

„Resilienisch: Ein Sprachkurs für innere Stärke“

Resilienz in der Familie

Nora (Völker-Munro)
M.Sc. Psychologin
11. März 2021

HERZLICH
WILLKOMMEN!



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING



Resilienisch
Sprache, die Verbindung schafft

Resilienz

Hinfallen,

Aufstehen..



Resilienz



... „Ritterrüstung/
Krönchen richten“,

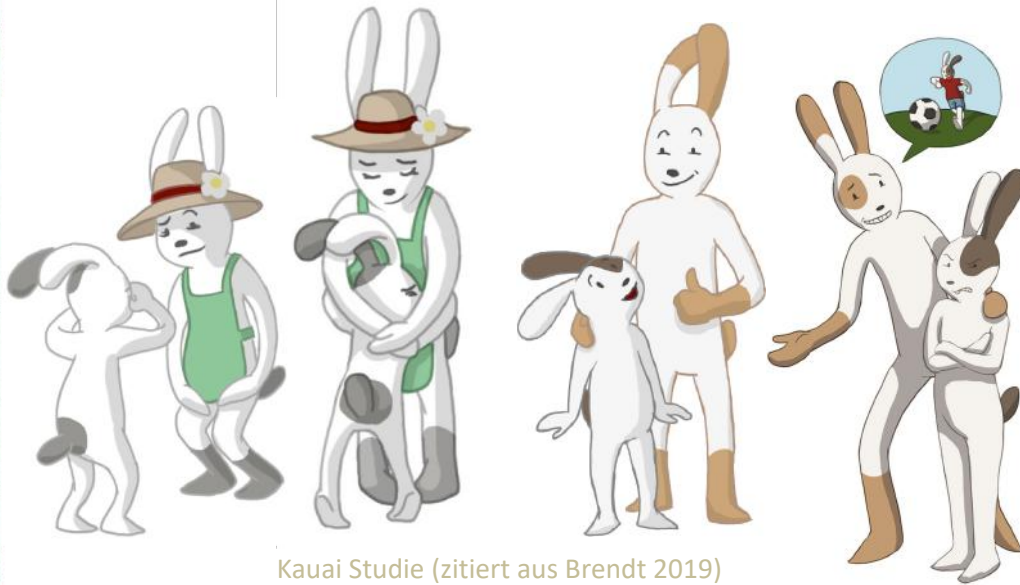
Weitergehen!

Was bedeutet Resilienz?

- Ursprung des Wortes „Resilienz“ ist im lateinischen Wort „salire“ für „springen“ und „re“ für „zurück“ -> **zurück springen**
- Den **ursprünglichen Zustand** wiedererlangen:
 - bei Gegenständen ist dies die ursprüngliche Form
 - bei Systemen das Gleichgewicht
 - **Beim Menschen die Erholung von Stress, Krisen und Traumata**



Der Schlüssel zur Stärke ist Bindung



Kauai Studie (zitiert aus Brendt 2019)

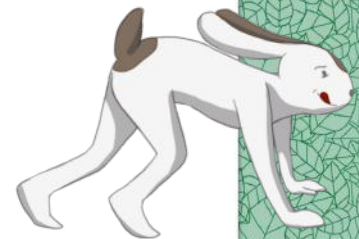
Aufwärm-Übung

Bitte schreibt in den den Chat:

- Wie viele Kinder?
- Alter?
- Eine positive Eigenschaft/ ein Kompliment an euer Kind
- Was hat euer Kind bereits geschafft? Welche Erfolgserlebnisse gab es?

Mache die Übung auch für dich:

pos. Eigenschaft/ Kompliment, Was hast du bereits geschafft? Erfolgserlebnisse etc.





Universität
Zürich^{UZH}

Medienmitteilung vom 10.03.2021

Erinnerung an eigene Fähigkeiten stärkt die Resilienz

Erinnerungen an persönliche Herausforderungen, die man selbst bewältigen konnte, helfen bei der Verarbeitung schlechter Erfahrungen. Diesen Befund bestätigt eine Studie der Universität Zürich. Ein Erinnerungstraining an die eigene Selbstwirksamkeit könnte somit auch in der derzeitigen Corona-Pandemie nützlich sein.



Die Erinnerung an eine spezifische Episode von Selbstwirksamkeit stärkt die Resilienz. (Bild: istock.com/designer491)

Derzeit erleben viele Menschen vor allem die Unvorhersagbarkeit der Auswirkungen der Corona-Pandemie als besonders herausfordernd. Nicht alle können mit der Unplanbarkeit der Ereignisse und dem einhergehenden Kontrollverlust gleich gut umgehen. Aus der Forschung weiss man, dass in Zeiten von Stress und potentiell traumatischen Ereignissen ein Grossteil der Menschen resilient, also widerstandsfähig ist, während andere stressabhängige Erkrankungen entwickeln. Was bei der einen an die Substanz geht, lässt den anderen scheinbar aktiv und kreativ werden.

Die unterschiedlich ausgeprägte Resilienz ist ein Indikator dafür, dass Menschen sich unterschiedlich schnell von belastenden Ereignissen erholen. Dabei spielen psychosoziale Faktoren wie positive Emotionalität, Optimismus, die Fähigkeit zur Selbstregulation, soziale Kompetenz oder Problemlösungskompetenzen und soziale Unterstützung eine Rolle. Ein Team des Psychologischen Instituts und der Psychiatrischen Universitätsklinik hat nun gemeinsam mit Kollegen aus New York untersucht, wie sich die psychische Widerstandskraft in negativen Situationen stärken lässt.

Wichtige Überzeugung der eigenen Selbstwirksamkeit

«Ein zentrales Element der Resilienz ist die Selbstwirksamkeit – also der Glaube, dass wir Dinge wenigstens im Kleinen beeinflussen können, auch wenn manches unveränderbar ist», sagt UZH-Psychologieprofessorin Birgit Klein. Eine selbstwirksame Person ist überzeugt, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei ist es unerheblich, ob jemand tatsächlich dazu in der Lage ist oder nicht. «Ohne diese Überzeugung an die eigenen Fähigkeiten würde man Herausforderungen gar nicht annehmen», so die Studienleiterin. Selbstwirksame Menschen zeigten höhere Problemlösungsfähigkeit, mehr






<https://www.media.uzh.ch/de/medienmitteilung/2021/Resilienz.html>

1/2

Warum „Resilienisch“?

1. Die Art und Weise wie unsere Bezugspersonen uns begleiten, was sie über uns sagen, wie empathisch sie sind, prägt mit der Zeit unsere „inneren Stimme“.
2. Wir können Alltagsituationen nutzen, um Kindern eine stärkende „innere Stimme“ mit auf den Weg zu geben.
3. Die „inneren Stimme“ der erwachsenen Kinder wird sie später durch schwierige Situationen, Konflikte, Stress und Krisen hindurch leiten.

Der Resilienisch-Satzbau

Filmkamera 	Verhalten „filmen“ (bzw. Film erfragen: Was ist passiert?)
Papagei oder Spiegel  	Wiederholen was gesagt wurde Gefühle und Bedürfnisse benennen
Fenster öffnen 	Eigene Gefühle und Bedürfnisse benennen, von eigenen Erfahrungen erzählen
Fragen 	Fragen stellen (Lösungsfragen, Bewältigungsfragen etc.)

„Resilienisch-Crashkurs“

1. „Lobativ“ bei Erfolgserlebnissen
2. „Problematisch“ bei Misserfolg & Konflikten
3. „Glücksativ“

„Lobativ“ bei Erfolgserlebnissen



Ziel:

- Selbstvertrauen stärken
- Das positive Ereignis (länger) in Erinnerung halten
- Den eigenen Beitrag am Erfolgserlebnis herausarbeiten

Experiment zum „Lobativ“


Experiment 1: Intelligenztest 1	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe			
Experiment 3: Intelligenztest 2			

Experiment von Carol Dweck

Anstrengungsbereitschaft loben

Experiment 1: Intelligenztest 1	Lob der Intelligenz	Lob der Anstrengung	Kein Lob
Experiment 2: Schwere Aufgabe	35%	90%	55%
Experiment 3: Intelligenztest 2	Am schlechtesten	Am besten	Im Mittelfeld

Experiment von Carol Dweck



Journal of Experimental Psychology: General
2013, Vol. 143, No. 1, 1–14

© 2013 American Psychological Association
0893-3200/13/\$12.00 DOI: 10.1037/xap0000047

BRIEF REPORT

On Feeding Those Hungry for Praise: Person Praise Backfires in Children With Low Self-Esteem

Eddie Brummelman
Utrecht University

Sander Thomaes
Utrecht University and University of Southampton

Geertjan Overbeek, Bram Onobio de Castro, and
Marcel A. van den Hoost
Utrecht University

Brad J. Bushman
The Ohio State University and VU University Amsterdam

Child-rearing experts have long believed that praise is an effective means to help children with low self-esteem feel better about themselves. But should we praise those children for who they are, or for how they behave? Study 1 ($N = 357$) showed that adults are inclined to give children with low self-esteem more person praise (i.e., praise for personal qualities) but less process praise (i.e., praise for behavior) than they give children with high self-esteem. This inclination may backfire, however. Study 2 ($N = 153$, $M = 10.4$ years) showed that person praise, but not process praise, backfires on children, especially those with low self-esteem, so that children following failure. Consistent with attribution theory, person praise seems to make children attribute failure to the self. Together, these findings suggest that adults, by giving person praise, may leave in children with low self-esteem the very emotional vulnerability they are trying to prevent.

Keywords: person praise, process praise, self-esteem, shame, failure

Praise, like portfolio, must not be administered haphazardly. (Giant, 1965, p. 39)

Many adults use praise as “emotional nourishment” for children, in an attempt to help children feel better about themselves. Adults might therefore be especially likely to praise those children who seem to need it the most—children with low self-esteem. Accordingly, child-rearing experts typically believe that children with low self-esteem benefit most from praise (e.g., Talbot, 2009; Young, 1991). We propose, however, that certain forms of praise can backfire, especially in children with low self-esteem.

This article was published Online First February 18, 2013.

Eddie Brummelman, Department of Psychology, Utrecht University, Utrecht, the Netherlands; Sander Thomaes, Department of Psychology, Utrecht University and School of Psychology, University of Southampton, Southampton, England; Geertjan Overbeek, Bram Onobio de Castro, and Marcel A. van den Hoost, Department of Psychology, Utrecht University; Brad J. Bushman, School of Communication and Department of Psychology, The Ohio State University, and Department of Communication Science, VU University Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands.

This research was supported by a grant from the Netherlands Organization for Scientific Research (451-06-022).





Correspondence concerning this article should be addressed to Eddie Brummelman, Department of Psychology, Utrecht University, P.O. Box 80-146, 3508 TC, Utrecht, the Netherlands. E-mail: e.brummelman@uu.nl

Wie erkläre ich mir ein Ergebnis?



Äussere, unveränderbare Umstände	Äussere, veränderbare Umstände	Innere, unveränderbare Umstände	Innere, veränderbare Umstände
			
<ul style="list-style-type: none"> • Doofer Lehrer • Ungünstiges Schulsystem 	<ul style="list-style-type: none"> • Lärm • Pech • Zu schwierige Aufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> • Intelligenz • Begabung 	<ul style="list-style-type: none"> • Anstrengung • Übung • Lerntechnik • Zeit

„Lobativ“

Filmkamera 	Beschreibe was das Kind tut/ getan hat z.B. „Du bist schon 10 Minuten konzentriert bei der Sache. Du hast x Aufgaben gelöst“
  Papagei oder Spiegel	Benenne positive Gefühle (Stolz, Freude) oder Anzeichen davon (Lächeln, Aufrichtung) z.B. „Ich sehe ein Lächeln auf deinem Gesicht“
Fenster öffnen 	Eigene Gefühle und Bedürfnisse benennen Wenn es stimmt: „Ich bin echt stolz auf dich!“
Fragen 	Bewältigungsfragen stellen „Wie hast du das geschafft?“

„Problematisch“ bei Misserfolgen

Ziel:

- Misserfolgskompetenz stärken
- Vertrauensvolle Beziehungserfahrungen
- Eigene Lösungen suchen



Für uns Eltern: Aktives Zuhören

Nonverbal:

- Zugewandtheit, Augenkontakt, sanfter Blick
- Nicken
- Dabei bleiben, keine Störungen zulassen



Verbal: 3 Ebenen des aktiven Zuhörens

1. *Wiederholen („Papagei“):*
Ein Wort oder Satzteil wiederholen
2. *Reformulieren:*
Das Gesagte in eigenen Worten wiedergeben
3. *Spiegeln:*
Gefühle & Bedürfnisse übersetzen



Der Hase hat einen Misserfolg



<https://www.youtube.com/watch?v=3mrHBAyAhr0&t=27s>

Fragen statt Lösungen vorschlagen



Lösungsfragen:

- Hast du eine Idee was du jetzt tun könntest? (veränderbare Probleme)
- Hast du eine Idee was dir jetzt helfen könnte, damit du dich etwas besser fühlst? (unveränderbare Probleme)

Vertiefende Lösungsfragen:

- Hattest du dieses oder so ein ähnliches Problem schon einmal? Was hat dir damals geholfen?
- Kennst du jemanden, der schon einmal so ein Problem hatte? Was hat er/sie getan?
- Was würde dir eine gute Freundin/ein guter Freund raten? Wen könntest du noch Fragen (Freunde, Bekannte, gibt es Experten, Fachpersonen für dieses Problem)?
- Wo könntest du noch wichtige Informationen und Lösungsideen finden (Bücher, Internet etc.)?

Vorbild für Misserfolgskompetenz & Beharrlichkeit



- Selbst schwierige oder neue Aufgaben annehmen und das Kind erleben lassen, dass einem die Situation Mühe bereitet, man sich ihr aber stellt.
- Dem Kind durch lautes Denken vermitteln, wie man mit schwierigen Aufgaben umgeht („O.k., was muss ich genau tun? Wie könnte ich vorgehen?“)
- Von eigenen Niederlagen erzählen und davon, wie man mit diesen umgegangen ist

Misserfolgskompetenz: Leistung vom Wert entkoppeln

Den Misserfolg nicht kleinreden („das ist doch nicht so schlimm“), sondern:

- auf die Gefühle des Kindes eingehen
- das Kind annehmen und ihm zugestehen, dass es hart ist, immer wieder Misserfolge zu erleben
- Gemeinsam überlegen wie es weiter gehen kann. Klar die Haltung vertreten: Durch Übung wirst du besser!
- **ein Ritual entwickeln, um mit Rückschlägen und Misserfolgen umzugehen**



Bedingungslose Liebe und Wertschätzung, die von der Leistung „entkoppelt“ ist, mindert negative Gefühle bei Misserfolgen.

Unconditional Regard Buffers Children's Negative Self-Feelings

AUTHORS: Eddie Brummelman, MS,* Sander Thomaes, PhD,^{1,2} Gregory M. Walton, PhD,³ Astrid M. G. Poorthuis, PhD,⁴ Geertjan Overbeek, PhD,⁵ Bram Onbiko de Castro, PhD,⁶ and Brad J. Bushman, PhD⁷

¹Department of Psychology, Utrecht University, Utrecht, Netherlands; ²School of Psychology, University of Southampton, Southampton, United Kingdom; ³Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California; ⁴Research Institute of Child Development and Education, University of Amsterdam, Amsterdam, Netherlands; ⁵School of Communication and Department of Psychology, The Ohio State University, Columbus, Ohio; and ⁶Department of Communication Science, VU University Amsterdam, Amsterdam, Netherlands

KEY WORDS

unconditional regard, conditional regard, negative self-feelings, failure, grades, early adolescence, intervention

ABBREVIATIONS

CI—confidence interval

MANOVA—multivariate analysis of variance

Mr Brummelman conceptualized and designed the study, collected the data, analyzed and interpreted the data, and drafted the initial manuscript. Drs Thomaes and Poorthuis made substantial contributions to the study design, made substantial contributions to the analysis and interpretation of the data, and reviewed and revised the manuscript. Drs Walton, Overbeek, Onbiko de Castro, and Bushman made substantial contributions to the analysis and interpretation of the data and reviewed and revised the manuscript, and all authors approved the final manuscript as submitted.

This trial has been registered at <http://dx.doi.org/10.1186/17456215150000000000000000000000>

www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2015-3888

doi:10.1542/peds.2015-3888

Accepted for publication Sep 5, 2014

Address correspondence to Eddie Brummelman, MS, Research Institute of Child Development and Education, University of Amsterdam, PO Box 15700, 1001 NG Amsterdam, Netherlands. E-mail: e.brummelman@vu.nl

PEDIATRICS (ISSN Numbers: Print, 0031-4005; Online, 1098-4275). Copyright © 2014 by the American Academy of Pediatrics

FINANCIAL DISCLOSURE: The authors have indicated they have no financial relationships relevant to this article to disclose.

FUNDING: This study was supported by a grant from The Netherlands Organization for Scientific Research (451-09-020). The funder had no role in study design, data collection, analysis, interpretation of data, or in the writing or publication of the article.

POTENTIAL CONFLICT OF INTEREST: The authors have indicated they have no potential conflicts of interest to disclose.

WHAT'S KNOWN ON THIS SUBJECT: Studies have shown that setbacks, such as receiving low school grades, lead children to experience negative self-feelings (eg, shame, insecurity, powerlessness). Psychological theory predicts that unconditional regard can buffer this adverse impact of setbacks. However, causal evidence is lacking.

WHAT THIS STUDY ADDS: This randomized field experiment shows that briefly reflecting on experiences of unconditional regard buffers children's negative self-feelings after an academic setback 3 weeks later. Unconditional regard may thus be an important psychological lever to reduce negative self-feelings in youth.

abstract

BACKGROUND: Unconditional regard refers to the feeling that one is accepted and valued by others without conditions. Psychological theory suggests that experiences of unconditional regard lead children to feel that they are valuable despite setbacks. We hypothesized that reflecting on experiences of unconditional regard would buffer children's negative self-feelings (eg, shame, insecurity, powerlessness) in the face of setbacks. To test this hypothesis, we randomized children to reflect on experiences of unconditional regard or other experiences, and examined their response to an academic setback 3 weeks later.

METHODS: Participants (11–15 years old) were randomly assigned to reflect for 15 minutes on experiences of unconditional regard ($n = 91$), conditional regard ($n = 80$), or other social experiences ($n = 76$). Research personnel, teachers, and classmates remained blind to condition assignment. Three weeks later, after receiving their course grades, children reported their self-feelings. Course grades were obtained from school records. Receiving low course grades represents a salient and painful real-world setback for children.

RESULTS: Replicating previous research, children who received lower grades experienced more negative self-feelings ($P < .001$). As predicted, this well-established relationship was significantly attenuated among children who had reflected, 3 weeks previously, on experiences of unconditional regard ($P_9 < .03$). Reflecting on unconditional regard specifically reduced negative self-feelings after low grades ($P = .01$), not after average or high grades ($P_9 > .17$).

CONCLUSIONS: Reflecting on unconditional regard buffered children's selves against the adverse impact of an academic setback over an extended period of time. Unconditional regard may thus be an important psychological lever to reduce negative self-feelings in youth. *Pediatrics* 2014;134:1119–1126

PEDIATRICS Volume 134, Number 6, December 2014
Downloaded from www.aappublications.org/news by guest on May 2, 2019

1119

„Problematisch“ bei Konflikten

Ziel:

- Weniger Diskussionen im Alltag
- Konfliktfähigkeit lernen
- Mehr Kooperation durch Mitspracherecht



Den eigenen „Rahmen“ definieren



- *Meine Werte:* Was ist mir wichtig? Warum?
- *Meine Bedürfnisse & Ressourcen:* Was brauche ich? Welche Grenzen habe ich? Welche Auswirkungen hat das Verhalten des Kindes auf meine Ressourcen?
- *Meine Verantwortung:* Wofür fühle ich mich in meiner Elternrolle verantwortlich? Welche meiner Erfahrungen möchte ich meinem Kind zur Verfügung stellen (mit dem Wissen, dass es auch seine eigenen Erfahrungen machen muss)?


Den eigenen „Rahmen“ definieren



WERTE

VERANTWORTUNG

Handlungsspielraum geben:

- „Möchtest du lieber *Option A* oder *B*“? 
- „Mir ist ... wichtig. Wie möchtest/wirst du dafür sorgen, dass...?“
 - Welche Ideen hast du, damit...?
 - Jetzt ist es Zeit für ... Magst du zuerst ... oder ...?

Beispiele:

- „Nach 17 Uhr möchte ich nicht mehr bei den HA helfen. Du kannst sie jetzt mit mir oder später alleine machen.“
- „Mir ist es wichtig, dass du nicht länger als 30 Minuten fern siehst. Wie kannst du selbst dafür sorgen den TV auszumachen?“

BEDÜRFNISSE & RESSOURCEN

Die Resilienisch-Runde

- Fester Termin (z.B. alle 7 oder 14 Tage)
- Ein wiederkehrendes Problem besprechen:
 - Das Problem beschreiben (Filmkamera)
 - Gefühle und Bedürfnisse benennen & von den anderen Familienmitgliedern spiegeln & erfragen (Fenster & Spiegel)
 - Brainstorming: was können wir nun tun? (Fragen)
- Lösungen nicht sofort bewerten
- Im nächsten Schritt: Sich zusammen auf eine Lösung einigen & Umsetzung besprechen
- Beim nächsten Mal: Was hat gut geklappt? Was hat jeder dazu beigetragen, dass...? Wer braucht wo/wie noch Unterstützung? Weitere Ideen?
- Zwischen den Terminen wird nicht über das Problem gesprochen (nur beobachtet -> gefilmt)

Der „Glücksativ“



- Worauf freue ich mich heute/morgen?
- Was ist heute gut gelaufen?
- Wofür bin ich dankbar?



Was ist gut gelaufen?



https://www.youtube.com/watch?v=xOhECdaqqY&list=RDCMUCKj1nCoMFTHzQIUtHHBBsw&start_radio=1&t=26

Ziel erreicht!

Vielen Dank,
alles Gute
Und (vielleicht)
„Auf Wiedersehen“!



Ausblick

... ich würde mich freuen!

www.nora-voelker.de

www.englisch-sprachcamp.ch

www.mit-kindern-lernen.ch

www.biber-blog.com

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

