



Engelmann

THERAPIE-TOOLS



2. Auflage

Resilienz



E-BOOK INSIDE +
ARBEITSMATERIAL



BELTZ

Engelmann
Therapie-Tools
Resilienz

Bea Engelmann

Therapie-Tools Resilienz

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2., überarbeitete Auflage

BELTZ

Dipl.-Psych. Bea Engelmann
c/o Beltz Verlag
Abteilung Psychologie
Werderstr. 10
69469 Weinheim

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28669-5 Print
ISBN 978-3-621-28670-1 E-Book (PDF)

2., überarbeitete Auflage 2019

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Umschlaggestaltung: Lina Marie Oberdorfer
Herstellung und Satz: Lelia Rehm
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

| | |
|--------------------------------|-----|
| Vorwort zur 1. Auflage | 7 |
| Einführung | 9 |
| 1 Selbstwahrnehmung | 15 |
| 2 Lebensfreude | 41 |
| 3 Selbstwirksamkeit | 67 |
| 4 Selbstbestimmung | 93 |
| 5 Optimismus | 117 |
| 6 Coping | 143 |
| 7 Empathie | 169 |
| Anhang | |
| Verzeichnis der Arbeitsblätter | 191 |
| Literatur | 194 |
| Bildnachweis | 195 |

Vorwort zur 1. Auflage

*Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.*
Winston Churchill

Herzlichen Glückwunsch zu Ihren Therapie-Tools Resilienz! Dieses Buch wird Sie auf sieben Wegen mitnehmen zu mehr Resilienz. Dafür finden Sie hierin eine Fülle von Arbeitsblättern, die Sie in Ihrer Arbeit mit Ihren Patienten und Klienten einsetzen können. Mein Anliegen ist es, dass die Therapie-Tools gleichermaßen für Therapie, Beratung und Coaching einsetzbar, nutzbar und in den Alltag integrierbar sind.

Das Buch hat darüber hinaus einen doppelten Nutzen: Die Materialien werden Sie einerseits in Ihrer Arbeit als Psychotherapeut, Berater oder Coach mit Ihren Patienten und Klienten unterstützen, andererseits können sie, wenn Sie es denn wollen, aber auch für Sie persönlich von großem Nutzen sein, denn seelische Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Gerade in Ihrem Beruf ist es wichtig, resilient zu sein und auf die eigenen Schutz- und Risikofaktoren zu achten. Denn wenn Sie sich innerlich stark fühlen, können Sie Ihren Patienten und Klienten ein starkes Gegenüber sein.

Ich wünsche Ihnen viel Resilienz!

Ihre Bea Engelmann

Danksagungen

Mein besonderer Dank gilt meiner Lektorin Andrea Schrameyer aus dem Bereich Psychologie im Beltz Verlag, mit der ich nun schon mein viertes Projekt gemacht habe ... Das ist für mich ebenso unfassbar wie schön! Ich danke dir für die tolle Zusammenarbeit und die wertvollen Impulse, liebe Andrea!

Ein herzliches Dankeschön auch an Ingeborg Sachsenmeier für die Motiv-Inspirationen für die Fotos ... Ich danke dir dafür, liebe Ingeborg!

Ich bin vielen Menschen, denen ich im Laufe der letzten Jahre während meines Studiums, meinen Ausbildungen und meiner beruflichen Tätigkeit begegnet bin, dankbar. Insbesondere denjenigen, von denen ich so viel lernen durfte!

Herzlichen Dank allen, die mir liebevoll und unterstützend zur Seite stehen, insbesondere meinen Freunden und meiner Familie – hier vor allem meinen Eltern, meinem Mann und meinen Kindern. Besonders meiner Mutter danke ich von ganzem Herzen, denn sie hat mich, so lange ich denken kann, immer wieder dazu ermutigt, die Dinge positiv zu sehen. Und das tue ich jetzt – nicht nur von Berufs wegen, sondern aus tiefster Überzeugung ... Ebenso herzlich danke ich meinem Vater, denn meine Mutter und er sind untrennbar miteinander verbunden – und mir dadurch ein großartiges Vorbild! DANKE!

Einführung

Was ist Resilienz?

Definitionen. Etymologisch leitet sich das Wort *Resilienz* zum einen von dem lateinischen Wort *resilere* ab und bedeutet so viel wie *abprallen*. Zum anderen kann man es von dem englischen Wort *resilience* herleiten. Hier wird es mit *Spannkraft*, *Elastizität* oder *Widerstandsfähigkeit* übersetzt.

Resilienz ist zurzeit in aller Munde und doch wissen viele gar nicht so ganz genau, was Resilienz genau bedeutet. Klassischerweise ist ein Stehaufmännchen das Sinnbild für Resilienz, denn was immer dem Stehaufmännchen widerfährt, es steht wieder auf. Auch aus dem tiefsten Tief erholt es sich schnell und bleibt nicht einfach am Boden liegen, sondern kommt wieder in Balance und steht aufrecht da.

Der Begriff *Resilienz* wurde ursprünglich in der Werkstoffkunde und der Physik verwendet und »charakterisiert die Eigenschaft eines Materials, seine ursprüngliche Form nach einer äußeren Einwirkung schnell wieder zurückzugewinnen« (BZgA, 2012). Wustmann (2004) umschreibt damit die Fähigkeit eines Individuums, »erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress« umgehen zu können. Er definiert Resilienz als »dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozess«.

Wie bedeutsam dabei für uns die Kenntnis der eigenen Ressourcen ist, betont Welter-Enderlin (2006, S. 13): »Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.«

Was bedeutet das für das vorliegende Buch? Ein besonderes Anliegen ist es, dass Sie Ihren Patienten und Klienten deren Ressourcen sicht- und nutzbar machen und ihnen somit zeigen, dass in jeder Krise und belastenden Situation auch eine Chance zu entdecken ist.

Wie sehr Resilienz mit Flexibilität korreliert, zeigt die Definition, die sich im Handbuch Resilienz findet (modifiziert nach Wellensiek, 2011, S. 12):


Definition

»Die Fähigkeit zu innerer Stärke wird in der Psychologie als **Resilienz** beschrieben. Resiliente [Mitarbeiter, hier: Menschen] können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, vor allem wenn der äußere und innere Belastungsdruck steigt.«

Unsere Resilienz bzw. unser resilientes Verhalten ist immer dann gefordert, wenn wir in Krisen und Stress geraten. So schreiben Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse (2011, S. 10): »Resilienz ist [...] keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern immer an zwei Bedingungen geknüpft:

- (1) Es besteht eine Risikosituation.
- (2) Das Individuum bewältigt diese positiv aufgrund vorhandener Fähigkeiten.«

Auch eine andere Metapher ist schön und sinnvoll, um Resilienz darzustellen, weil sie alle der oben genannten Aspekte berücksichtigt: die eines Schirmes. Wissen Sie, warum das so ist? Dafür gibt es viele gute Gründe – aber schauen Sie selbst.

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wir haben das mit der Resilienz selbst in der Hand – im wahrsten Sinne des Wortes. ▶ Wir stehen mit beiden Beinen fest am Boden. Und fallen auch nicht um, wenn wir temporär auf einem Bein stehen, denn mit dem Regenschirm können wir uns im Gleichgewicht halten. ▶ Manchmal fühlen wir uns vielleicht sogar so resilient, dass wir die Kraft haben, auch anderen Schutz zu bieten. ▶ Wenn wir wissen, dass wir jederzeit unseren Schirm benutzen können, gibt uns das ein Gefühl von Sicherheit. |  | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wir sind gut »abgeschirmt« und sicher geschützt. ▶ Wir können uns dort schützen, wo wir es gerade benötigen. ▶ Wenn es erforderlich ist, können wir einen ganz großen Schirm nehmen. ▶ Wenn es uns gut geht, können wir den Schirm auch einfach zusammenklappen. ▶ Schirme gibt es in jeder Größe und vielen Farben, d. h. wir können uns maßgeschneidert schützen. ▶ Wir können uns mithilfe eines Schirms jederzeit dynamisch den Gegebenheiten anpassen. |
|---|---|--|

Das bringt mich zu der keineswegs wissenschaftlichen, aber dennoch sehr praxistauglichen und alltagsnahen Definition:

Definition

Resilienz ist – um es mit ganz einfachen Worten auszudrücken – die Fähigkeit, für belastende Situationen den richtigen Schirm in der Tasche zu haben. Und das lebenslang!

Vom gesunden Umgang mit Krisen

Krise ist ein produktiver Zustand.

Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

Max Frisch

Was sind Krisen? Nun, das liegt im Auge des Betrachters. Es gibt nicht *die* Krise, doch in jedem Leben gibt es Krisen. Und wenn man ihnen, wie Frisch es sagt, den Beigeschmack der Katastrophe nimmt, dann sind Krisen die Ausgangspunkte für persönliches Wachstum und unsere Entwicklung auf unserem Lebensweg. Und das ist wichtig für uns und unsere persönliche Entwicklung als Mensch. Sicher ist eine Krise weitaus tiefergehend als ein Problem oder nur Stress, denn charakteristisch für Krisen ist, dass wir das Gefühl haben, sicheres Terrain zu verlassen und keinen festen Boden mehr unter unseren Füßen spüren. Kurt Lewin spricht in seiner Feldtheorie bei den Krisen, die wir durch die Übergänge von einer Lebensphase in die nächste haben, davon, dass wir uns dadurch auf »weichem Grund« bewegen. Einige Klienten von mir berichten, dass sie sich in Krisen so vorkämen, als würden sie wie in einer Schneekugel durchgeschüttelt, weil sie nicht mehr wüssten, wo oben und wo unten ist. Das ist kein gutes Gefühl! Jeder von uns kennt es, denn Krisen sind nun einmal Teil des Lebens. Und wenn wir ehrlich sind: Ohne Krisen gäbe es kein Wachstum, keine Entwicklung und keine Veränderung.

»Ich krieg die Krise« – wenn wir das sagen, dann meinen wir nicht die Krisen, von denen hier die Rede ist. In echten Krisenzeiten sehen wir uns vor die Herausforderung gestellt, Entscheidungen zu treffen, die uns aus der Krise heraus bringen sollen, damit wir uns nicht mehr so ausgeliefert und hilflos und auch nicht als Opfer fühlen. Wir möchten die Dinge, oder besser gesagt, unser Leben in die Hand nehmen.

Diese psychischen Krisen können völlig unterschiedliche Auslöser haben. Doch bei aller Unterschiedlichkeit ist ihnen eines gemeinsam: Sie stellen für uns belastende Situationen dar, aus denen wir meinen, keinen Aus-

weg finden zu können. Und das ist das Entscheidende: nicht die Situation an sich, nicht der Stressor und nicht die Belastung, sondern unser subjektives Empfinden, es nicht handhaben zu können. So ist Stress auch nicht gleich Stress. Einzig relevant ist im Zusammenhang von belastenden Lebenssituationen, wie das Individuum sie betrachtet. So erklärt sich auch, dass belastende Lebensumstände subjektiv völlig unterschiedlich aufgefasst werden. Was für den einen wie das Ende der Welt scheint, lässt andere nahezu unberührt.

Wenn wir uns die Frage danach stellen, warum das so ist, dann kommen wir zum Thema Resilienz. Warum können einige von uns die schwierigsten Situationen meistern, wohingegen andere schon beim – wie es scheint – kleinsten Bisschen kraftlos werden und kaum die Kraft finden, wieder aufzustehen? Die Antwort: Die einen kommen bei der Bewertung der Situation zu dem Schluss, dass sie einen Ausweg finden und eine Lösung parat haben, während die anderen den subjektiven Eindruck haben, diesem Stressor nichts entgegensetzen zu können. Das trifft auch bei ganz elementaren Krisen im Laufe des Lebens zu, z. B. beim Tod eines geliebten Menschen, dem Verlust des Arbeitsplatzes oder schwerer Krankheit.

Wenn wir wissen, was zu tun ist, dann bedeutet das, dass wir in der Situation oder bei dem eingetretenen Ereignis eine geeignete Bewältigungsstrategie kennen. Erst wenn das nicht der Fall ist, geraten wir subjektiv in eine Krise (s. Abb. A).

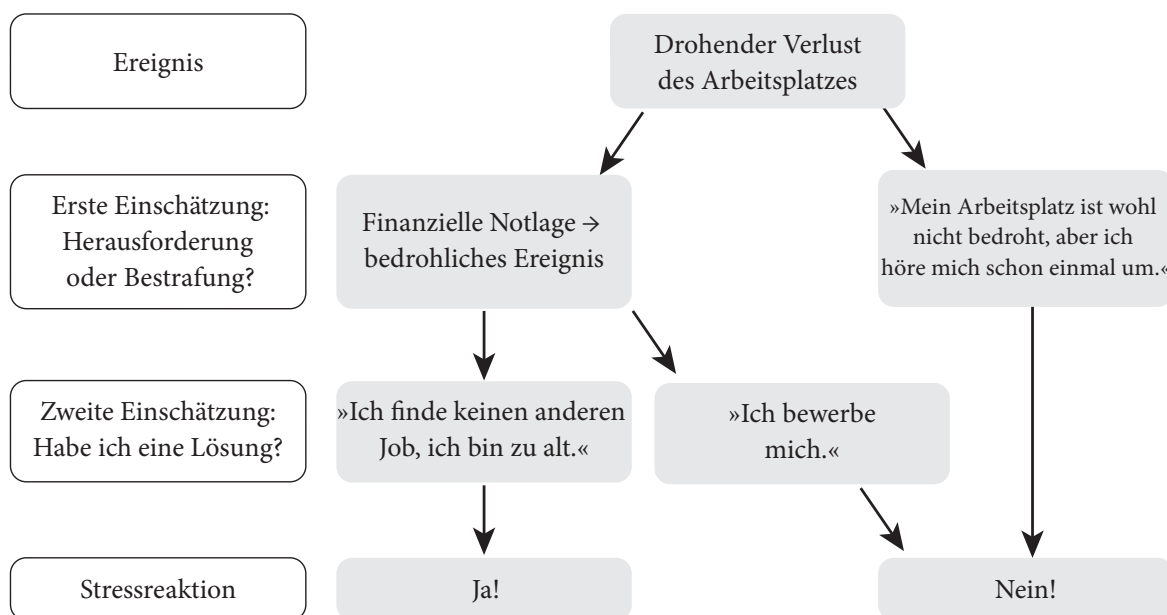


Abbildung A Wie eine Krise bzw. eine Stressreaktion entsteht (modifiziert nach Lazarus, 1998, und Engelmann, 2010)

Wenn wir zu der Schlussfolgerung kommen, dass wir angemessen reagieren können, dann werden wir uns nicht bedroht, sondern uns der Situation gewachsen fühlen. In diesem Zusammenhang bedeutet Resilienz, dass uns angemessene, ausreichende und hilfreiche Verhaltens- und Denkweisen zur Verfügung stehen, mit denen wir die Situation bzw. das Ereignis managen können. Wir vertrauen darauf, dass wir wieder aufstehen, weil wir wissen, dass wir dazu in der Lage sind. Weil wir wissen, dass uns nichts so anhaben kann, dass es uns dauerhaft zu Boden wirft. Resiliente Menschen gehen davon aus, dass sie immer wieder aufstehen, weil sie an sich glauben, das Leben feiern, sich nicht unterkriegen lassen wollen. Kurzum, sie halten auch dem stärksten Sturm stand.

Der Psychologe Murlane (2013) vergleicht resiliente Menschen mit einem Schwamm, der sich unter Druck stark verformt, danach jedoch immer wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückkommt.



Bei Resilienz geht es keinesfalls darum, keine Gefühle zu haben, sondern zu wissen, dass, wenn wir tiefe negative Gefühle haben, es an uns ist, dann wieder positive Gefühle haben zu wollen und zu können. Ein sicherer Zugang zu unseren Ressourcen, eine Handvoll (oder zwei) Bewältigungsstrategien und eine lebensbejahende Haltung sind der direkte Weg zu einem starken Selbst!

Sieben Wege zu Resilienz

In diesem Buch werden Ihnen sieben Wege zu Resilienz aufgezeigt, die auf den unterschiedlichsten Ergebnissen der Resilienzforschung beruhen:

- ▶ Die zehn »Life Skills«, also Lebenskompetenzen, wie sie die Weltgesundheitsorganisation WHO 1994 definiert hat (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2011, S. 41):
 - (1) Selbstwahrnehmung
 - (2) Problemlösefähigkeiten
 - (3) Empathie
 - (4) effektive Kommunikationsfähigkeit
 - (5) kreatives Denken
 - (6) interpersonale Beziehungsfertigkeiten
 - (7) kritisches Denken
 - (8) Gefühlsbewältigung
 - (9) Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
 - (10) Stressbewältigung
- ▶ Die Autoren Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse (2011, S. 42) fassen die Lebenskompetenzen zu sechs übergeordneten Faktoren zusammen:
 - (1) Selbst- und Fremdwahrnehmung
 - (2) soziale Kompetenzen
 - (3) Selbststeuerung
 - (4) Umgang mit Stress
 - (5) Selbstwirksamkeit
 - (6) Problemlösen

Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté (2002, in Murlane, 2013, S. 45) kamen in ihren Forschungen zu dem Ergebnis, dass es sieben Säulen der Resilienz gibt, die auch nach Auffassung des Psychologen Murlane die sieben »echten« Resilienzfaktoren sind:

- (1) Emotionssteuerung
- (2) Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- (3) Impulskontrolle
- (4) Reaching-Out/Zielorientierung
- (5) Kausalanalyse
- (6) Empathie
- (7) realistischer Optimismus

Natürlich gibt es noch andere Autoren, die wiederum noch andere Faktoren benennen – und das ist auch in Ordnung so. Die Resilienzforschung steckt noch in ihren Kinderschuhen, und da ist es zu begrüßen, wenn unterschiedliche Ergebnisse zustande kommen, die dann eines Tages ein relativ gut definiertes Konstrukt Resilienz ergeben können.

Mein Anliegen war es, auch die Ergebnisse meiner Studien zu den Themen Glück und Mut zu berücksichtigen, sodass ich insgesamt vor allem in Anlehnung an Reivich und Shatté (2002) zu den folgenden sieben Wegen zu Resilienz – und somit zu einem starken Selbst – gekommen bin.



Abbildung B Die sieben Wege zu Resilienz

Mithilfe dieser sieben Wege gelangen Ihre Patienten bzw. Klienten – und, wenn Sie mögen, auch Sie – zu einem starken Selbst. Sie weisen Ihnen die Richtung zu einer positiven Lebenseinstellung und damit zu mehr Resilienz. Eine positive Lebenseinstellung bedeutet, das Leben zu bejahen. Diese kann nur aus dem Wissen resultieren, dass das Leben auch Höhen und Tiefen hat und Krisen dazugehören.

Was Sie mit den Arbeitsblätter für Ihren Patienten oder Klienten erzielen können

Sie finden bei den Materialien dieses Buches eine Fülle von Anregungen, Impulsen und Übungen zu den jeweiligen Wegen zu Resilienz, die Sie völlig frei einsetzen können. Je nachdem, wie viel Information Sie Ihrem Patienten bzw. Klienten zu den einzelnen Wegen mit auf den Weg geben wollen, haben Sie die Wahl zwischen unterschiedlichen Methoden. Seien es die bewährten Gedankenblumen, der dazugehörige Blick hinter die Kulissen oder Sammlungen zu bestimmten Themen. Am Ende eines jeden Abschnitts finden Sie die sogenannten »Erkenntnisblätter«, mit deren Hilfe Sie und Ihr Patient oder Klient die gemeinsame Arbeit noch einmal Revue passieren lassen können. Sie bieten die Möglichkeit, das erzielte Ergebnis Schwarz auf Weiß zu sichern, was eine wertvolle Ressource darstellt.

Dieses Buch enthält für jeden der sieben Wege einen Fragebogen für Sie als Therapeut, Coach oder Berater, der Sie in das jeweilige Kapitel einführt. Sie werden keine Auswertung finden – und das aus gutem Grund: Es geht bei der Beantwortung der Fragebögen nicht um *richtige* oder *falsche* Antworten, sondern um *Ihre* Antworten! Durch die Beantwortung der einzelnen Fragen findet eine tiefergehende Reflexion des jeweiligen Themas statt – und genau das ist die Intention. Nutzen Sie diese Form der Reflexion für sich persönlich, um einen Zugang zu den einzelnen Wegen zu erhalten, die Sie mit Ihren Patienten bzw. Klienten gehen werden.

Welchen Weg auch immer Sie für Ihren Patienten oder Klienten wählen, ist dabei nicht erheblich. Sie werden sicher ein gutes Gespür dafür haben, was Ihr Gegenüber gerade braucht. Damit auch die Lust am Leben selbst nicht zu kurz kommt, habe ich mich entschieden, auch den Weg der Lebensfreude mit aufzunehmen,

getreu dem Motto von Mörike: Man muss immer etwas haben, worauf man sich freuen kann. Denn wenn uns irgendetwas Verlockendes in der Zukunft erwartet, wird die Bereitschaft zum Aufstehen größer sein.

Das wünsche ich auch Ihnen als Therapeut, Berater oder Coach: dass Sie immer etwas haben, worauf Sie sich freuen können!

Dieser Therapie-Tools-Band verfügt über fünf unterschiedliche Icons, die Ihnen die Arbeit mit dem Buch erleichtern.



»Ran an den Stift«: Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.



»Hier passiert was«: An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeuten oder Patienten gegeben.



»Input fürs Köpfchen«: Hier werden Anregungen zum Weiter- und Ums-Eck-Denken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Varianten oder Fortführungen der jeweiligen Übung oder weisen auf Hintergrundinformationen hin.



»Da geht ein Licht auf«: Dieses Icon steht für einen besonderen Tipp, den Ihr Klient in Ergänzung an das zuvor bearbeitete Arbeitsblatt erhält.



»Schenken Sie sich selbst Wertschätzung«: Mit diesem Icon wird der Klient explizit dazu aufgefordert, sich selbst Wertschätzung für seine Selbstreflexion zu schenken.

1 Selbstwahrnehmung

*Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein.*
Sören Kierkegaard

Dieser Abschnitt bietet Ihnen Arbeitsblätter für die Arbeit mit Ihrem Patienten und Klienten zum Thema Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. Außerdem von Bedeutung sind die Themen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Was ist Selbstwahrnehmung?

Unsere Selbstwahrnehmung setzt sich aus all dem zusammen, was wir über uns selbst denken, wie wir uns wahrnehmen, uns selbst beobachten und was wir von uns selbst halten. Betrachten wir uns als einen resilienten, starken und selbstbewussten Menschen? Welches Selbstbild haben wir eigentlich von uns? Wie ist unser Selbstkonzept? Unter Selbstkonzept verstehen wir »eine Kombination von Eigenschaften, Fähigkeiten, Einstellungen und Wertvorstellungen, über die sich eine Person definiert« (Berk, 2005, S. 343). Von unserer Selbstwahrnehmung hängt unser Selbstvertrauen ab, welches wiederum die Basis für unser Selbstwertgefühl bildet (s. Abb. 1.1).

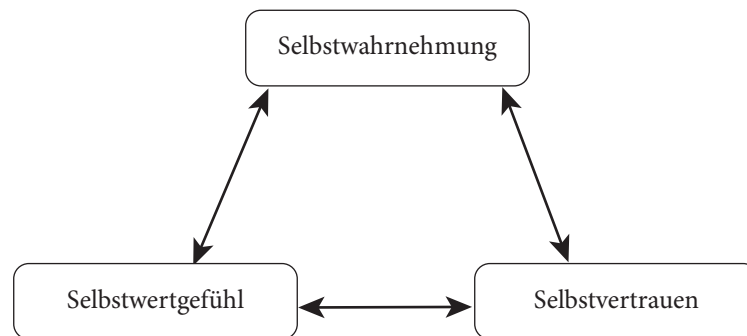


Abbildung 1.1 Zusammensetzung von Selbstwahrnehmung

Warum Selbstwahrnehmung im Zusammenhang mit Resilienz?

Den Reigen der Resilienzfaktoren eröffnet der Faktor Selbstwahrnehmung, weil dieser die Voraussetzung zu Resilienz ist und somit zu der Fähigkeit, feststellen zu können, dass wir uns nicht gut fühlen, damit wir die notwendigen Schritte einleiten können, durch die wir uns wieder gut oder zumindest besser fühlen. Das kann nur gelingen, wenn wir in einem Dialog mit uns selbst sind und gut auf unsere Bedürfnisse achten, Selbstvertrauen entwickeln und unser Selbstwertgefühl schützen. Ein gutes Selbstwertgefühl hat einen großen Einfluss auf unser Selbstvertrauen und eine gute Selbstwahrnehmung. Dabei ist Selbstwertgefühl sehr wörtlich zu nehmen: das Gefühl, als Mensch etwas wert zu sein.

Dazu möchte ich Ihnen die folgende Geschichte erzählen. Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, sie meinen Klienten, Workshopteilnehmern und Zuhörern meiner Vorträge zu erzählen, da sie eine sehr berührende Quintessenz enthält. Lesen Sie selbst.

Die Geschichte vom 50-Dollar-Schein

Eines Tages hielt ein Professor in einer seiner Vorlesungen einen nagelneuen 50-Dollar-Schein hoch und fragte seine Studenten, wer von ihnen diesen Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Daraufhin faltete der Professor den Schein, hielt ihn hoch und stellte erneut die Frage, wer den Schein haben wolle. Alle meldeten sich. Der Professor nahm nun den Schein, warf ihn auf den Boden und trat darauf herum. Er hob dann den Schein auf, hielt ihn in die Luft und fragte abermals, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder meldeten sich alle. Dann schüttete der Professor Dreck auf den Boden, nahm den Schein und zog ihn einmal dadurch – ein letztes Mal hob er den Schein, der nun nicht mehr neu und schön aussah, hoch und fragte seine Studenten, wer den Schein nun noch haben wolle. Wieder gingen alle Finger in die Höhe.

Daraufhin sagte der Professor: »Sehen Sie, was auch immer ich mit dem Schein gemacht habe, er hat seinen Wert nicht verloren und Sie haben das erkannt. Und so wie mit dem Schein ist das auch mit Ihrem Selbstwert! Mit dem Selbstwert jedes Einzelnen von Ihnen, die Sie hier sitzen: Egal, ob jemand Sie zusammenfaltet, auf Ihnen herumtritt oder Sie gar durch den Dreck zieht – Sie haben immer den gleichen Wert! Sie sind immer gleich wertvoll, unabhängig davon, was andere mit Ihnen machen.«

Kleine Anmerkung: Diese Geschichte finden Sie noch einmal auf AB 14, damit Ihre Patienten und Klienten auch davon profitieren können. Ausgestattet mit einem guten Selbstwertgefühl trauen wir uns vielleicht eher, uns selbst wahrzunehmen, weil wir wissen, dass wir es wert sind.

Selbstwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung zur Selbststeuerung

Wie wollen wir uns selbst steuern können, wenn wir nicht wissen, wo wir stehen, was wir können, wo wir hinwollen und wie wir das machen könnten? Das geht schlicht und ergreifend nicht. Darum ist es hilfreich und erforderlich, in einen ehrlichen, klaren und direkten Dialog mit sich selbst zu treten. »Hoch resiliente Menschen sind also in der Lage, ihre Emotionen besonders gut zu steuern« (Mourlane, 2013, S. 47). Deshalb Selbstwahrnehmung – denn sie ist die Antwort auf die Frage, was in uns vorgeht und was wir fühlen.

Selbstwahrnehmung ist nicht nur die Voraussetzung zur Selbststeuerung, sondern ebenfalls eine Voraussetzung der Selbstkompetenz, die wie die Resilienz selbst auch aus sieben Teilen besteht (s. Abb. 1.2).



Abbildung 1.2 Bestandteile der Selbstkompetenz (Engelmann, 2013b)

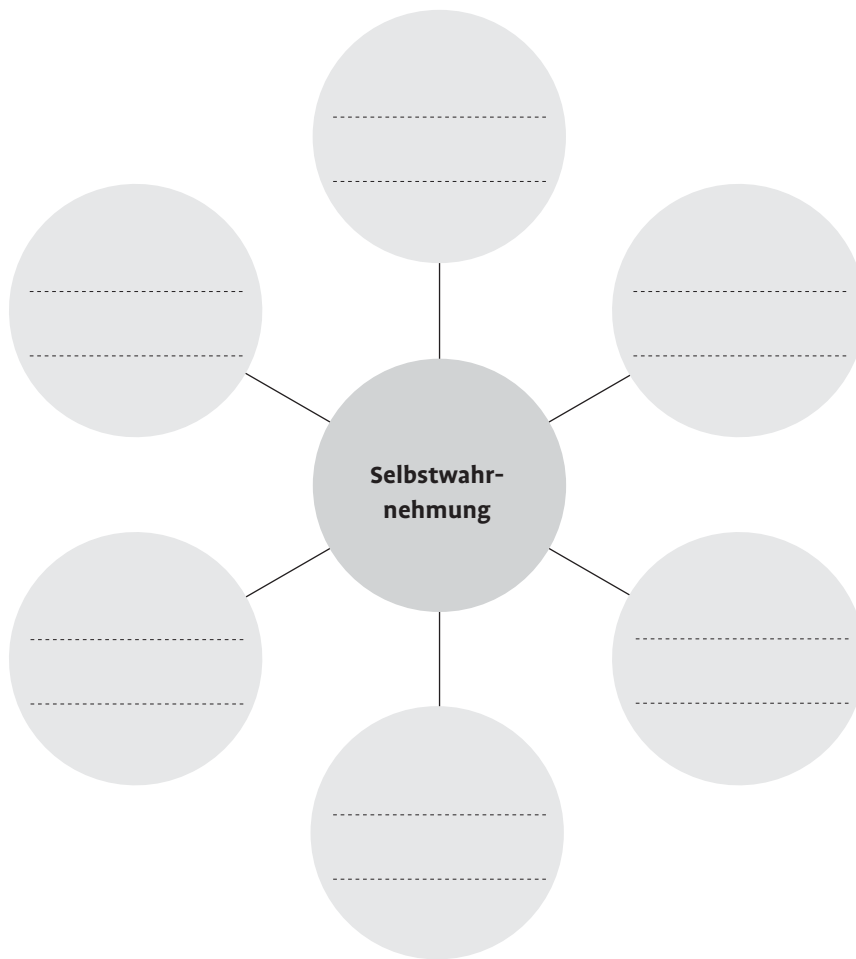
Und wie ist es bei Ihnen?

Bevor Sie mit Ihren Patienten und Klienten zum Thema Selbstwahrnehmung als einen der sieben Wege zu Resilienz arbeiten, füllen Sie bitte den folgenden Fragebogen aus, der Ihrer Selbstreflexion dient und Sie dazu einlädt, weitergehend Position zum Thema Selbstwahrnehmung für sich persönlich zu beziehen. Was denken Sie über sich in Bezug auf Selbstwahrnehmung? Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ein? Lesen Sie sich die folgenden Aussagen bitte aufmerksam durch. Inwieweit treffen die Antwortmöglichkeiten auf Sie zu?

| Selbstwahrnehmung | | | | |
|--|----------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft etwas zu | trifft überwiegend zu | trifft völlig zu |
| Ich habe eine gute Selbstwahrnehmung. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich kenne meine Bedürfnisse gut. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin in einem guten Dialog mit mir selbst. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe ein klares Bild von mir. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe einen guten Zugang zu meinen Wünschen und Träumen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine Stärken und Schwächen kann ich klar benennen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin davon überzeugt, dass ich meine Ressourcen gut nutze. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich verfüge über ein gutes Selbstvertrauen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich gehe davon aus, dass sich meine Selbstwahrnehmung nicht sehr von der Fremdwahrnehmung anderer über mich unterscheidet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Wenn wir ein Wort hören, dann haben wir bestimmte Assoziationen. Ganz gleich, ob dieses Wort für etwas Konkretes oder Abstraktes steht, ist es hilfreich für uns, wenn wir wissen, was genau wir unter diesem Wort verstehen. Denn so können wir unseren eigenen Denkmustern auf die Spur kommen und erst dadurch wird eine Verhaltensänderung überhaupt realisierbar.

- Tragen Sie **spontan** in die nachstehende Gedankenblume die Gedanken ein, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie das Wort **Selbstwahrnehmung** lesen und hören.



- 💡 Wenn Ihnen noch weitere Aspekte zu Selbstwahrnehmung einfallen, so tragen Sie diese gern hier ein und erweitern Sie auf diese Art und Weise Ihre Sammlung.

