

„Gut gerüstet gegen Stress“

- ein Seminar zur Förderung der Resilienz

Dr. Manfred Materne

Theresa Wolcke

Dietmar Wolf

19. Erfurter Tage, Workshop 29.11.2012

Überblick

Das Projekt „Resilienz“ – Zielstellung

1. Theoretische Vorarbeit
2. Resilienz (relationaler Ansatz)
3. Seminarkonzept
4. Datensammlung – Seminardurchführung
5. Ergebnisse
6. Schlussfolgerung – Ausblick

Das Projekt „Resilienz“ – Zielstellung

- Entwicklung eines Seminars zur Steigerung der Resilienz (Zielgruppen: Angestellte, Führungskräfte, Azubis, 50+)
- Vorgabe: Tagesseminar
- Erfordernisse:
 - klar Definition von RESILIENZ
 - sehr **prägnante Übungen**
 - wirkungsvolle Instrumente zur Verankerung des Erlebten
 - sehr anschauliche und einprägsame graphische Repräsentation der Schlüsselbegriffe

1. Theoretische Vorarbeit

RESILIENZ ?

zurückfedern

abprallen

seit 1971
Resilienz von Kindern

≈ Widerstandsfähigkeit

Resistenz

Persönlichkeitseigenschaft

Person <> Situation

Stehaufmännchen

Verwundbarkeit (Vulnerabilität)

1. Theoretische Vorarbeit

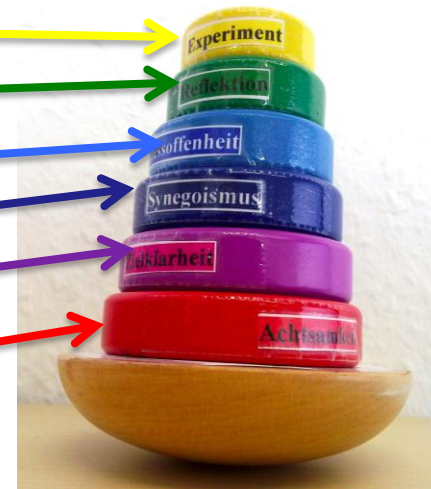
- Literatur zum Thema Resilienz:
- meist unzureichende oder fehlende Definition des Begriffs Resilienz
- Ursprünglich: „resilient child“ (Verwendung jedoch im Englischen umgangssprachl.: „unverwüstliches Kind“)
- Resilienz (resilience) wurde im Deutschen als Fachterminus eingeführt, ohne theoretische Einbindung
- Bisher zwei Forschungsrichtungen:
 - Eigenschaftsansatz
 - Relationaler Ansatz (Person-Situation-Konstellat.)

2. Resilienz (Relationaler Ansatz)

- Resilienz als **Prozess** (\neq Persönlichkeitseigenschaft)
- Resilienz auf Basis von Person-Situation-Konstellationen
- Resiliente Personen **verhalten** sich resilient
- Modell von Staudinger und Greve (2001)
- Voraussetzungen für resilientes Verhalten:
 - Wahl der Reaktionsrichtung (Verhalten oder Verhältnisse)
 - Wahl der Ressourcen
 - Ausdauer/Engagement/Durchhaltevermögen
 - Kompensation bei veränderten Rahmenbedingungen

3. Seminarkonzept

- Seminarkonzept basiert auf **Fähigkeiten** (≠Eigenschaften)
- Kompetenzen aufbauend auf Staudinger & Greves Modell: von Schumacher und Pietsch (2009):
 - Experiment 
 - Reflexion 
 - Prozessoffenheit 
 - Synegoismus 
 - Zielklarheit 
 - Achtsamkeit 



3. Seminarkonzept

Was muss ich (jetzt) tun?

Welche Strategien haben in der Vergangenheit funktioniert?

Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

Was wollen die Anderen?

Wo will ich hin?

Wie geht es mir?

3. Seminarkonzept

Abgrenzung zu anderen Seminarkonzepten

Unterscheidung grundlegender Belastungszustände

- **Problem** (ein Problem stellt noch keine Krise dar)
- **normale Krisen**, meist Problembündel, die sich zunehmend auf alle Lebensbereiche und Rahmenbedingungen ausweiten
- **Existenz-/Identitätskrise**, Existenz/Identität einer Person sind nachhaltig bedroht; durchdringt alle Lebensbereiche, bewusste Steuerungskompetenz von Personen nachhaltig beeinträchtigt

3. Seminarkonzept

Unterscheidung ist von größter Bedeutung, da eine intuitive Krisentauglichkeit im Rahmen eines Resilienzseminars nur in den ersten beiden Zuständen trainiert werden kann.

→ Keine **Krisenintervention!**

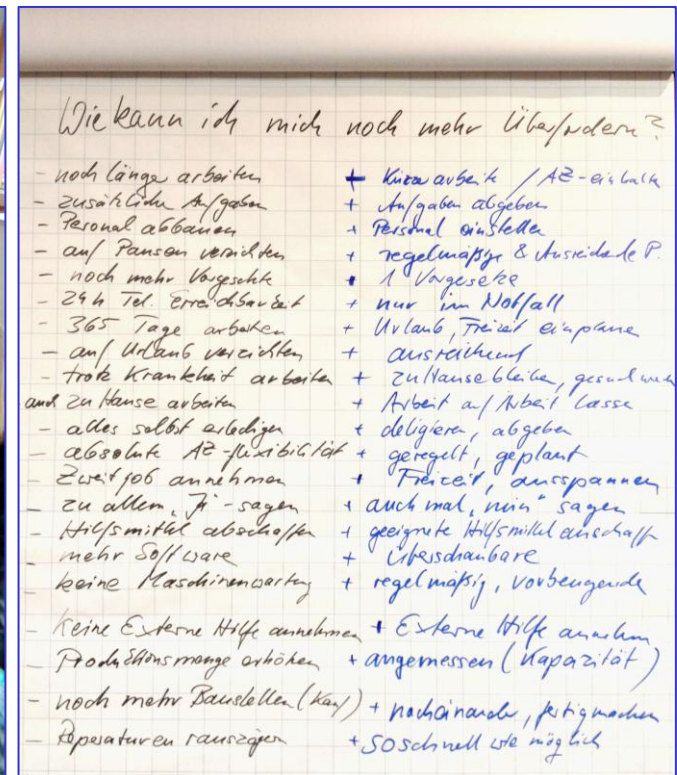
→ Sondern **Krisenprävention!**

→ Kombination aus:

Ressourcenfindung, -aktivierung, Stressimpfung,
Kompetenztraining und Coaching

→ Auflösung festgefahrener Denk- und Handlungsstrukturen
und damit vielseitige Handlungsorientierung

3. Seminarkonzept



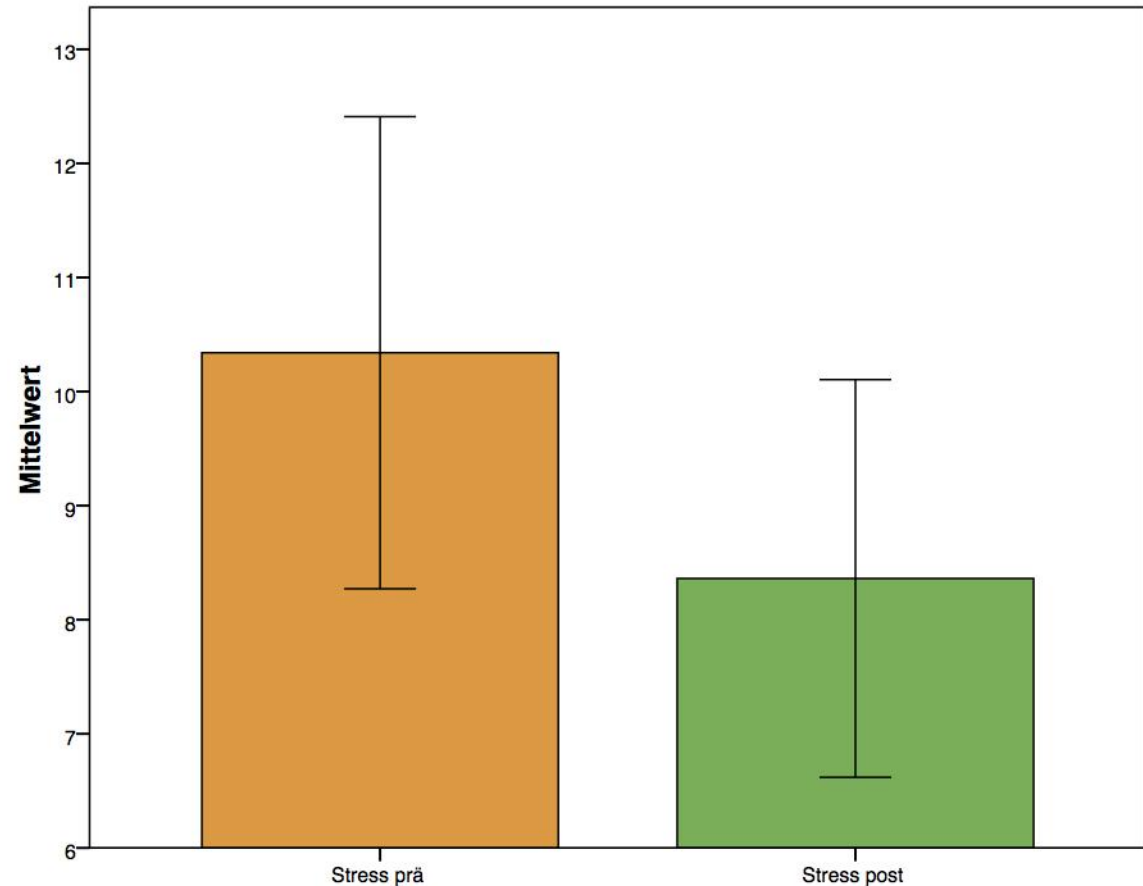
4. Datensammlung - Seminardurchführung

- Erhebung von Daten vor und nach dem Seminar
- Fragebögen:
 - DASS-42 (Depression-Anxiety-Stress-Scale)
 - SWOP (Selbstwirksamkeit-Optimismus-Pessimismus)
 - Resilienzskala (RS-11)
- Rücklaufquote der Nachbefragung
(8 Wochen nach Durchführung des Seminars): ca.40%
- 25 Seminare geplant – 11 haben stattgefunden
- derzeit: 48 vollständige Datensätze (Prä- und Postbefr.)

5. Ergebnisse

DASS-42: **Stress**
vor und nach
dem Seminar

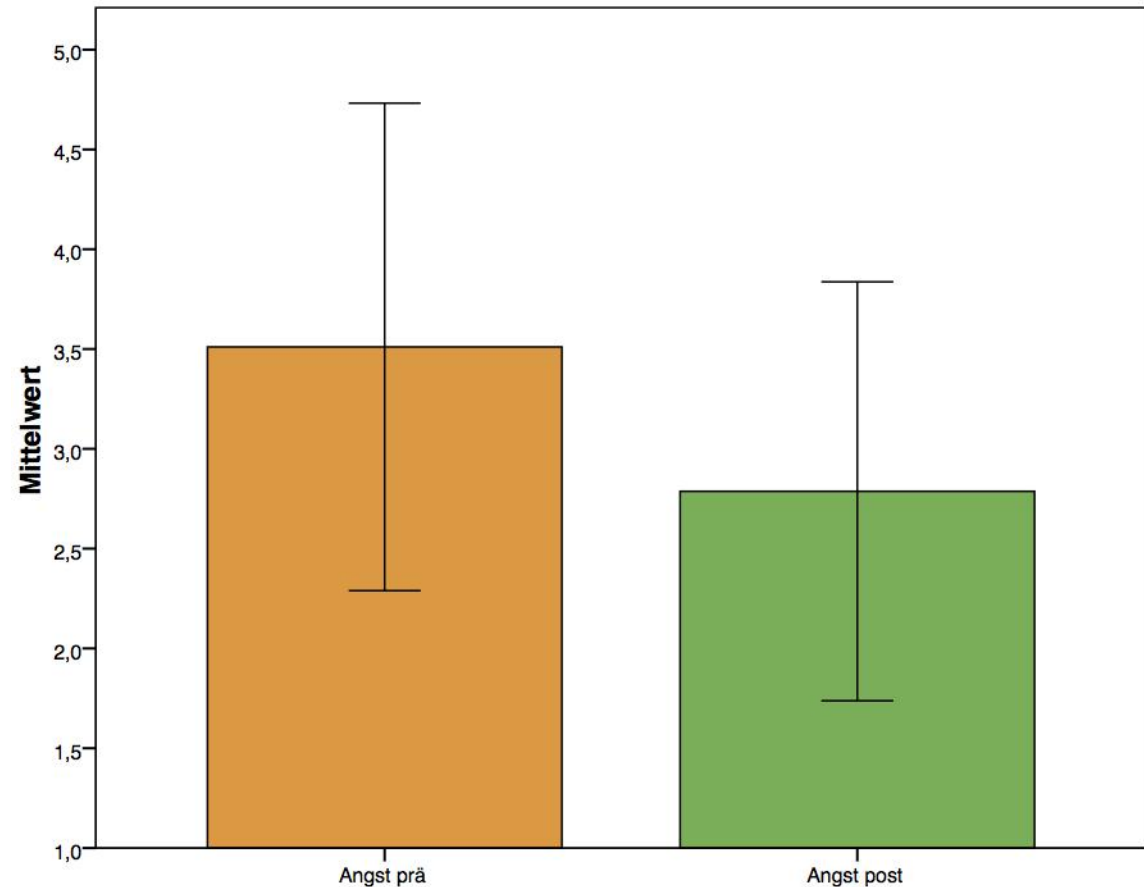
Stresswert nach dem
Seminar deutlich
gesenkt (signifik.)
($t=2,6$; $df\ 47$; $Sign.\ 0,014$)



5. Ergebnisse

DASS-42: **Angst**
vor und nach
dem Seminar

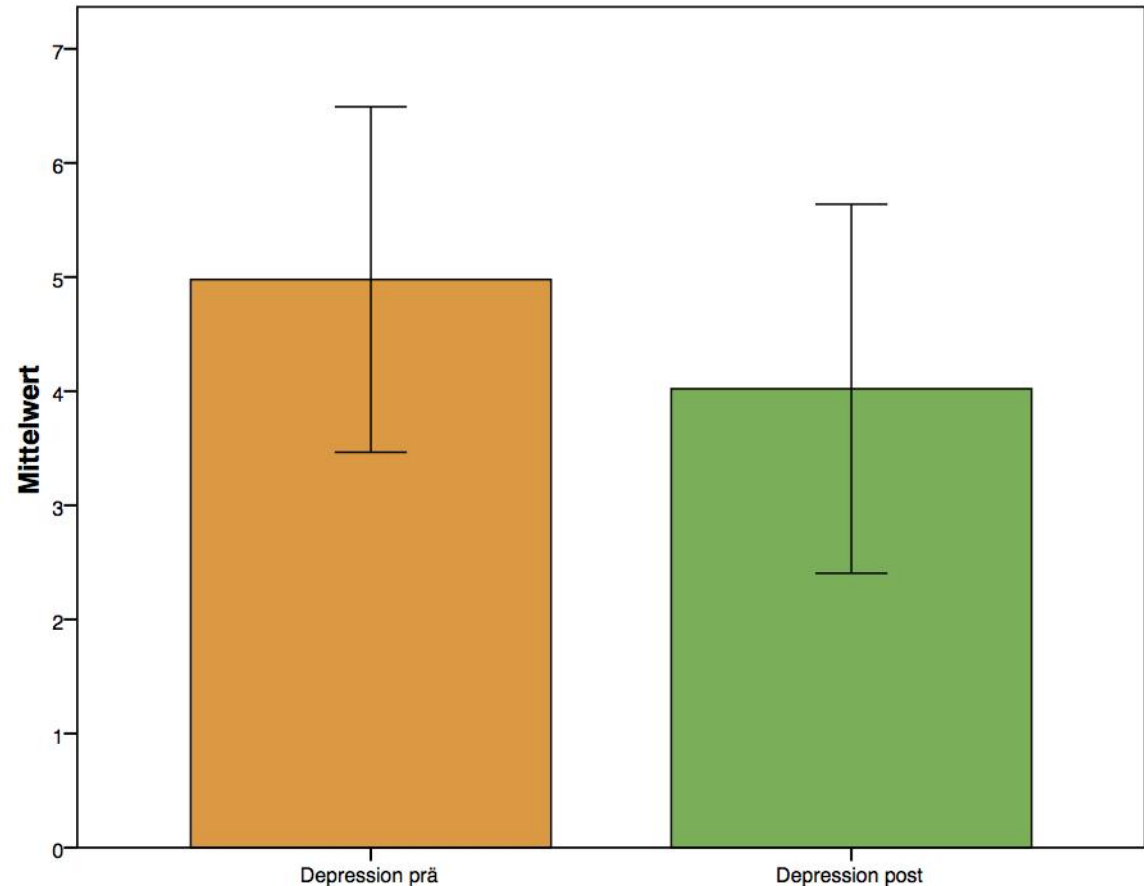
Tendenz erkennbar,
jedoch kein
signifikanter
Unterschied
($t=1,531$; $df\ 47$; $Sign.\ 0,13$)



5. Ergebnisse

DASS-42: **Depression**
vor und nach
dem Seminar

Tendenz erkennbar,
jedoch kein
signifikanter
Unterschied
($t=1,514$; $df\ 47$; $Sign.\ 0,13$)



6. Schlussfolgerungen - Ausblick

- Das **Stressempfinden** der Teilnehmer lag nach dem Seminar (8 Wochen danach) **deutlich niedriger** als zuvor
- Zur Sicherung und Präzisierung der Ergebnisse bedarf es **weiterer Daten** (ausstehende Postmessung, mind. 40 Fb)
- Eine Erweiterung des Seminars auf zwei oder **mehr** Tage erscheint sinnvoll und notwendig um die Kernbegriffe und Strategien fester zu verankern > **Einstellungsänderung**
- Zur Vertiefung und Evaluation des Gelernten wurde von den Teilnehmern ein **Folgeseminar** bzw. **begleitendes Coaching** angefragt

6. Schlussfolgerungen - Ausblick

- weitere Anpassung der Übungsauswahl an die Zielgruppen (Auszubildende, Führungskräfte, Ältere AN.)
- Erstellung eines Übungsheftes zur Festigung der Inhalte während und nach dem Seminar (weniger „totes“ Papier)
- Aufarbeitung der Inhalte für ein Onlineangebot, was tiefere Informationen und weitere Übungen, sowie einen „Notfallkoffer“ bereitstellt
- Erweiterung des Konzepts hin zu: „Resilienzorientiertes Personalmanagement“ (Vor dem Hintergrund: **Fachkräftemangel, Personalauswahl, demograph. Wandel**)

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT**

