



**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## **Stark in und nach der Pandemie**

### **Inhalt**

- **Blick auf die Pandemiezeit**
- **Psychologische Grundbedürfnisse**
- **Was ist Resilienz**
- **Resilienzfaktoren**

Christina Bansemer & Dr. Judith Grutschpalk

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Stark in und nach der Pandemie

**Krise** wird mit weiji 危机 übersetzt,  
**Chance** mit jihui 机会.

Was fällt dabei auf?

Beiden gemeinsam ist also das **Zeichen** 机,ji ,  
das unter anderem *Gelegenheit* bedeutet.  
Jede Krise ist zwar eine *Gefahr*, bietet aber auch die  
*Chance*, über sich hinauszuwachsen.

Akzeptanz &  
Realitätsbezug



**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

3

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Stark in und nach der Pandemie

1. Was hat **mir persönlich** in der Corona-  
Zeit geholfen/ was habe ich dazu  
gelernt?

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

4

# 1. Es gibt aktuell 2 psychologische Grundmomente: **NTB**

## Ungewissheit



[10.10.21]

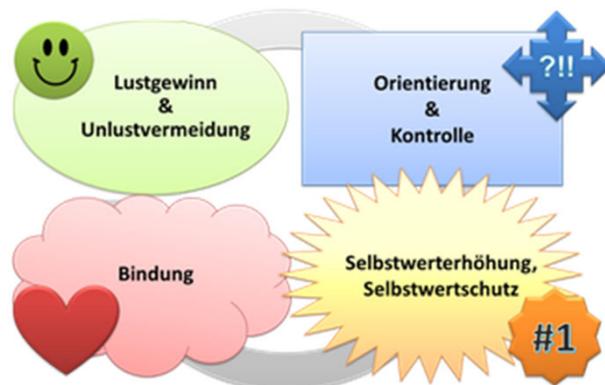
## Unsicherheit



<https://www.youtube.com/watch?v=9I7YQjUjHMWs> [15.05.22]



# Stark in und nach der Pandemie **NTB**



Unsere psychischen Grundbedürfnisse (nach Klaus Grawe)

Bildquelle: <https://www.fwiibel.de/2016/12/13/psychische-grundbed%C3%BCrfnisse-was-ist-das/>





**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Stark in und nach der Pandemie!

Vor allem ein Grundbedürfnis wird massiv „verletzt“

1. Bindung
2. Orientierung und Kontrolle
3. Lustgewinn und Unlustvermeidung
4. Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz





**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Stark in und nach der Pandemie!

Der Verlust von Orientierung und Kontrolle löst bei den meisten Menschen Stress aus!

„WAS GENAU HAT SICH IN IHREM LEBEN DURCH DIE CORONA-EINSCHRÄNKUNGEN VERÄNDERT?“

|   | Sehr stark bis eher stark | Weder noch | Weniger stark bis gar nicht stark |        |
|---|---------------------------|------------|-----------------------------------|--------|
| Ich ernähre mich ungesünder wie sonst.            | 31%                       | 14%        | 54%                               | Ø 4,21 |
| Mein Leben ist stressiger.                        | 30%                       | 11%        | 58%                               | Ø 4,10 |
| Ich leide dadurch unter körperlichen Beschwerden. | 31%                       | 10%        | 60%                               | Ø 3,98 |
| Ich leide dadurch unter psychischen Beschwerden.  | 31%                       | 12%        | 58%                               | Ø 3,94 |
| Ich treibe mehr Sport und bewege mich mehr.       | 39%                       | 16%        | 44%                               | Ø 4,74 |

n=505      VERÄNDERUNGEN DURCH CORONA (2/5)

<https://www.avantgarde-experts.de/de/magazin/studie-arbeiten-in-zeiten-von-corona/> 15.05.22



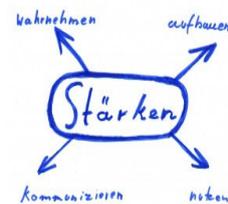
## Stark in und nach der Pandemie!

### Was also können wir Trainer tun?

- Gefühle akzeptieren
- Stärken stärken
- Wozu wollen wir die Zeit **nutzen?**



## Meine Stärken - Deine Stärken



**Stark in und nach der Pandemie!**

**Auch dieses Grundbedürfnis wird massiv „verletzt“**

1. Bindung
2. Orientierung und Kontrolle
3. Lustgewinn und Unlustvermeidung
4. Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

11

**Stark in und nach der Pandemie!**

**Was also können wir Trainer tun? Teil 2**

- Beziehungen gestalten / vertiefen
- Struktur schaffen
- Kreativität nutzen und fördern
- Zwischenziele entwickeln
- Soviel Normalität wie möglich bieten

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

12

## Ein Perspektivwechsel

1. Was hat **mir** persönlich in der Corona-Zeit geholfen/ was habe ich dazu gelernt?
2. Wofür bin ich dankbar?/ Was habe ich in der Corona-Zeit **gewonnen**? Was habe ich in meinen Alltag übernommen?



13

## Resilienz

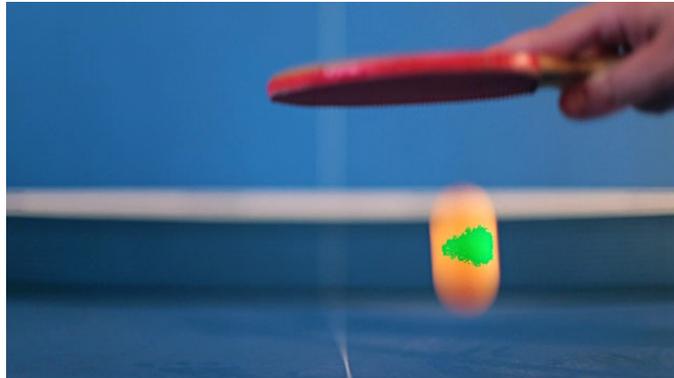
- Der Begriff hat seinen Ursprung im lateinischen Verb „resilire“, was so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet.



14

## Abprallen.....

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

## Resilienz

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

- Der Begriff hat seinen Ursprung im lateinischen Verb „resilire“, was so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet.
- Wer also im Zusammenhang mit *geistiger Gesundheit* das Wort „Resilienz“ verwendet, spricht über die psychische Widerstandsfähigkeit, über die ein Mensch verfügt.
- Resiliente Menschen sind eher in der Lage, persönliche Rückschläge zu verkraften oder berufliche Krisen konstruktiv zu bewältigen.
- Und sie gehen aus solchen „Tiefs“ eher gestärkt als geschwächt hervor.....

<http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/resilienz-die-unsichtbare-kraft-13339688.html> geprüft am 15.05.22

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Hawai - Studie

**Emmy Werner:**

50er Jahre Studie begonnen:  
698 Kinder  
Risikofaktoren  
1977 Studie veröffentlicht  
1/3 der Kinder war „resilient“

**Äußere und Innere Schutzfaktoren:**

- Liebevoller Bezugsperson
- Positives Verhalten (z.B. Freundlichkeit)
- Selbstwertgefühl
- Optimismus
- Emotionale ausgeglichen
- Ausgeglichenes Temperament
- „Glaube“ an sich selbst
- ...

*Das Leben ist nicht so,  
wie es sein sollte. Es ist so,  
wie es ist. Wie man damit  
umgeht, macht den  
Unterschied aus.*

- VIRGINIA SATIR

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

...

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

- Resilienzforschung seit den den 1950er Jahren (Psychologie)
- Widerstandsfähigkeit versus „Lotuseffekt“

**Resilienz** (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder **psychische Widerstandsfähigkeit** ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und **sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen**. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit (Salutogenese), Widerstandsfähigkeit (Hardiness), Bewältigungsstrategie (Coping) und Selbsterhaltung (Autopoiesis).

Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit (Vulnerabilität).

[https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)), geprüft am 15.05.22)

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

## Resiliente Menschen sind...



„Menschen mit hoher Resilienz werden häufig mit folgenden Eigenschaften beschrieben: selbstbewusst, gelassen, humorvoll, menschlich, zuversichtlich, zielorientiert, intelligent und selbstreflektiert.....?“

<https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-faktoren-welche-eigenschaften-haben-resiliente-menschen>, geprüft am 15.05.22

Sport hat einen sehr positiven Effekt auf die Resilienz.  
„Wir wollen nachvollziehen, was da genau passiert und wie das Training beispielsweise noch optimiert werden kann“

Deutsches Resilienz-Zentrum in Mainz,  
<https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/stress-stirn-bieten-11087626.html> (15.05.22)



19

## Übung: Finde Beispiele aus deinem Leben...



- Resiliente Menschen sind sich ihrer Talente und Grenzen bewusst.
- Sie sind kreativ.
- Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten: Wer seine Stärken und Schwächen kennt, kann auf sie vertrauen.
- Wo andere Probleme sehen, erkennen sie Chancen.
- Sie praktizieren Bewusstheit.
- Sie betrachten das Leben meist objektiv, jedoch immer aus einem optimistischen Blickwinkel heraus.
- Sie umgeben sich mit positiven Menschen.
- Sie versuchen nicht, Situationen zu kontrollieren.

„...tausche dich mit mit einem neuen Menschen aus“

<https://www.biek-ausbildung.de/resilienz/welche-eigenschaften-haben-resiliente-menschen/>, geprüft am 15.05.22



20

# Resilienz

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Aktuelle Krisensituation → Stress → Resilienz

Psychische Probleme:  
Ängste  
Depression  
Burnout...

Christina Berndt  
**RESILIENZ**  
Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft  
Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out  
dtv

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

21

# Wie entsteht Resilienz?

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Gene ↔ Kindheit ↔ Training

**Resilienz ist trainierbar!**

Aktuelle Krisensituation → Stress → Resilienz

Psychische Probleme:  
Depression  
Angststörung  
Burnout...

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

22

# Resilienz-Faktoren

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**DAS  
BIN  
ICH**

RESILIENZ-KREIS von C. Bansemmer 2019:

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

23

# Unser Blick auf die Dinge...

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Brain, LOOK!

Not NOW! Can't you see I'm BUSY?!

@theAwkwardYeti

Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

24

Unser Blick auf die Dinge...



**Wir können  
den Wind  
nicht ändern,  
aber die  
Segel  
anders setzen!**

- Aristoteles -

Selbstverantwortung  
& Selbstwirksamkeit



**NTB  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022**

25

Weg von



Hin zu



Lösungsorientierung  
& Kreativität

Beklagen  
Beschuldigen  
Tunnelblick  
Problematisieren  
Resignation  
Fokus in der  
Vergangenheit

Mehr Gelassenheit  
Kreativität  
Akzeptanz und  
Neubewertung  
Neuen Ideen  
Lösungsfokus

Wer viel über Probleme nachdenkt,  
vergrößert sie gedanklich. Wer viel über  
Lösungen nachdenkt und spricht, findet  
auch welche."

**NTB  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022**

26

## Humor/Optimismus & positive Selbsteinschätzung



Humor / Optimismus & positive Selbsteinschätzung



Erzähle deinem Nachbarn einen Witz.



27

## Humor/Optimismus & positive Selbsteinschätzung



Humor / Optimismus & positive Selbsteinschätzung



**Die Welt besteht aus Optimisten und Pessimisten.**

Letztlich liegen beide falsch.  
Aber der Optimist lebt glücklicher.  
(Kofi Annan)



28



## Wahrnehmung: Blitz Fokus

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Schließe kurz deine Augen, und spüre in Dich hinein:

- ✓ Wie sitze ich „GERADE“?
- ✓ Wie geht es meinem Nacken?
- ✓ neige deinen Kopf zu beiden Seiten



Bewegung & Wahrnehmung





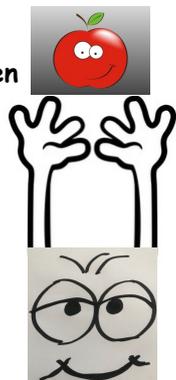
31

## Bewegung: recken, strecken, stretchen

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Verändere deine „HALTUNG“ so,  
dass es für Dich -angenehmer oder leichter- wird!

Äpfelpflücken



Selbstregulation & Selbstfürsorge



Bewegung & Wahrnehmung





32

## Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft

**LERNEN**

1. Du willst was können.
2. Du darfst dir dabei helfen lassen.
3. Du lernst, wenn du übst.
4. Du lernst mehr, wenn du mehr übst.
5. Einemillion Fehler sind Teil des Spiels. Sa: Bleib dran.
6. Es wird mit der Zeit immer feiner und klarer.
7. Siehst du wie viel du schon kannst?
8. Lobe dich. unbedingt.
9. Du kannst was.
10. yeah.

*Reinholdings*

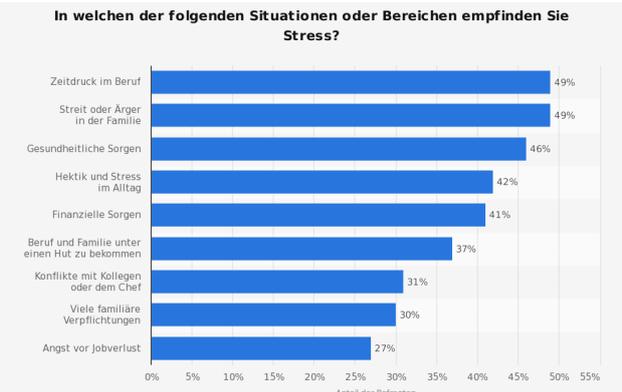
Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft





## Lernen, mit „meinem Stress“ umzugehen

**In welchen der folgenden Situationen oder Bereichen empfinden Sie Stress?**



| Situation/Bereich                             | Anteil der Befragten |
|---|----------------------|
| Zeitdruck im Beruf                            | 49%                  |
| Streit oder Ärger in der Familie              | 49%                  |
| Gesundheitliche Sorgen                        | 46%                  |
| Hektik und Stress im Alltag                   | 42%                  |
| Finanzielle Sorgen                            | 41%                  |
| Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen | 37%                  |
| Konflikte mit Kollegen oder dem Chef          | 31%                  |
| Viele familiäre Verpflichtungen               | 30%                  |
| Angst vor Jobverlust                          | 27%                  |

Quelle: forsa © Statista 2019

Weitere Informationen: Deutschland; forsa; 1.776 Befragte; ab 18 Jahre; Befragte, die sich vorgenommen haben, 2010 Stress abzubauen

Akzeptanz & Realitätsbezug





**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

## Akzeptanz ≠ Resignation

Akzeptanz & Realitätsbezug



Gott, gib mir

- die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
- den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und
- die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

NTB

KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

35

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

ICH HABE...



ICH BIN...



ICH KANN...



Lösungsorientierung & Kreativität

**ZIEL** →



Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung

Ich WILL...

NTB

KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

Unser Blick auf die Dinge zwei...

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**GESUNDHEIT**

Salutogenese  
RESOURCEN

SYMPTOME

Pathogenese

Copyright © 2002 by ANNA Anna Regula Hartmann

ANNA KAISA

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

37

**NTB**  
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Selbstverantwortung  
& Selbstwirksamkeit

Mind Full, or Mindful?

**NTB**  
KONGRESS  
OSNABRÜCK  
2022

38

## An sich selbst glauben



### Die Fabel von den Fröschen

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich - der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Anstatt die Läufer anzufeuern, riefen sie also "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!" oder "Das ist einfach unmöglich!" oder "Das schafft Ihr nie!"

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: "Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!"

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf - alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte - und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hatte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

