

# „Resilienisch: Ein Sprachkurs für innere Stärke“

Resilienz in der Familie

**Nora (Völker-Munro)**

M.Sc. Psychologin

11. März 2021



AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING



## Resilienz

Hinfallen,

Aufstehen..



# Resilienz



... „Ritterrüstung/  
Krönchen richten“,

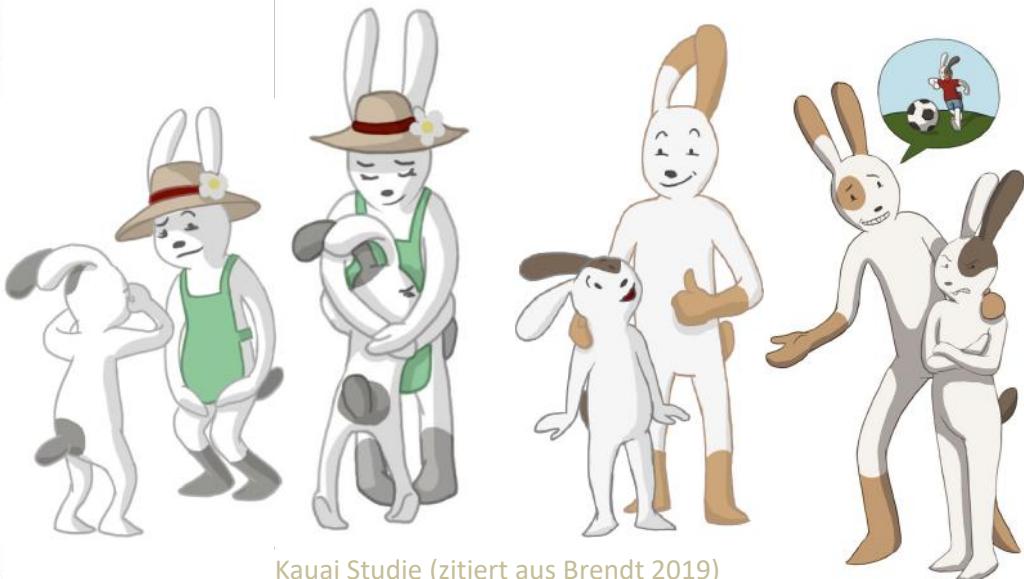
Weitergehen!

## 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**



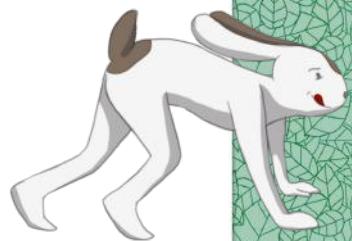
## Der Schlüssel zur Stärke ist Bindung



## 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<sup>HS</sup>

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 Unvorhersehbarkeit 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 den 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 manche unvermeidbar ist», sagt UZH-Psychologprofessorin 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 zeigen höhere Problemlösungsfähigkeit, mehr

<https://www.media.uzh.ch/de/medienmitteilungen/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 Alltagssituationen 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. „Problemativ“ 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  
2012, Vol. 141, No. 1, 9–45

© 2012 American Psychological Association  
0096-3445/12/\$12.00 DOI: 10.1037/a0026147

## BRIEF REPORT

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

Eddy Brummelman  
Utrecht University

Sander Thomas  
Utrecht University and University of Southampton

Geertjan Overbeek, Bram Onsalo de Castro, and  
Marcel A. van des Heijl  
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 one praise those children who are, or for how, they behaved? Study 1 ( $N = 357$ ) showed that adults are inclined to give children with low self-esteem more person praise (praise that refers to the child's personal qualities) than to give them more effort behavior (praise that refers to the effort children make) or to give them more effort behavior than they give children with high self-esteem. This inclination may backfire, however. Study 2 ( $N = 313$ ,  $M_{age} = 10.4$  years) showed that person praise, but not process praise, undermines children's self-esteem and self-efficacy in the short term. Consistent with this finding, Study 3 ( $N = 100$ ,  $M_{age} = 10.4$  years), which focused on children with low self-esteem, found that, compared to process praise, person praise severely makes children feel worse about themselves. Together, these findings suggest that adults, by giving person praise, may foster in children with low self-esteem the very emotional vulnerability they are trying to prevent.

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

#### Person Praise and Process Praise

Child-rearing experts have long believed that praise is ultimately beneficial to children's psychological functioning. Yet, relatively little research has tested the effects of praising children on how praise is phrased. In particular, theorists have distinguished between *person praise*—praise directed at a child's personal qualities (e.g., ability)—and *process praise*—praise directed at a child's behavior (e.g., effort; Harter, 1990; Harter & Buck, 1999). For example, when children succeed at an academic task, they can be praised for their ability (e.g., "You're so smart!") or for their effort (e.g., "You worked really hard!"). Research has shown that these children perform a task better on the same academic task, those who were praised for ability experience more negative affect and evaluate themselves more negatively (Carpus, Arce, Markman, & Dweck, 2007; Kanous & Dweck, 1999; Markman, Arce, & Dweck, 2002). These findings suggest that person praise might backfire when children fail.

What may explain this adverse effect of person praise? One theory proposes that person praise directs children's attention toward the self (Lavey, 1998). If children fail, they may be more likely to blame the failure to the self (e.g., "I'm not smart enough") than to their behavior (e.g., "I didn't work hard enough"). Such negative self-attributions are more painful than negative attributions of one's behavior (e.g., Tanguay & Dearing, 2003). Another theory holds that person praise implies conditional regard, conveying to children that they are valued as a person only

This is an illustration copyrighted by the American Psychological Association or one of its allied publishers. This article is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be downloaded, copied, resold in whole or in part, stored in a retrieval system, or transmitted in any other form or by any other means without the prior permission of the American Psychological Association or its allied publishers.

Praise, like penicillin, must not be administered haphazardly. (Gigerenzer, 1985, p. 7)

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 from person praise (e.g., Johnson, 1999; 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, 2012.

Eddy Brummelman, Department of Psychology, Utrecht University, Utrecht, the Netherlands; Sander Thomas, Department of Psychology, Utrecht University, and University of Southampton, Southampton, England; Geertjan Overbeek, Bram Onsalo de Castro, and Marcel A. van des Heijl, Department of Psychology, Utrecht University, and Department of Communication Sciences, VU University Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands.

The authors would like to thank two anonymous reviewers from the Netherlands Organization for Scientific Research (NWO) for their useful suggestions.

Correspondence concerning this article should be addressed to Eddy Brummelman, Department of Psychology, Utrecht University, P.O. Box 358, 3500 TC, Utrecht, the Netherlands. E-mail: [eddy.brummelman@uu.nl](mailto:eddy.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"> <li>• Doofer Lehrer</li> <li>• Ungünstiges Schulsystem</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lärm</li> <li>• Pech</li> <li>• Zu schwierige Aufgabe</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelligenz</li> <li>• Begabung</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengung</li> <li>• Übung</li> <li>• Lerntechnik</li> <li>• Zeit</li> </ul>



## „Lobativ“

Filmkamera 	<b>Beschreibe was das Kind tut/ getan hat</b> 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 	<b>Bewältigungsfragen stellen</b> „Wie hast du das geschafft?“

## „Problemativ“ 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 eignen Worten wiedergegeben
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



**ARTICLE**

## Unconditional Regard Buffers Children's Negative Self-Feelings

**Authors:** Edita Brummelman, MSc,\* Sander Thomasse, PhD;† Georgia M. Walton, PhD;‡ Astrid M. G. Poorthuis, PhD;‡ Coenraad Overbeek, PhD;§ Fanni Orlando de Castro, PhD;¶ and Brad J. Bushman, PhD;||

**Department:** \*School of Psychology, University of Southampton, Southampton, United Kingdom; †Department of Psychology, Stanford University, Stanford, California; ‡Research Institute of Child Development and Education, University of Amsterdam, Amsterdam, Netherlands; §School of Communication and Media, The Ohio State University, Columbus, Ohio; ¶and ||Department 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

**ACKNOWLEDGMENTS:** This study was funded by a grant from the National Science Foundation (NSF) to Dr. Brummelman. Dr. Brummelman conceptualized and designed the study, collected the data, analyzed and interpreted the data, and drafted the initial manuscript. Drs. Thomasse 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, Orlando 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/BRCTN20180097> (identifier BRCTN20180097).

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5215368/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5215368/)

doi:10.1542/peds.2015-3589

**Accepted:** June 2, 2016  
**Published:** Sept 5, 2016  
**Address correspondence to:** Edita Brummelman, MSc, Research Institute of Child Development and Education, University of Amsterdam, PO Box 1370, 1001 NG Amsterdam, Netherlands. E-mail: e.brummelman@vu.nl

**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 (453.09.022). 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 can buffer 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 help children 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 ( $n = 51$ ), 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:** In this randomized field experiment, 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 ( $P < .03$ ). Reflecting on unconditional regard specifically reduced negative self-feelings after low grades ( $P = .01$ ), not after average or high grades ( $P > .17$ ).

**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* 2016;134:1119–1126

PEDIATRICS Volume 134, Number 6 December 2014 Online: 1088-4270  
 Copyright © 2014 by the American Academy of Pediatrics  
 DOI: 10.1542/peds.2013-3589

1119

## „Problemativ“ 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=xOhECdaggsY&list=RDCMUCKjJ1nCoMFTHzQlUtHHBBsw&start\\_radio=1&t=26](https://www.youtube.com/watch?v=xOhECdaggsY&list=RDCMUCKjJ1nCoMFTHzQlUtHHBBsw&start_radio=1&t=26)

## Ziel erreicht!

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



# Ausblick

... ich würde mich freuen!

[www.nora-voelker.de](http://www.nora-voelker.de)

[www.englisch-sprachcamp.ch](http://www.englisch-sprachcamp.ch)

[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)

[www.biber-blog.com](http://www.biber-blog.com)

| AKADEMIE FÜR  
LERNCOACHING

