

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

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?



5

Unser Blick auf die Dinge zwei...

GESUNDHEIT

Salutogenese

RESOURCEN



Copyright © 2002 by ANNA Anna Regule Hartmann

Pathogenese

© 2002 ANNA KAIZA



6

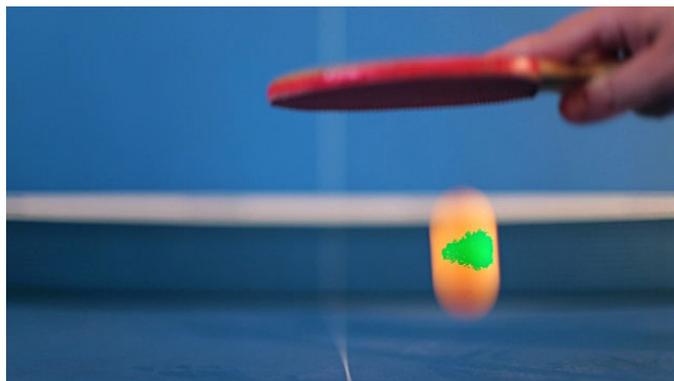
Resilienz



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



Abprallen.....



Resilienz



- 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)



9

Hawai - Studie



Emmy Werner:

50er Jahre Studie begonnen:

698 Kinder

Risikofaktoren

1977 Studie veröffentlicht

1/3 der Kinder war „resilient“

Äußere und Innere Schutzfaktoren:

- Liebevolle 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 
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

11

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

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)

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

12

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 einem neuen Menschen aus“

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

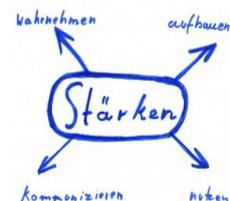


13

Meine Stärken - Deine Stärken



IM SINNE EINER GERECHTEN AUSLESE IST DIE PRÜFUNGSAUFGABE FÜR ALLE GLEICH: „KLETTERN SIE AUF EINEN BAUM!“



14

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

15

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

16

Resilienz-Faktoren

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

**DAS
BIN
ICH**

Humor / Optimismus & positive Selbstwertschätzung

Neugier & Dankbarkeit

Lösungsorientierung & Kreativität

Bewegung & Wahrnehmung

Zukunftsgestaltung & Visionentwicklung

Selbstregulation & Selbstfürsorge

Akzeptanz & Realitätsbezug

Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft

Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit

Beziehungen & Netzwerk Kommunikation

ZIEL

Ich entscheide

RESILIENZ- KREIS von C. Bansemer 2019:

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

Unser Blick auf die Dinge...

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Brain, LOOK!

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

Good

Good

Good

Good

Good

Good

BAD

@theAwkwardYeti

Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

Unser Blick auf die Dinge...



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

- Aristoteles -

Selbstverantwortung
& Selbstwirksamkeit



**NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022**

19

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**

20

Humor/Optimismus & positive Selbsteinschätzung



Humor / Optimismus & positive Selbsteinschätzung



Erzähle deinem Nachbarn einen Witz.



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)



Neugier und Dankbarkeit



Neugier & Dankbarkeit



Das Leben steckt voller Überraschungen



...für das was gerade in diesem Moment ist...
 ...für meine(n) „Lieblingsmensch(en)“..
 ...für die nette Begrüßung einer Kollegin/ eines Kollegen heute morgen...
 ...für die schöne Natur vor meiner Haustür...
 ... **FÜR**.....hier steht was Sie gerade denken....



23

Beziehung, Netzwerk, Kommunikation Meine Resilienz-Geschichte

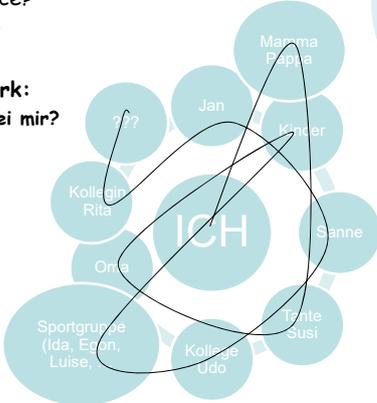


Was ist passiert?
Was habe ich gemacht?

- WEN hatte ich als Ressource?
- WAS hatte ich als Ressource?
- Mit WEM hab ich geredet?

✓ **Was war/ist mein Netzwerk:**
 ✓ Welche Menschen sind bei mir?





Beziehungen & Netzwerk Kommunikation





24

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





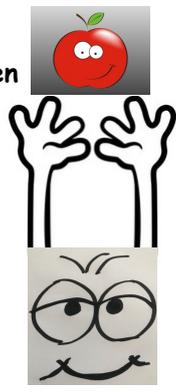
25

Bewegung: recken, strecken, stretchen

NTB
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

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

Äpfelflücken



Selbstregulation & Selbstfürsorge



Bewegung & Wahrnehmung





26

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

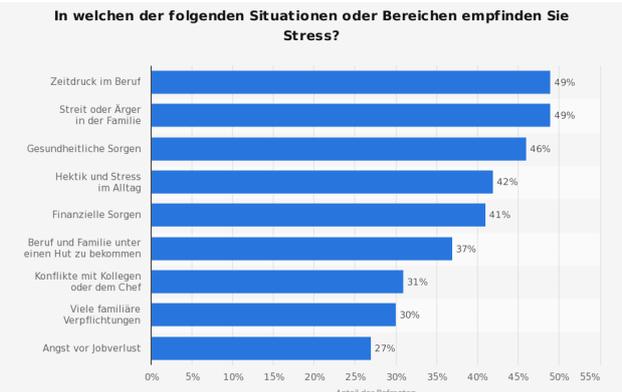




27

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





28

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

29

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

Wer bin ich?

ICH HABE... 

ICH BIN... 

ICH KANN...

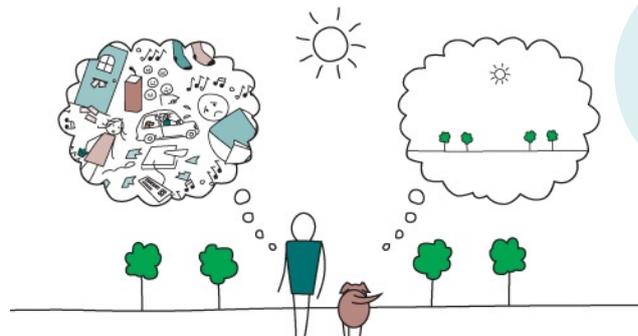

Lösungsorientierung & Kreativität
ZIEL →


Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung
Hier entsteht Zukunft!

Ich WILL...

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND



Mind Full, or Mindful?

Selbstverantwortung
& Selbstwirksamkeit



NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022

31

NTB 
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND

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!

NTB
KONGRESS
OSNABRÜCK
2022