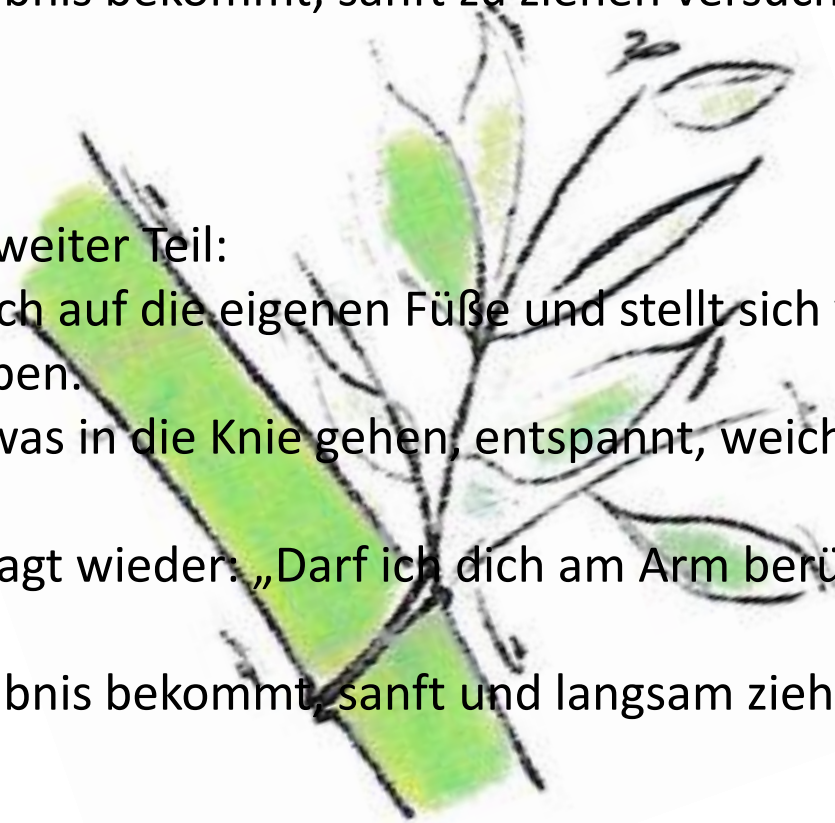
Bewegungs-Übung, Zweiter Teil:

Eine*r konzentriert sich auf die eigenen Füße und stellt sich vor, tiefe, dichte Wurzeln zu haben.

Schultern lockern, etwas in die Knie gehen, entspannt, weich und flexibel sein.

- Die andere Person fragt wieder: „Darf ich dich am Arm berühren und zu mir herüberziehen?“
- Wenn man die Erlaubnis bekommt, sanft und langsam ziehen und weiter sanft ziehen.

• Was passiert?



Nach einer Austauschrunde in der großen Gruppe sehen wir uns 6 Faktoren für Resilienz näher an und diskutieren in kleinen Gruppen



Selbst- und Fremdwahrnehmung

sich angemessen selbst einschätzen können: Was kann ich gut, was nicht?
Informationen so verarbeiten können, dass sie stimmen

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

- In der Zukunftsplanung wird der Blick auf die Stärken und Fähigkeiten gerichtet.
- Stärkenrunde, Wertschätzungskarten.
- In Unterstützungskreisen geht es ganz viel darum, wie wir einander wahrnehmen und einschätzen.

Selbststeuerung

Gefühlen und Erregung regulieren können, durchhalten können, obwohl es anstrengend ist, ruhig bleiben, obwohl es aufregend ist

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

- Sich selbst unter Kontrolle zu haben, wollen wir in Planungen eigentlich nicht haben.
- Wir wollen lieber darauf achten, wie man jemanden unterstützen kann, damit er Anstrengungen schafft.

Selbstwirksamkeit

merken, dass man selbst Einfluss darauf hat, was passiert

Vertrauen in die eigenen Stärken haben

überzeugt sein, dass man Anforderungen bewältigen kann

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

→ Ganz viel, es gibt eine enge Verbindung

→ in einer Zukunftsplanung wird Selbstwirksamkeit erlebt

→ Mehr Selbstwirksamkeit ist Ziel jeder Zukunftsplanung

→ In Planungsprozessen lernt man, wie man mit Hindernissen umgeht

Aktive Bewältigungs-Kompetenzen

eigene vorhandene Stärken in einer schwierigen Situation zeigen können

Unterstützer*innen haben, die weiterhelfen

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

Wir haben uns gefragt: Wie viel Krise braucht es, um resilient zu sein/ zu werden?

→ Man muss aktiv sein, um einen Planungsprozess zu beginnen

→ Man muss aktiv sein und dran bleiben, auch wenn es schwierig wird

(Problem)-Lösungs-Kompetenz

(gemeinsam) Ideen haben und Wege finden, um Hindernisse zu bewältigen

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

- Ziel der Zukunftsplanung ist es, (ungewöhnliche) Lösungen zu finden, die zur Person passen
- Die Werkzeuge sind lösungsorientiert: sich eine gute Zukunft erträumen, Aktionsplan, Verteilung von Aufgaben,...

soziale Kompetenzen

sich Unterstützung holen können

sich durchsetzen können, eigene Wege gehen

Konflikte aushalten und lösen können

Was hat diese Fähigkeit mit Persönlicher Zukunftsplanung zu tun?

- Für Unterstützung sorgen
- Aktiv nach ihr fragen und sich kümmern

Wir tragen die Ergebnisse in der großen Gruppe zusammen.

Resilienz = ein lebenslanger Lernprozess ...

Resilienz

- beschreibt einen Entwicklungsprozess
- ist lernbar, wieder verlernbar und neu erlernbar
- basiert auf Lebenseinstellungen und Verhalten



Resilienz beschreibt nicht die eine Methode, sondern umschreibt eine Reihe von Strategien.