

KONZEPT

LOOVANZ – Das Resilienz-Trainingsprogramm
für Erwachsene



AHAB-Akademie

Menschen gesünder machen!

Inhalt

Kurstitel	3
Kursdauer	3
Präventionsprinzip.....	3
Zielgruppe.....	3
Geschlechtsbezug.....	4
Altersgruppen.....	4
Teilnehmer:	4
Beschreibung.....	4
Konzeptansatz	4
Ziele	7
Methoden.....	7
Inhalte (nähere Ausführungen siehe Trainermanual).....	8
Literatur- und Quellenverzeichnis.....	11

Kurstitel

- LOOVANZ – Das Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene



Kursdauer

10*60 Minuten

Präventionsprinzip

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- **Förderung von Stressbewältigungskompetenzen (Multimodales Stressmanagement)**
- Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Förderung des Nichtrauchens
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol / Reduzierung des Alkoholkonsums

Zielgruppe

Versicherte mit nicht behandlungsbedürftigen Stressbelastungen, die zur Förderung von personalen und sozialen gesundheitlichen Ressourcen, Methoden zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens erlernen wollen.



Geschlechtsbezug

- männlich
- weiblich
- nicht geschlechtsspezifisch

Altersgruppen

Erwachsene

- 18 bis 49 Jahre
- 50 bis 69 Jahre
- ab 70 Jahren

Teilnehmer:

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 14 Personen

Beschreibung

Mit dem Präventionskurs „LOOVANZ-Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene“ wird zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit beigetragen. In dem Kurs werden Erwachsene sensibel, individuell und zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung zu fördern. Resilienz kann man allgemein mit Widerstandsfähigkeit übersetzen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, angemessenes Copingverhalten und soziale Unterstützung für die erfolgreiche Umsetzung und Beibehaltung von Einstellungs- und Verhaltensänderungen eine wichtige Funktion haben.

- Protektive Schutzfaktoren aufbauen
- Stressbelastungen reduzieren
- Gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen

Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann dementsprechend die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen und auch die Fähigkeit von Menschen, sich für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld einzusetzen, verbessern.

Das Präventionsprogramm zielt deshalb auf die Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen, ab.

- Förderung der Bewältigung des Alltags auf der Basis einer selbstwertdienlichen Grundhaltung
- Aufbau und Pflege eines helfenden sozialen Netzes
- Förderung von helfenden sozialen Beziehungen
- Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen
- Stärkung einer positiven, optimistischen Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Stärkung des lösungsorientierten Verhaltens
- Beschäftigung und Reflexion mit den individuellen Werten, Zielen zum Aufbau eines zukunftsorientierten Lebenskonzeptes

Konzeptansatz

Zunehmend beachtet wird ein Faktor, der vor Stressfolgeschäden schützt: die sog. Resilienz. Resilienz kann man mit Widerstandsfähigkeit übersetzen. Resilienz besitzt eine konzeptionelle Nähe zu emotionaler Stabilität. Es wird angenommen, dass positive emotionale Prozesse der Schlüssel zu Resilienz darstellen. Weniger resiliente Personen tragen länger und schwerer an negativen Emotionen als hoch resiliente Personen (Ong et al. 2006).

Positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit sowie die soziale Anpassungsfähigkeit durch erhöhte Resilienz wurden in zahlreichen Studien belegt und liefern überzeugende Argumente für Resilienztrainings.

Jeder ist im Laufe des Lebens mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Manche Veränderungen sind unvorhersehbar, andere werden lange im Voraus geplant. Menschen gehen ganz unterschiedlich mit den Konsequenzen von unerwarteten Veränderungen in ihrem Leben um – besonders wichtig ist dabei, wie sie die Herausforderung handhaben und sie bewerten.

Der Begriff Resilienz wird verwendet, um zu beschreiben, wie man in Wendepunkten und Herausforderungen des Lebens schnell wieder auf die Beine kommt. Resilienz ist für Erwachsene sehr wichtig – indem sie sich gut um sich selbst kümmern, ihre Denkmuster hinterfragen und versuchen, sich selbst in Krisen zu helfen, können auch erwachsene Menschen ihre Resilienz fördern und entwickeln.

Menschen, die selbstbewusst sind und an ihre eigenen Fähigkeiten glauben, können Herausforderungen besser meistern, sind weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen und erfolgreicher in ihrer Ausbildung und im Berufsleben.

Mithilfe von Resilienztrainings können Menschen wichtige Fähigkeiten erlernen: Stressmanagement, Ressourceneinsatz, Flexibilität und die Fähigkeit, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Außerdem nehmen sie sich selbstsicherer und unabhängiger wahr, verbessern ihre Handlungsfähigkeit und erkennen ihre persönlichen und beruflichen Ziele.

Die Grundlage dafür ist ein hohes Kohärenzgefühl, deren drei Komponenten durch folgende Erfahrungen gestärkt werden:

- Konsistenz fördert vor allem Verstehbarkeit.
- Belastungsbalance fördert vor allem Handhabbarkeit.
- Partizipation fördert vor allem Bedeutsamkeit.

Resilienz bezieht sich auf einen dynamischen Prozess, der die positive Anpassung trotz erheblicher Widrigkeiten umfasst. Kurz gesagt bedeutet Resilientraining der Aufbau von Schlüssel- oder Schutzfaktoren, die Menschen trotz widriger Umstände eine normale Entwicklung erlauben. Dabei spielen verschiedenste Einflüsse eine Rolle:

- Individuelle Faktoren (Alter, Entwicklungsstand, Geschlecht, Genetik, Konstitution, Lebenserfahrung und Lebensgeschichte)
- Sozialer Kontext (soziale Unterstützung, Freundeskreis und Umfeld, soziale Klasse, Kultur, Einstellung)
- Anzahl und Qualität der Lebensereignisse (Erwünschtheit, Kontrollierbarkeit, Ausmaß, Lebensbereich, Dauer und Langzeitwirkungen)

In diesem Sinne werden der Mensch und seine Resilienz ganzheitlich betrachtet. Demnach haben psychische, physische, neurophysiologische und soziale Faktoren einen Einfluss auf die Gesundheit, das seelische Gleichgewicht und Funktionsfähigkeit eines Menschen.

Die psychische Gesundheit hängt eng mit der körperlichen Gesundheit zusammen und umgekehrt. Dass der Geist immer in Bezug zum gesamten Körper steht und der Körper wiederum in die Umwelt eingebettet ist, wird als „Embodiment“ bezeichnet. Nur durch die Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Körper sowie zwischen Körper und Umwelt kann das Gehirn intelligent arbeiten.

Im Alltag kann man unmittelbar feststellen, dass sich körperliches Wohlbefinden auf die Psyche auswirkt. Wissenschaftlich belegt ist, dass Körperhaltung und Gesichtsausdruck beeinflussen, welche Gefühle oder Handlungen in der Folge auftreten können: Wer einige Zeit in gekrümmter Haltung zugebracht hat, kann in der Folge weniger Stolz und Freude über ein positives Testergebnis empfinden (Storch 2010: 48). Ebenso schlagen sich konkrete Emotionen und Lebenserfahrungen habituell im Körper nieder, etwa durch die Körpersprache eines Menschen. Dieser Zusammenhang wird ebenfalls als „Embodiment“ bezeichnet (Tschacher 2010).

Wenn positive Funktionsmerkmale (z.B. Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit) sich auf der Ebene des Verhaltens und Erlebens niederschlagen, so ist es psychische Gesundheit. Wenn diese Funktionsmerkmale auf der Ebene körperlicher Prozesse und Strukturen auftreten, ist es körperliche Gesundheit. Andererseits beziehen sich die Folgen von Krankheit häufig auf beide Ebenen. So kann sich z.B. eine dauerhafte Überlastung einerseits in körperlichen Beschwerden niederschlagen (z.B. Rückenschmerzen, da man eine psychische „Last“ trägt), und gleichzeitig auch in psychischen Beschwerden äußern (z.B. Niedergeschlagenheit und Resignation).

Grundsätzlich kann man festhalten, dass sich Menschen mit einer hohen Resilienz durch folgende Charaktereigenschaften auszeichnen:

- Sie halten Krisen für überwindbar, sie denken grundsätzlich positiv.
- Sie sind imstande, in Netzwerken zu denken und die Hilfe anderer Menschen zu nutzen.
- Sie empfinden Veränderungen nicht als Bedrohung sondern als elementaren Bestandteil persönlichen Wachstums.
- Sie wenden sich eigenen Zielen zu und sind entscheidungsfreudig.
- Sie verfügen über ein hohes Maß an Selbstreflexionsfähigkeit.
- Sie können sich selbst und ihre Emotionen beobachten und verändern.
- Sie verfügen über ein positives Selbstbild und ein hohes Maß an Selbstvertrauen.
- Sie sind realistisch und verfügen über eine hoffnungsvolle Grundhaltung.
- Sie achten auf sich selbst.
- Und: Sie sind neugierig, probieren gerne etwas Neues aus, stellen Fragen und interessieren sich für Zusammenhänge.

Wellensiek (2012) widmet sich in Ihren Ausführungen zu den wesentlichen Faktoren einer Resilienzentwicklung. Kern einer Resilienzentwicklung bildet die Selbstreflexion, was demnach auch Bestandteil dieser Resilienzfördermaßnahme ist. Kern dieses Resilienzförderkonzeptes bildet demnach die Identifikation folgender Einflussgrößen:

- angeborene Eigenschaften des Einzelnen,
- Fähigkeiten, die der Einzelne in Interaktion mit seiner Umwelt erwirbt, sowie
- umgebungsbezogene Faktoren.

Es wird diesem Ansatz zur Folge, bei der Resilienzfördermaßnahme darauf geachtet, dass im Rahmen der Intervention eine individuelle Standortanalyse bezogen auf resilienzrelevante Faktoren erfolgt.

Die Inhalte der Resilienzfördermaßnahme richten sich an den aus der Theorie bekannten Resilienz- bzw. psychologischen Schutzfaktoren aus. Die Förderschwerpunkte wurden von Reivich und Shatté (2003), der American Psychological Association (2008), Wellensiek (2012) bzw. Bengel und Lyssenko (2012) identifiziert bzw. definiert.

Ziele

Mithilfe des Resilienztrainings lernen die Teilnehmer wichtige Kompetenzen im multimodalen Stressmanagement (kognitiv, instrumentell, palliativ-regenerativ) und zum gesundheitsförderlichen Verhalten kennen: Ressourceneinsatz, emotionale Flexibilität und die Fähigkeit, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Außerdem nehmen sie sich selbstsicherer und unabhängiger wahr, verbessern ihre Handlungsfähigkeit und erkennen ihre persönlichen und beruflichen

- Verständnis von Resilienz
- Verständnis und Wege zur Erhaltung der psychosozialen Gesundheit
- Schutz- und Resilienzfaktoren entwickeln und stärken
- Sicherer Umgang mit Belastungen, Stresssituationen und Misserfolgen
- Stressmanagement-Techniken anwenden
 - Reduzieren und Ausschalten von Stressoren
 - Verändern von persönlichen Motiven, persönlichen Einstellungen und persönlichen Bewertungen
 - Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion
- Verantwortung übernehmen
- Positive Beziehungen aufzubauen
- Selbstbewusstsein stärken
- Umbruchsphasen besser bewältigen

Methoden

Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge zum Aufbau der Resilienzfaktoren.

- Systematisches Trainingsprogramm für Gruppen auf der Basis verhaltenstherapeutisch orientierter Gruppenberatung
 - Verknüpfung der Kursthemen
 - Gruppenarbeit
 - Gruppendiskussion
- Ganzheitlicher Ansatz (Bewältigungsstrategien; somatische, kognitive und emotionale Ebene)
 - Einbeziehung des sozialen Umfeldes
 - Orientierung an den individuellen Bedarfen und Stressproblemen der Teilnehmer
 - Gefühle benennen und auszudrücken
 - Zufriedenstellende Lösungen finden
 - Aufmerksamkeit entwickeln
 - Verantwortung tragen
 - Positiv und konstruktiv denken
 - Soziale Beziehungen aufbauen

- Sich erreichbare Ziele setzen
- Realistische, altersangemessene Erwartungen in Anforderungssituationen setzen
- Kompetenzen in Entscheidungsprozesse besitzen
- Umfangreiche Anleitung für den Einsatz der Übungen im Alltag (ausführliche Seminarunterlagen mit Lernanleitungen) zum Aufbau von Handlungswissen
 - Praktische Einübung von resilienzfördernden und stressreduzierenden Methoden
- Anleitung zur Selbstbeobachtung und Selbsthilfe in belastenden Situationen
- Vermittlung von Effektwissen zum Aufbau von gesundheitsfördernden Kompetenzen
 - Lehrgespräch
 - Feedbackgespräch
 - Hausaufgaben

Im Rahmen des Präventionskurses kommen unterschiedliche Medien zum Einsatz. Hierzu gehören PowerPoint-Präsentationen, Einsatz von Flipchart/ Whiteboard, ein begleitendes Arbeitsheft und Handouts. Die Lerninhalte werden aktiv vermittelt und durch Gruppendiskussionen und Gruppenarbeiten gefestigt.

Praktische Übungen ermöglichen Anwendung, Vertiefung und Verständnis des vermittelten Wissens und den Transfer in den Alltag. Hausaufgaben bereiten das Thema der kommenden Woche vor und vertiefen die Inhalte der letzten Trainingseinheit. Fortwährende Feedbackrunden sichern die Rücksichtnahme auf individuelle Bedarfe der Teilnehmer und dienen der Qualitätssicherung während der Kursdurchführung.

In der Gesundheitsförderung spielt der gruppenbezogene Ansatz eine übergeordnete Rolle. Häufig wird hierbei der gruppendynamische Aspekt sowie die soziale Unterstützung als nutzbringende Eigenschaft von Gruppenangeboten- bzw. -therapien hervorgehoben. Diese Erkenntnis schlägt sich auch in der Wahl der Methoden nieder.

Inhalte (nähere Ausführungen siehe Trainermanual)

Vermittlung von alltagsrelevanten Handlungs- und Effektwissen, um zur Förderung der psychosozialen Gesundheit im Rahmen des Multimodalen Stressmanagements beizutragen:

1. **Einführung in das Resilienzkonzept und Bestimmung der eigenen Resilienz** (Theoretische Ansätze zur Erklärung, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)
2. **Akzeptanz** (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster)
3. **Optimismus** (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster sowie Ressourcen der Persönlichkeit)
4. **Verantwortungsübernahme** (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)
5. **Lösungsorientierung** (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)
6. **Zukunftsorientierung** (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)
7. **Rollenverhalten/Opferrolle verlassen** (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)
8. **Netzwerkorientierung** (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)
9. **Mentales Training für höhere Stress-Resilienz** (Stresskompetenz und Spannungsregulation)
10. **Review und Feedback** (Multimodale Stresskompetenz, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

1. Unterrichtseinheit: Einführung in das Resilienzkonzept und Bestimmung der eigenen Resilienz (Theoretische Ansätze zur Erklärung, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es die Teilnehmer über das Resilienzkonzept zu informieren und Ihnen einen ersten Einblick zu geben. Anhand eines Fragebogens hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit seine individuelle Ausprägung der Resilienzfaktoren zu messen, um sich seinen persönlichen "Baustellen" bewusst zu werden.

2. Unterrichtseinheit: Akzeptanz (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster)

Ziel der Unterrichtseinheit ist das Verständnis dafür, dass Akzeptanz der erste Schritt zur Bewältigung einer belastenden Situation/Krise ist. Nur wer die belastende Situation/Krise erkennt und sie akzeptiert, kann ihr auch entgegenwirken und mit ihr umgehen. Ereignisse, die nicht als belastende Situationen/Krisen eingestuft werden, führen auch zu keiner. Mit dem Akzeptieren erlangt man emotionale Gelassenheit.

3. Unterrichtseinheit: Optimismus (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster sowie Ressourcen der Persönlichkeit)

Ziel der Unterrichtseinheit ist das Verständnis dafür, dass aus belastenden Situationen/Krisen in Zukunft etwas Positives und Gutes entstehen kann. Das Glas ist halb voll - nicht halb leer! Optimismus kann man gezielt einsetzen, um persönliche Ressourcen effektiv zu nutzen.

4. Unterrichtseinheit: Verantwortungsübernahme (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, Verantwortung für die eigene Situation und Konsequenzen für das eigene Handeln zu übernehmen. Die Teilnehmer sollen eine Kontrollüberzeugung entwickeln und eingetretene Ereignisse auf ihr eigenes Handeln zurückführen. Ziel ist die Überzeugung dafür, dass Situationen beeinfluss- und steuerbar und Ereignisse kontrollierbar sind.

5. Unterrichtseinheit: Lösungsorientierung (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

Ziel der Unterrichtseinheit ist das Verständnis dafür, das lösungsorientiertes Denken und Handeln von der persönlichen Einstellung abhängig ist. Die Teilnehmer sollen sich mit ihren Erwartungen an ihre Zukunft auseinandersetzen und über ihre weiteren Ziele nachdenken. Es soll deutlich werden, dass man durch die persönlichen Fähigkeiten gewünschte Ziele erreichen kann sowie, dass die eigenen Situationen beeinflussbar sind, man auf die persönlichen Kompetenzen vertrauen kann, man offen für Veränderungen ist und das Rückschläge als Herausforderungen anzusehen sind.

6. Unterrichtseinheit: Zukunftsorientierung (Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit sowie Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, dass dem Teilnehmer bewusst wird, dass sie ihres „eigenen Glückes Schmied“ sind. Mit neuem Elan ist es möglich, die Zukunft zu planen. Die Teilnehmer erkennen, dass sie immer Wahlmöglichkeiten haben und es immer verschiedene Handlungsoptionen gibt. Es soll deutlich werden, dass wenn man die Zukunft entsprechend der persönlichen Möglichkeiten zielorientiert gestaltet, sie beherrschbarer wird und Krisen oftmals mit mehr Energie bewältigen kann.

7. Unterrichtseinheit: Rollenverhalten (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, die Aufmerksamkeit in erster Linie auf sich selbst zu richten. Die Teilnehmer sollen ihre Rollen identifizieren und sich aktiv mit bestehenden Rollenkonflikten auseinandersetzen und diese zu ihrem Wohl verändern. Selbstvertrauen soll „erlernt“ werden.

8. Unterrichtseinheit: Netzwerkorientierung (Stresskompetenz und Handlungs- bzw. Verhaltensstrategien)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es zu verdeutlichen, dass in belastenden Situationen ein soziales Netzwerk aus Familie, Freunden und Kollegen festen Halt gibt. Durch ein soziales Netzwerk kann in schwierigen Phasen mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden. Die reine Möglichkeit der Unterstützung durch das soziale Netzwerk kann psychische Belastungen mildern und die psychische Widerstandsfähigkeit stärken.

9. Unterrichtseinheit: Mentales Training für höhere Stress-Resilienz (Stresskompetenz und Spannungsregulation)

Ziel der Unterrichtseinheit ist es, den Teilnehmern Methoden an die Hand zu geben, die Ihnen helfen, die Resilienzfaktoren zu verbessern. Im Vordergrund steht auch die Erkenntnis, dass die Gesundheit allgemein, insbesondere die körperliche und psychische Gesundheit in wichtiger eigener Resilienzfaktor ist. Gesunder Körper = gesunder Geist

10. Unterrichtseinheit: Review und Feedback (Multimodale Stresskompetenz, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

Ziel der Unterrichtseinheit ist die aktuelle Standortanalyse und der Austausch zwischen Kursleiter und Teilnehmern. Die Teilnehmer sollen Ihre Erfolge reflektieren. Schließlich geht es darum, die Arbeit an den Resilienzfaktoren weiterzuführen. Die TN sollen verstehen, dass es ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ist.

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Covey, Stephen: *7 Wege zur Effektivität*, Wiesbaden, Gabler, 2005.
- Becker, Peter (2006): *Gesundheit durch Bedürfnisbefriedigung*, Göttingen u.a.: Hogrefe
- Bender, D.; Lösel, F. (1998). *Protektive Faktoren der psychisch gesunden Entwicklung junger Menschen: Ein Beitrag zur Kontroverse um saluto- und pathogenetische Ansätze.* In J. Margraf, J. Siegrist & S. Neumer (Hrsg.), *Gesundheits- oder Krankheitstheorie? Saluto- vs. pathogenetische Ansätze im Gesundheitswesen* (S. 117-145). Berlin: Springer.
- Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung - Heft 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren.* Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Bittelmeyer, A. (2007): *Rückschläge besser wegstecken. Karrierefaktor Resilienz*, in: *managerSeminare Heft 110, Mai 2007, S. 36 – 43.*
- Flathmann, A.(2010). *Resilienz, Erhaltung der Leistungsfähigkeit*, Seminararbeit an der Deutschen Hochschule für Verwaltungswissenschaften. Speyer.
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönnau-Böse, M. (2009): *Resilienz, Resilienzförderung und der Personenzentrierte Ansatz.* *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung* 40. Jg., H. 4, S. 217 – 221.
- Fydrich, T., Sommer, G., Menzel, U. & Höll, B. (1987). *Questionnaire of social support*
- Fragebogen zur Sozialen Unterstützung. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 16, 434-436.
- Gran, L.-M. (2014). *Resilienz und ihre Folgen auf die Kooperation unter Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.* Diplomarbeit an der Karl – Franzens - Universität Graz
- Heller, J.; Elbe, M.; Linsenmann, M. (2012): *Unternehmensresilienz – Faktoren betrieblicher Widerstandsfähigkeit.* In: Böhle, F./Busch, S. (Hrsg.): *Management von Ungewissheit. Neue Ansätze jenseits von Kontrolle und Ohnmacht.* Bielefeld: Lit-Verlag, S. 213– 232.
- Jessor, R. (1993). *Successful adolescent development among youth in high-risk settings.* *American Psychologist*, 48, 117-126.
- Jung, C.; Seidel, J.; Strippel H. (2014). *Präventionsbericht 2014.* Hrsg. Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e. V. (MDS), GKV-Spitzenverband
- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework.* In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer/Plenum.
- Laucht, M. (1999). *Risiko- vs. Schutzfaktor? Kritische Anmerkungen zu einer problematischen Dichotomie.* In G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 303-314). München: Reinhardt.
- Lösel, F.; Kolip, P.; Bender, D. (1992). *Stress-Resistenz im Multiproblem-Milieu: Sind seelisch widerstandsfähige Jugendliche „Superkids“?* *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 21, 48-63.

- Masten, A. S.; Best, K. M.; Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). Cambridge: Cambridge University Press.
- Schumacher, J. (2002). Kohärenzgefühl. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch* (S. 267-269). Göttingen: Hogrefe.
- Schwarzer, R. (2003). SWE - Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. In E. Brähler, J. Schumacher & B. Strauß (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie (Diagnostik für Klinik und Praxis, Bd. 1) (2. Aufl.)* (S. 362-365). Göttingen: Hogrefe.
- Seligmann et al (2005): Positive psychology progress: Empirical validation of intervention; *American Psychologist* 60
- Staudinger, U. M. (1999). Perspektiven der Resilienzforschung aus der Sicht der Lebensspannenpsychologie. In G. Opp, M. Fingerle & A. Freytag (Hrsg.), *Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 343-350). München: Reinhardt.
- Weber, P.; Ullmann, M (2013) Newsletter-Artikel des solutio plus Coachingzentrums Heidelberg, 06/2013
- Weisweiler, S., Dirscherl, B. & Braumandl, I. (2013). *Zeit- und Selbstmanagement. Ein Trainingsmanual. Module, Methoden, Materialien für Training und Coaching*. Berlin: Springer.
- Wellensiek, S. K. (2012): *Resilienz-Training für Führende. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter*. Beltz. Weinheim.
- Wustmann, C. (2004). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Berlin: Cornelsen Scriptor
- Zander, Margherita (2009): *Armes Kind - starkes Kind? Die Chance der Resilienz*. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage, Wiesbaden.
- Tschacher, Wolfgang (2010): *Wie Embodiment zum Thema wurde*, In: Storch, Maja, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Bern, Huber: 11-34

Internetquellen:

- American Psychological Association (APA) (Ed.) (o. J.): *The road to resilience*. verfügbar unter: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (Zugriff 14.11.2014)
- Jutta Heller (2015): <http://www.juttaheller.de/resilienz-abc/> (Zugriff: 12.10.2015)
- Gesellschaft für Resilienz (2015): <http://gesellschaft-fuer-resilienz.de/resilienzfaktor-netzwerkorientierung/>
- Ralf Senftleben (2015): <http://www.zeitzuleben.de/18700-poster-systematisch-entscheiden/> (Zugriff 17.10.2015)
- Werner Zausnig (2015): <http://www.resilienz.at/uebung-zum-thema-selbstverantwortung/> (Zugriff: 20.10.2015)