

Resilienz und Resilienzförderung

Online-Referat SGIPA, 7.1.2026

Jürg Frick

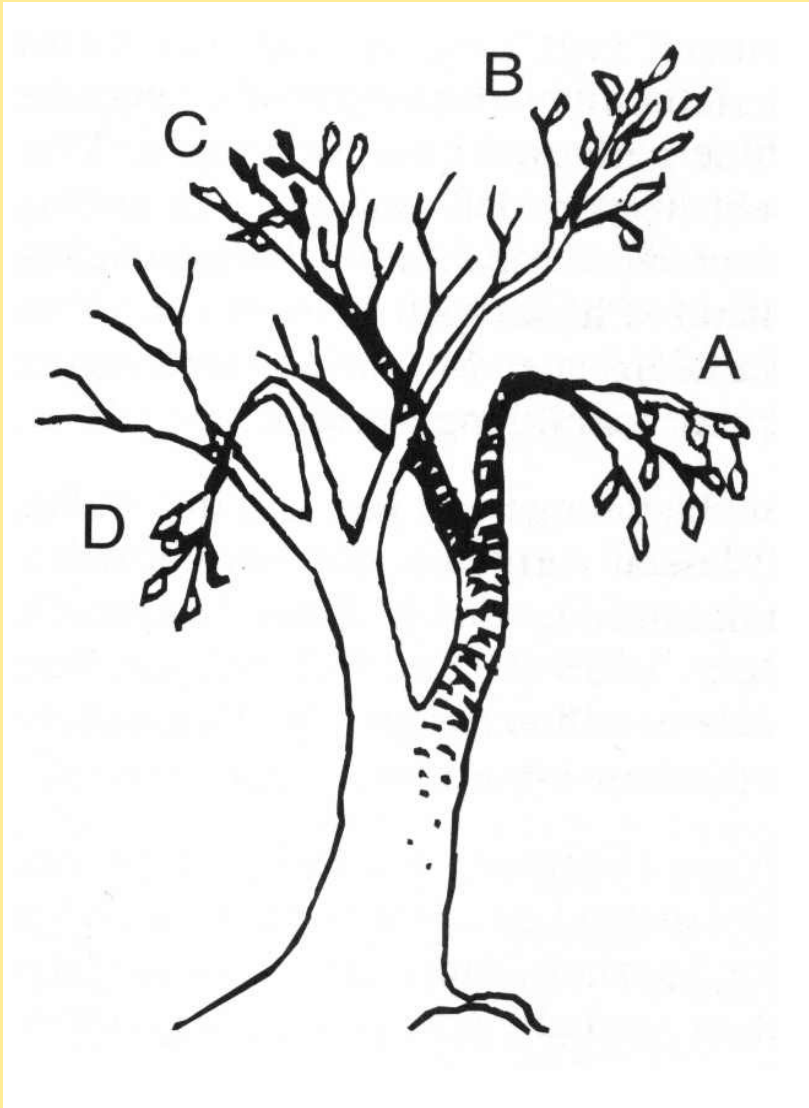
www.juergfrick.ch

Problemlösen als grundlegende Aktivität:

Ein adlerianischer Gedanke

«Alle Organismen sind ständig,
Tag und Nacht, mit dem Lösen
von Problemen beschäftigt.»

(Karl Popper, Objektive Erkenntnis, S. 252)



Entwicklungspfade nach Sroufe (1997)

Vereinfacht postuliert er vier generelle Entwicklungsverläufe:

Kontinuität

- A) Kontinuierliche Fehlanpassung
 ↘ Störung
- B) kontinuierliche positive Anpassung
 ↗ normale Entwicklung

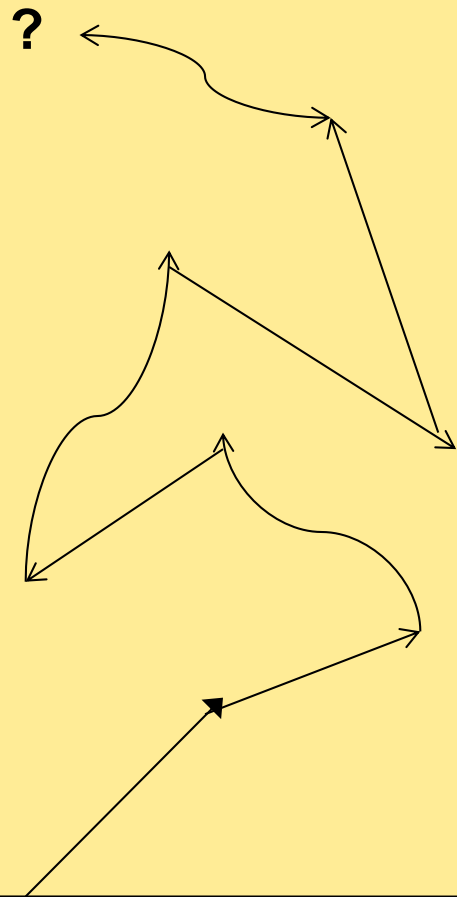
Diskontinuität

- C) Zunächst Fehlanpassung, dann positive ↗ Veränderung
- D) zunächst positive Anpassung, dann negative ↘ Veränderung

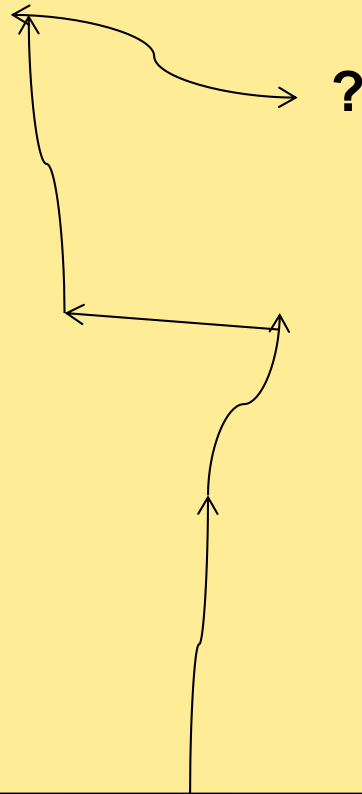
➔ **Die Entwicklung selten linear!**

Drei Entwicklungsverläufe

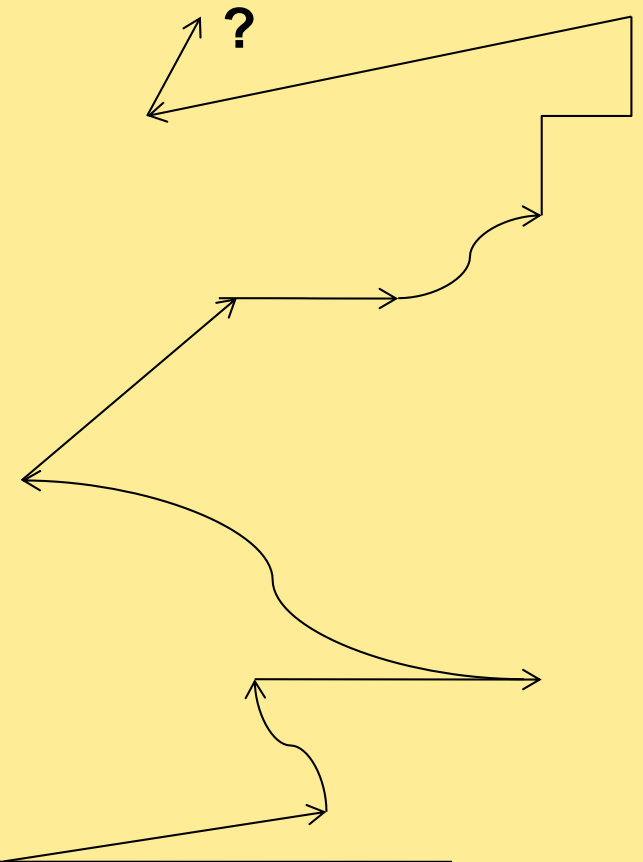
Pfad A



Pfad B



Pfad C



Resilienz: Gedeihen trotz widriger Umstände



Begriffe und Definitionen

- *resilire (lat.) = zurückspringen, abprallen*
- *resilience (engl.) = seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit, Spannkraft und Elastizität*
- Duden (2014):
Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen

→ *psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken*
- *Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen. (Masten 2016)*

Die Kauai-Längsschnittstudie

Werner (1982, 1993 ff.)

Werner (1982) begann in den 1950er Jahren eine Studie mit dem Ziel, die physische, kognitive und soziale Entwicklung einer Kohorte in einem abgegrenzten Territorium, der Insel Kauai des Hawaii-Archipels zu verfolgen.

Es wurden alle Kinder (N = 698) des Geburtsjahres 1955 unmittelbar nach der Geburt sowie im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren untersucht.

Werner bezeichnete die Kinder, die bis zur Vollendung des zweiten Lebensjahres vier oder mehr psychosozialen Risikofaktoren ausgesetzt waren, als Risiko-Kinder.

- *Von diesen Kindern zeigten zwei Drittel im Alter von 10 Jahren schwer wiegende Lern- und Verhaltensstörungen, oder sie wurden bis zum 18. Lebensjahr straffällig bzw. psychiatrisch auffällig.*
- *Ein Drittel der Risiko-Kinder (42 Mädchen, 30 Jungen) entwickelten sich jedoch trotz massiver multiplen Belastungen zu «normalen», kompetenten und störungsfreien Personen. Werner nannte diese Kinder, die psychisch besonders widerstandsfähig waren «invulnerabel».*
- *Die Ergebnisse der Kauai-Studie führten zu einem theoretischen Modell der Resilienz.*

Das Resilienzkonzept

Project Competence Longitudinal Study

Design:

Prospektive Längsschnittstudie (205 Kinder), Untersuchungswellen im Alter von 7 J., 10 J., 20 J. und bis heute fortlaufend (University Minnesota USA, Start: Ende 1970er Jahre).

Einige Ergebnisse:

- Kompetenz erzeugt Kompetenz
- Chancen und Entscheidungen in der Übergangszeit späte Adoleszenz - frühes Erwachsenenalter wichtig
- «Turnaround-Fälle» (Spätzünder, vor allem Frauen)
- Persönlichkeit: Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit

Das Konzept der Salutogenese

Kinder/Jugendliche/Erwachsene und der 'Sense of coherence' (Antonovsky 1997)

Verstehbarkeit

Beispiele:

Ermutigende Grundhaltung (Zutrauen), anschauliche und verständliche Sprache und Erklärungen, klare Erwartungen, Transparenz

Handhabbarkeit

Beispiele:

Schrittweises Stufenlernen, bestärken, unterstützen (individuell), Problemlöse-Strategien trainieren, vorleben, Fragen dürfen, Beispiele, Umgang mit Fehlern/Scheitern

Sinnhaftigkeit

Beispiele:

Was kann ich damit anfangen, Nutzen (wofür brauche ich ...), eigenes Vorbild sein

**Hat man sein Warum? des Lebens,
so verträgt man sich mit fast jedem Wie.**

(Nietzsche, Götterdämmerung, Sprüche und Pfeile, P12, 1880)

Erweiterter Resilienzbegriff: Resilienzbereiche/Systeme

- elastische Resilienz
- situationsspezifische Resilienz
- lebensbereichsspezifische Resilienz
- individuelle Resilienz, konforme / widerständige Resilienz
- familiale (familiäre) Resilienz
- Peer-Resilienz
- Paar-Resilienz
- Team-Resilienz
- Organisationale Resilienz (Führung, Organisation, Mitarbeitende)
- Resilienz von Systemen, z.B. sozioökonomische Resilienz: Community Resilience, resiliente Regionen und Städte, «Resilient Nation», resiliente Organisationen und Firmen
- Digitale Resilienz

Resilienz: Protektive Faktoren im Mikrobereich

Die wichtigsten protektiven («schützenden») Faktoren (Ressourcen) sind:

- 1. zumindest eine enge, stabile und sichere emotionale Beziehung** zu (mindestens) einem Elternteil oder zu einer anderen zuverlässigen Versorgungsperson
- 2. soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Familie** (z.B. durch v.a. ältere Geschwister, Verwandte, Tagesmutter, durch eine Erzieherin in einer Vorschuleinrichtung oder eine Lehrperson in der Schule, später auch durch Freunde und Gleichaltrige).
- 3. ein emotional warmes, offenes, aber auch (nicht stur!) strukturierendes und normorientiertes Erziehungsverhalten** (Unterrichtsstil)
- 4. überzeugende soziale Modelle, Rollenmuster** – z.B. Eltern, ältere Geschwister, Lehrpersonen, ausserfamiliäre Vorbilder –, die Kinder und Jugendliche zu konstruktivem Bewältigungsverhalten (Coping) ermutigen und anregen
- 5. dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen** (viele Möglichkeiten in Familie, Kindergarten und Schule)

- 6. kognitive und soziale Kompetenzen** (z.B. kommunikative Fähigkeiten, gute schulische Leistungen fördern und würdigen)
- 7. individuell angemessene, eigene persönliche Zielsetzungen** (z.B. eine realistische Zukunftserwartung und passende Zielsetzungen fördern)
- 8. günstige Temperaments-/Charaktereigenschaften** (z.B. Freundlichkeit, Flexibilität, Beharrlichkeit, Impulskontrolle: stärken und würdigen)
- 9. günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen** (z.B. Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, internale Kontrollüberzeugung)
- 10. gesundes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, positives Selbstbild**
- 11. aktive Bewältigungsmuster (adaptives Coping)** (vorleben, unterstützen)
- 12. Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung** (ich werde gebraucht, bin wichtig, Teil der Klassengemeinschaft)

- 13. die Fantasie, die Hoffnung, die Antizipation einer besseren Zukunft**
(schulische/berufliche Perspektive, zeigen von Lösungswegen)
- 14. Schreiben (Tagebücher, Gedichte), Lesen.** Schreiben hilft Belastendes zu verarbeiten, Lesen erschliesst neue, andere Welten
- 15. Interessen, Motivation und Erfolg (z.B. in der Schule** (Schule als Insel)
- 16. Interessen und Hobbies, die Freude und Selbstbestätigung fördern**
(z.B. Musik)
- 17. ‚das Gute im Schlechten sehen‘, positive Umdeutungen, tendenziell positives Menschenbild, angemessener Optimismus**
- 18. Fähigkeit, sich zu distanzieren, Sinn für Humor** (Umgang mit Misserfolgen, Niederlagen)

Resilienz-Modelle und Bezüge zur Individualpsychologie

- **Kompensationsmodell:** Wirkung der Risikofaktoren wird durch Schutzfaktoren aufgehoben (*Kompensationen nach Adler*)
- **Herausforderungsmodell:** An Entwicklungsaufgaben und Stress wachsen Kinder bei erfolgreicher Bewältigung (*nicht durch Verwöhnung!*)
- **Kumulationsmodell:** Eine Kumulation von Schutzfaktoren stärkt Individuum (*z.B. Ermutigen*)
- **Schutzfaktorenmodell:** Schutzfaktoren können Risikofaktoren abpuffern (*z.B. gute Beziehungen*)

Resilienzförderung auf verschiedenen Ebenen

- 1. Arbeit mit Einzelnen,**
z.B. Ermutigen, Stärken und Potentiale herausarbeiten
- 2. Fortbildung eines Team,**
z.B. Weiterbildungen, Fallbesprechungen, Einzel- und Gruppensupervision
- 3. Beispiel Schule**
z.B. Zusammenarbeit mit Eltern: Beratung, Austausch, Elternkurse

Resilienzförderung beim Einzelnen heisst:

1. Arbeit an **Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen**
(adlerianisch: Lebensstil)
2. Arbeit an **Gefühlen, Impulsen**
3. Arbeit an **Handlungsweisen, häufig automatisierten und vielfach unbewussten Reaktionen**

Das ABC der Stärken

Schreiben Sie zu den Buchstaben der ABC-Liste ein Stichwort oder mehrere kurze Stichworte auf, die Ihnen als Stärke/Fähigkeit/positive Eigenschaft beim Schüler A /bei der Schülerin B einfallen und die mit diesem Buchstaben beginnen. Nicht zu jedem Buchstaben finden sich natürlich Eigenschaften!

A aktiv, ausdauernd

B begabt in ...

C clever ...

•

•

•

Z zielorientiert

Resilienzförderung

Wer: Berater*in usw.	Wo/was: Förderbereich/Kompetenz
Klient*innen ermutigen, ihre Gefühle mitzuteilen	Gefühlsregulation, Impulskontrolle
Klient*in konstruktives FB geben	Positives Selbstbild/Selbstwertgefühl
Klient*in helfen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen	Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Perspektivenübernahme, Empathie
Klient*in anregen, anleiten und ermutigen, positiv zu denken	Optimismus, Zuversicht
Klient*in unterstützen, erreichbare Ziele zu setzen und anzustreben	Realistische Kontrollüberzeugung, Attributionsmuster, Zielorientierung, Durchhaltevermögen
Klient*in keine vorgefertigten Lösungen anbieten bzw. vorschnelle Hilfeleistung vermeiden	Problemlösefähigkeit, Verantwortung übernehmen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Klient*in ohne Vorbedingungen wertschätzen und akzeptieren	Selbstwertgefühl, Geborgenheit, Sicherheit
Klient*in zu Erfolgserlebnissen verhelfen	Realistische Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Klient*in nicht vor Anforderungssituationen schützen, verschonen	Problemlösefähigkeit, Einbezug von sozialer Hilfestellung, Ausdauer
Für Klient*in ein resilientes Vorbild sein	Effektive Bewältigungsstrategien

Coping-Modell (nach Carver 1989)

Effektive Coping-Strategien

1. Proaktive Vermeidung von Stress
2. Aktive Beseitigung der Ursachen
3. Suche nach sozialer Unterstützung
4. Angemessen positiv denken
5. Humor

Ambivalente Coping-Strategien

6. Ablenkung
7. Abreagieren(+/-)
8. ‚Schicksal‘ akzeptieren
9. Glaubensüberzeugungen - Religion

Ineffektive oder riskante Coping-Strategien

10. Stress verleugnen
11. Gebrauch von Alkohol und Drogen
12. Rasches Aufgeben
13. Selbstvorwürfe

Austausch oder Selbstreflexion:

Wer/was hat Sie gestärkt, Ihre Resilienz gefördert, was ist Ihre Kraftquelle?

- Mutter, Vater, Geschwister
- Lehrperson
- Freund, Freundin
- Partner*in
- Lektüre
- Beruf
- Hobby
- ...



Umgang mit Problemen, Schwierigkeiten, Hindernissen, Misserfolgen, Niederlagen

Nützliche Fragen:

- 1. Warum hat es nicht geklappt? Was denkst du?*
- 2. Was könnte ich nächstes Mal anders / besser machen?*
- 3. Was würde mir dabei helfen?*
- 4. Wer könnte mir dabei helfen?*
- 5. Was lerne ich jetzt daraus für mich?*

Selbstwirksamkeit stärken

Die Erinnerung an eigene Fähigkeiten stärkt die Resilienz: Erinnerungen an persönliche Herausforderungen, die man selbst bewältigen konnte, helfen bei der Verarbeitung schlechter Erfahrungen.

Ein Erinnerungstraining der eigenen Selbstwirksamkeit kann deshalb nützlich sein.

→ ***Transfer für die Beratung?***

Beeinflussen der Selbstwirksamkeit

- Erfolgserfahrungen mit Klient*in, Eltern, Team ...
- Nahziele, komplexe Aufgaben in Teilziele zerlegen
- Regelmässige Rückmeldung über Fortschritte einholen
- Überprüfen des Anspruchsniveaus
- Spielräume erkennen und ausnützen
- Anwenden von günstigen Attributionsstilen
- Coping-Strategien entwickeln, die das Lösen von Aufgaben erleichtern
- Beobachtung und Nachahmung erfolgreicher Modelle
- Selbst-Ermutigung, Überzeugung (pos. Fremd- und Selbstzuschreibungen)
- ..



Bild 3

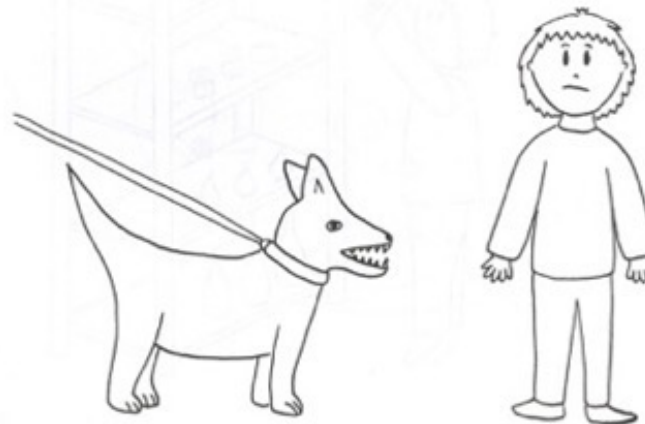
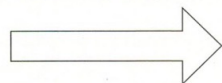


Bild 4

Welche Möglichkeiten habe ich?



DIE SITUATION



Selbstwertgefühl

Chancen, Grenzen, Gefahren des Resilienzkonzepts ...

Missbrauch und kritische Fragen

Einige mögliche Grenzen, Gefahren, Missbrauch ... und kritische Fragen

- Resilienz wird allein zur Sache des Individuums gemacht: Gefahr, das Individuum für Fehlschläge allein verantwortlich zu machen: «Individualisierungsfalle»! Privatisierung sozialer Verantwortung!
- technizistische Machbarkeitsperspektive, Machbarkeitswahn: Beispiel «30 Min. Resilienz-Programm» (Siegrist/Luitjens 2011)
- politische Funktionalisierbarkeit: R-Programme statt Investitionen in Infrastruktur, Bildung, Gesundheit und soziale Wohlfahrt
- Übersehen der komplexen Wechselwirkungen
- Resilienz und Scheitern sind nicht sicher voraussehbar/prognostizierbar/steuerbar
- Einsatz im US-Militär: Comprehensiv Soldier Fitness CFS (Cornum et al. 2011)

Einige mögliche Chancen

- Hilft den Akzent auf das eigene Handeln zu richten, statt in Opferhaltung zu verweilen
- Anregungen zur Hilfe an anderen Menschen mit konkreten Schwerpunkten
- optimistischer, ermutigender, ressourcen- und entwicklungsorientierter Ansatz

Einige Sackgassen bei der Problembewältigung

- Hassen
- Ausgiebiges Selbstmitleid, Opferhaltung
- Die Probleme verdrängen
- In die Sucht flüchten
- Längere soziale Isolierung

Einige nützliche Resilienz-Aussagen

- *Ich will nicht Opfer sein!*
- *Ich mache das Beste daraus*
- *Ich packe meine Möglichkeiten*
- *Ich anerkenne, was mir gelingt*
- *Durchhalten, nicht aufgeben (sofern es nicht völlig aussichtslos ist!)*
- *Aufschreiben und Erzählen*

➔ **Aber: ich kann und muss nicht alles im Griff haben**

Studien zur Resilienzforschung

Klaus Fröhlich-Gildhoff
Maike Rönna-Böse Hrsg.

Menschen stärken

Resilienzförderung in verschiedenen
Lebensbereichen

 Springer

Klaus Fröhlich-Gildhoff, Maike Rönna-Böse (Hrsg.)

Menschen stärken

Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen

Reihe: Studien zur Resilienzforschung

- Resilienz in vielfältigen Lebenssituationen
- Verbindung von Theorie und Praxis
- Fokus auf konkreter Resilienzförderung

Mit diesem Buch werden Möglichkeiten der Resilienzförderung, allgemeiner: der Förderung der seelischen Gesundheit, in verschiedenen Lebensbereichen beschrieben. Neben konkreten Erfahrungen in Fördermaßnahmen stehen wissenschaftliche Grundlagen im Vordergrund, um systematisch eine ganzheitliche Perspektive zur Resilienzförderung in verschiedenen Lebenssituationen und -abschnitten zu entwickeln. Die Autor*Innen schöpfen dabei insbesondere aus Erfahrungen in Projekten am Zentrum für Kinder- und Jugendforschung der Evangelischen Hochschule in Freiburg.

1. Aufl. 2021, IX, 228 S. 8 Abb.

Jürg Frick

Was uns antreibt und bewegt

Entwicklung verstehen, begleiten
und beeinflussen

Mit einem Geleitwort
von Franz Petermann



HUBER 



Jürg Frick

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

 hogrefe

Literaturhinweise

Opp, G., Fingerle, M. (Hrsg.) (2024). Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Reinhardt

Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2024). Resilienz. München: Reinhardt UTB

Werner, E.E. & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*. New York

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt

Frick, J. (2019). Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Auflage. Bern: Hogrefe

Frick, J. (2009). Ergebnisse der Resilienzforschung und Transfermöglichkeiten für die Selbstentwicklung als Erziehungspersonen.

Zeitschrift für Individualpsychologie, 4, S. 391-409

Opp, G.; Unger, N. (2006). Kinder stärken Kinder. Positive Peer Culture in der Praxis. Hamburg: Edition Körber

Göppel, R.; Zander, M. (2017)(Hrsg.). Resilienz aus der Sicht der betroffenen Subjekte. Eine autobiografische Perspektive.

Weinheim: Beltz Juventa

Zander, M. (2011)(Hrsg.). Handbuch Resilienz. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften

Zander, N, (2025). Verwandelter Leid. Resilienzprozesse in Autobiografien schwieriger Kindheiten. Wiesbaden: Springer

Stocker, B. (2009). Das Vitamin in der Krise - Resilienz von Personen und Organisationen. *Alpha* 22/23.8.2009, S. 4

Werner, E.E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. In: *Development and Psychopathology* 5, p. 503-515

Leipold, B. (2015). Resilienz im Erwachsenenalter. München: Reinhardt UTB

Rönnau-Böse, M; Fröhlich-Gildhoff, K. (2023). Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: Kohlhammer

Vodafone Stiftung (2018)(Hrsg.). Erfolgsfaktor Resilienz. Düsseldorf: Vodafone

Fröhlich-Gildhoff, K. ; Rönnau-Böse, M. (2021)(Hrsg.). Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. Wiesbaden: Springer

Paersch, C., Ava Schulz, A. et al. Recalling Autobiographical Self-Efficacy Episodes Boosts Reappraisal-Effects on Negative Emotional Memories. *Emotion*, 25. Februar 2021. Doi: 10.1037/emo000094

VBW – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. (2022)(Hrsg.): Bildung und Resilienz. Gutachten Aktionsrat Bildung. Münster: Waxmann

Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B. (2006)(Hrsg.). Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg

Johnstone, M. (2015). Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Kunstmann

Wink, R. (2016)(Hrsg.). Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung. Wiesbaden: Springer

www.resilientsocieties.org

www.stockholmresilience.org