

„Resilienzstärkung durch Beratung – gelingende Berufs- und Bildungsorientierung braucht selbstwirksamkeitsstärkende Beratung“

DDr^{in.} Silvia Dirnberger-Puchner, MEd





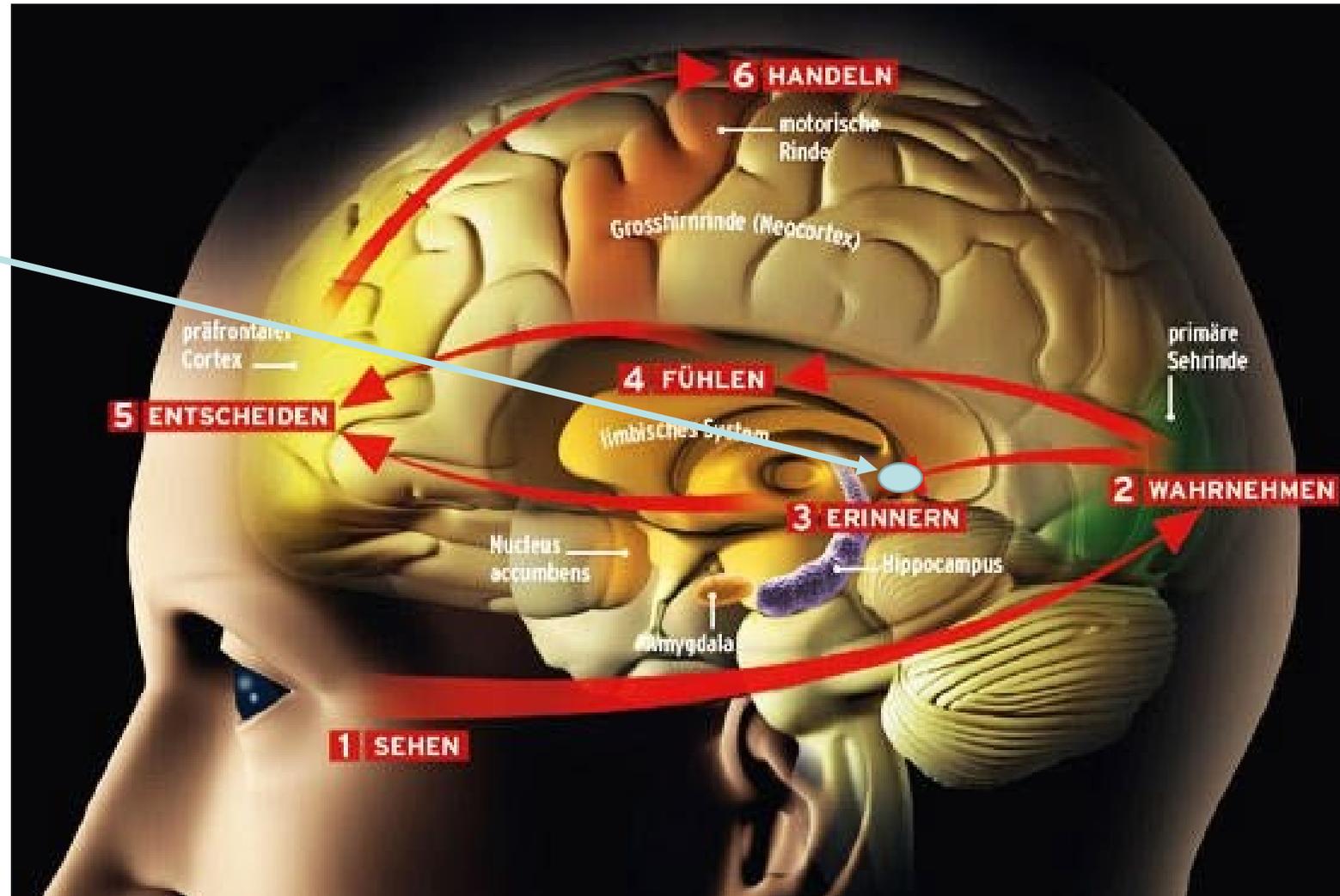
Neurobiologische Veränderungen

Pubertät – Vorsicht – Umbauarbeiten im Hirn

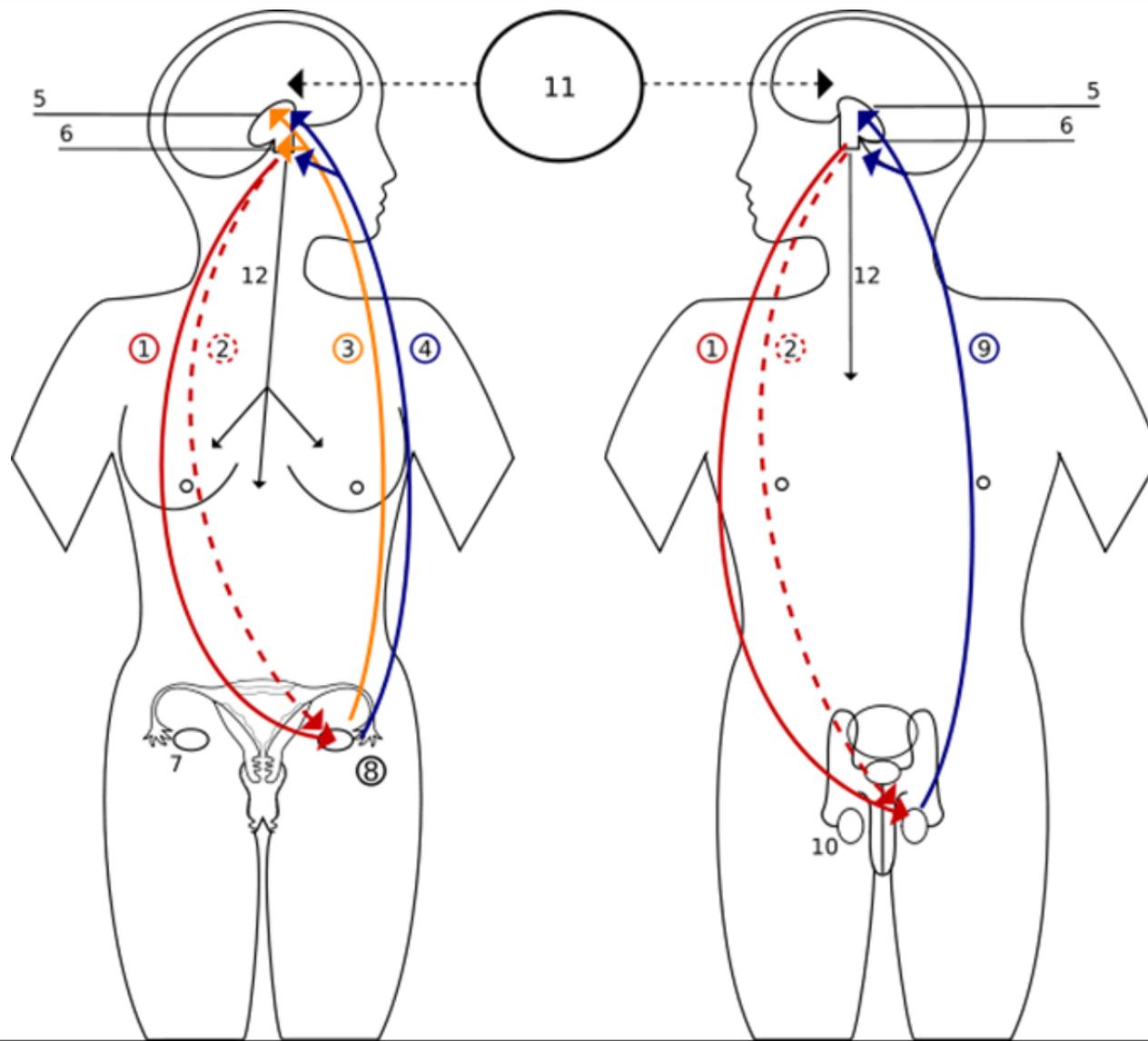


Was geht im Gehirn eines Pubertierenden vor?

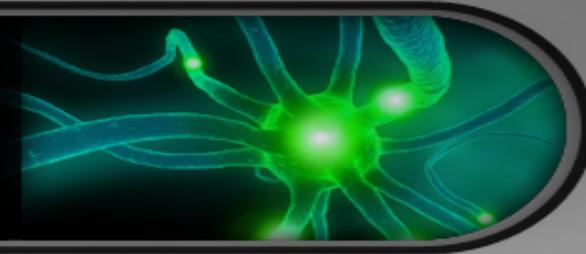
Was geht im Gehirn von Pubertierenden vor?



Was geht im Gehirn von Pubertierenden vor?



Alles eine Sache des Denkapparats?



BEILEIBE

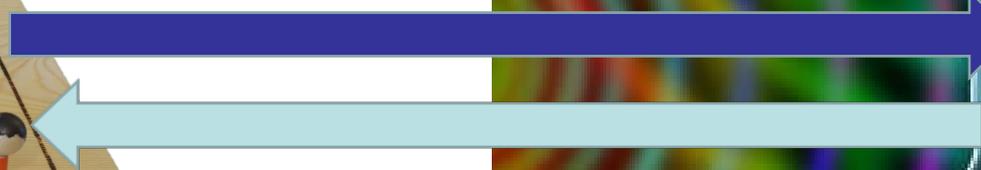
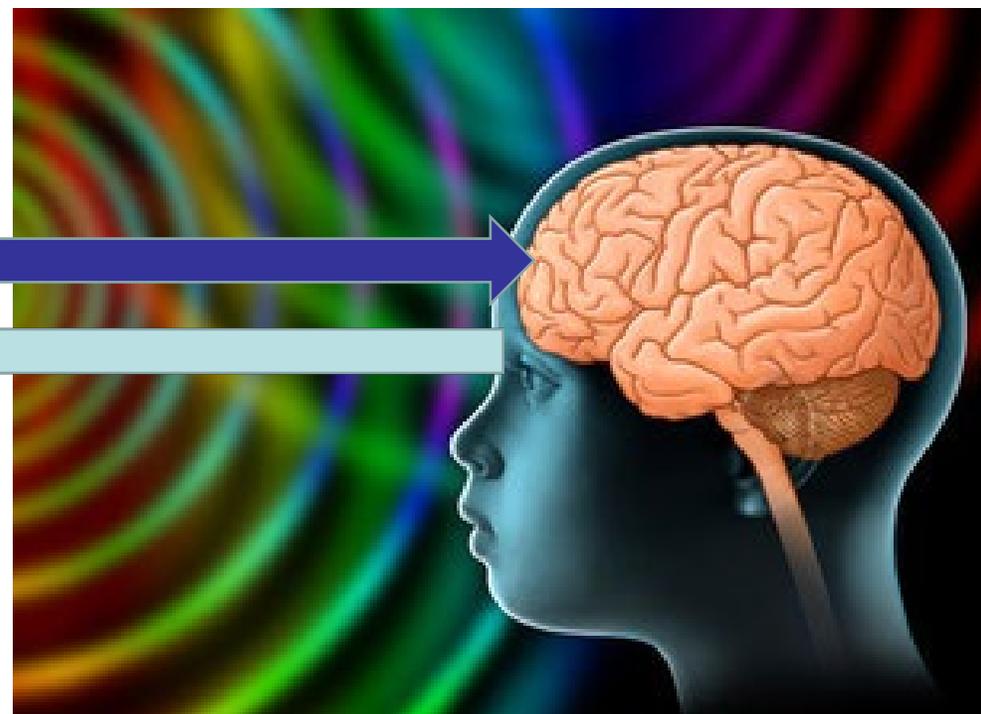
NICHT!



Alles eine Sache des Denkapparats?



Wechselwirkung



„Umwelt sticht
Anlage.“



„Unser Verhalten ist stärker durch unsere Erziehung als durch unsere biologische oder psychologische Natur bedingt.“



Jugend – das Selbst ist in Entwicklung!





Entwicklungsaufgaben wie:

- Entwicklung einer positiven Identität,
- Autonomieentwicklung,
- Peerbeziehungen,
- erste romantische Beziehungen,
- berufliche Perspektive
- Etc., stehen an.
- Körperliche Veränderungen im Zuge der Geschlechtsreifung.
- Hinzu kommen die soeben genannten neurophysiologische Veränderungen, die zunächst Selbstkontrolle und Handlungsplanung schwächen, zugleich Belohnungsinteressen und Risikobereitschaft stärken.





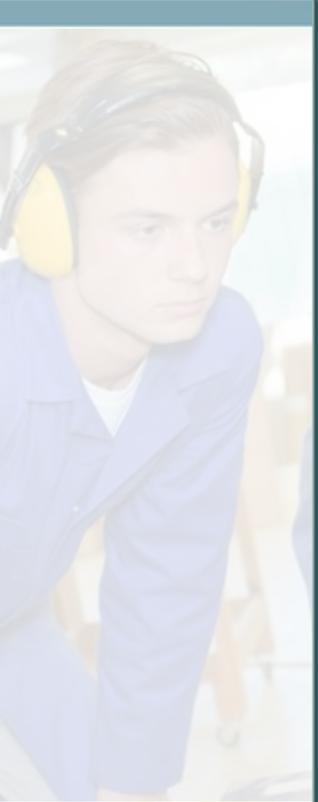
All diese...

- ...körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Veränderungen gilt es
- in ein stimmiges Selbstbild,
- in eine positive Identität zu integrieren –
- und dies in einer Zeit rapiden gesellschaftlichen Wandels mit wenigen Orientierungshilfen.





„Wie können wir Resilienz bei jungen Menschen stärken?“



„Resilienz ist nicht nur Voraussetzung, sondern auch Ziel optimaler Entwicklung.“

„Resilienz ist jene Kraft, mit der man es vom Boden wieder auf die Beine schafft.“

Resilienz - Immunsystem der Seele



Krisen
Trennungen
Rückschläge
Konflikte
Leid
Verluste

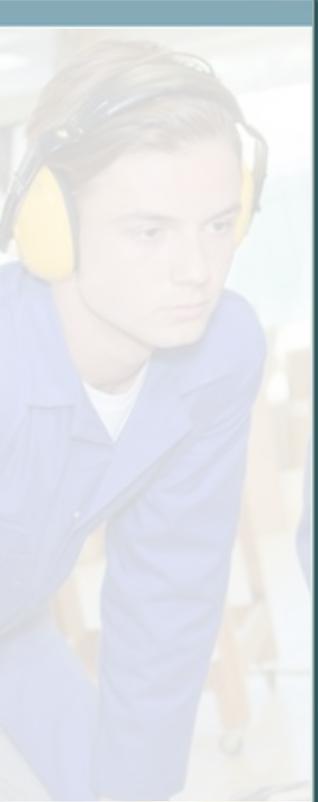
WiderstandsFähigkeit

Widerstandsfähigkeit erwächst aus Kohärenzerleben, wo Menschen die Dinge um sich herum **verstehen**, über **Mittel verfügen**, die Anforderungen **zu meistern** und sich selbst, wie auch ihr Tun, als **bedeutsam** erfahren und **bestätigt** bekommen.



Es geht dabei darum,...

- ...dass wir durch Einflussnahme auf die positiven Ressourcen und Schutzfaktoren, unsere Jugendlichen stärken.



Die 11 Faktoren der Resilienz: I. Faktor



Emotionsregulation

Emotionsregulation & Impulskontrolle

- Unsere Emotionen und der Einfluss, den wir auf sie haben, beeinflussen unsere psychische und physische Gesundheit.
- Der Begriff „Emotionsregulation“ bedeutet Umgang mit Emotionen: wie gelingt es mir, unangenehme Zustände auszuhalten?
- Negative Emotionen zu reduzieren? Emotionen auszudrücken und so zu bewältigen, dass sie meinen langfristigen Zielen entsprechen?



Impulskontrolle

- Impulskontrolle meint die Fähigkeit, auch dann die Kontrolle über das eigene Verhalten zu behalten, wenn Emotionen einen zu einem anderen Verhalten drängen.



Die 11 Faktoren der Resilienz: II. Faktor



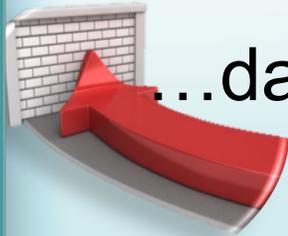
Eigenverantwortung

Die Opferrolle verlassen!

- Lernen auf die eigenen Bedürfnisse zu achten!
- Altersgemäß für sich sorgen und auf die Leistungsgrenzen achten zu lernen.
- Für sich selbst Verantwortung übernehmen lernen.



Hat der Jugendliche den Eindruck,...



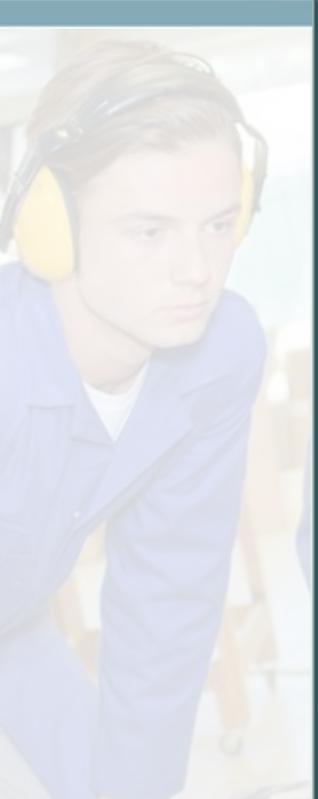
...dass er/sie seine/ihre Situation verändern und Einfluss nehmen kann?



...dass immer die anderen Schuld sind ?



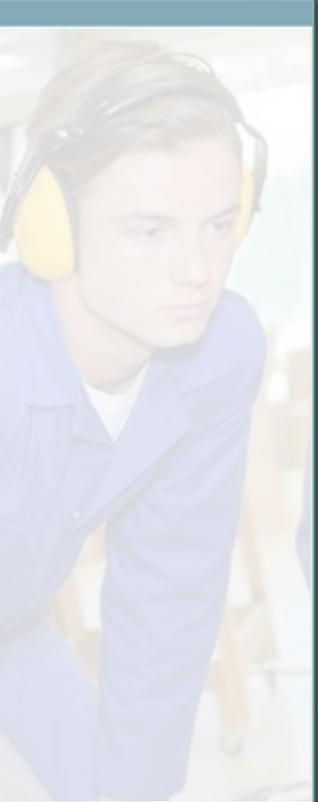
...dass auch sie/er selbst einen Beitrag zur Verbesserung der Gesamtsituation beitragen kann?



Eigenverantwortung

- Trauen Sie / muten Sie Ihren Jugendlichen etwas zu!
 - Geben Sie Ihren Schülern/Lehrlingen altersangemessene Aufträge und übertragen Sie Verantwortung.
 - Nehmen Sie Ihren Jugendlichen herausfordernde Aufgaben nicht ab!
 - Fragen Sie mehr, als Sie Antworten geben!
 - Die Frage ermöglicht das Finden der eigenen Lösung.
 - Hören Sie Ihren Schülern/Lehrlingen **WIRKLICH** zu.
- 

Die 11 Faktoren der Resilienz: III. Faktor



Selbstwertgefühl

Stabiles
Selbstwertgefühl

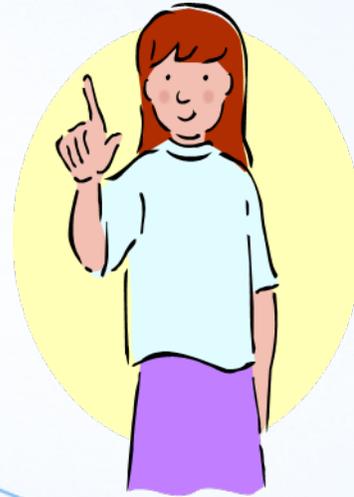
Instabiles
Selbstwertgefühl

Egozentrische
Selbstaufwertung



Bitte nicht vergessen:

Jugendliche brauchen (dringend) Grenzen und damit Orientierung!



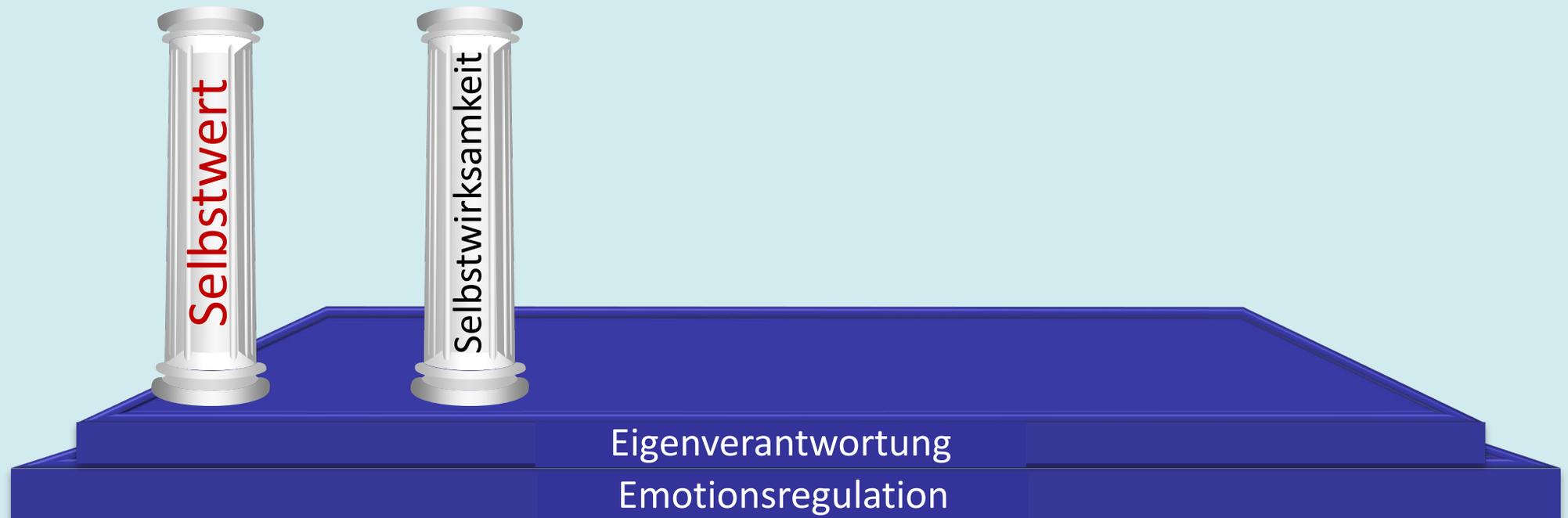
Was können Sie tun

- Etablieren Sie einfache Regeln.
- Gehen Sie sicher, dass Ihr Lehrling/Schüler die Regeln wirklich verstanden hat.
- Erklären Sie immer, was genau hinter den Regeln steckt. Auch wenn es nicht immer den Anschein hat: Junge Menschen wissen klare Regeln zu schätzen.
- Halten Sie sich an Ihre eigenen Regeln.
- Wenden Sie immer die gleichen Regeln an. Wenn die Regeln nicht beachtet werden sollten prompte, nachvollziehbare Konsequenzen folgen.

Was können Sie tun

- Wenden Sie keine Konsequenzen an, die nichts mit dem unerwünschten Verhalten zu tun haben.
- Wenden Sie vor allem keine Konsequenzen an, die den Jugendlichen demütigen (z.B. Aufgaben machen lassen, die keinen Zweck erfüllen).
- Behalten Sie die Regeln und Konsequenzen auch dann bei, wenn Sie sich dadurch kurzzeitig unbeliebt machen.
- „Belohnen“ Sie die Jugendlichen, wenn sie sich angemessen verhalten bzw. an vereinbarte Regeln halten: loben Sie sie, bedanken Sie sich oder erlauben Sie ihnen etwas, das nicht alltäglich ist.

Die 11 Faktoren der Resilienz: IV. Faktor





Selbstwirksamkeit

- ...beschreibt die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.
 - **Selbstwirksamkeitserwartung** fragt dabei nach der **persönlichen Einschätzung** der eigenen Kompetenzen, allgemein mit Schwierigkeiten und Barrieren im täglichen Leben zurechtzukommen.
 - Die Überzeugung bezüglich der eigenen Fähigkeiten bestimmt, wie Menschen sich in einer konkreten Situation
 - fühlen,
 - denken,
 - sich motivieren und
 - auch handeln.
 - Die Selbstwirksamkeit **beeinflusst** die **Wahrnehmung** und **Leistung** daher auf unterschiedlichste Art und Weise.
- 

Aufbau von Selbstwirksamkeit

Nach Bandura können Selbstwirksamkeits-Überzeugungen auf vier Wegen vermittelt werden:

- **Durch Erfolgserlebnisse**
- **Beobachten von erfolgreichen Modellpersonen**
- **Einfluss sozialer Gruppen**
- **Interpretationen von Emotionen und Empfindungen**



Selbstwirksamkeit



Stärken, Sie die Stärken!!

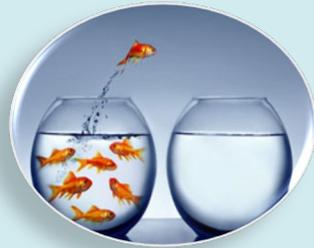
Helfen Sie den Jugendlichen...



...ihre Fähigkeiten zu erkennen!



...ihre Stärken und Kompetenzen zu finden bzw. zu sehen!



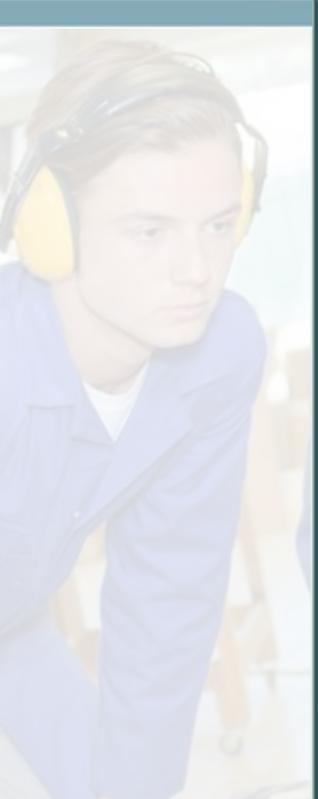
„dass sie sich etwas zutraut!“



„Bitte geben Sie positives Feedback und loben Sie besondere Leistungen“

Die 11 Faktoren der Resilienz: V. Faktor





Soziale Beziehungen schaden nur dem, der sie nicht hat!

Für die persönliche Entwicklung sind soziale Begegnungen und der direkte Kontakt zu Freunden bei jungen Menschen sehr, sehr wichtig.

Es sind im letzten Jahr nicht nur Bildungslücken, sondern besonders auch **Bindungslücken** entstanden.





Soziale Beziehungen schaden nur dem, der sie nicht hat!

- Beziehungen zu Gleichaltrigen werden im Jugendalter wichtiger.
- Es wird wichtig, Zeit mit den anderen zu verbringen und ihren Erwartungen zu entsprechen.
- Neben Gruppen treten evtl. auch Cliques, engere Freundschaften oder auch romantische Beziehungen auf.
- Im weiteren sozialen und gesellschaftlichen Umfeld können sich junge Menschen als Teil größerer Gruppen oder auch spezifischer Jugendkulturen erleben und definieren.
- Im unmittelbaren Erleben spielen die Folgen – z.B. Statusgewinn oder Statusverlust – von Beziehungen eine größere Rolle.
- Gruppenzugehörigkeit und Stellung in der Gruppe sind wichtige Prüfgrößen für den Entwicklungsfortschritt.



Kinder und Jugendliche orientieren sich...

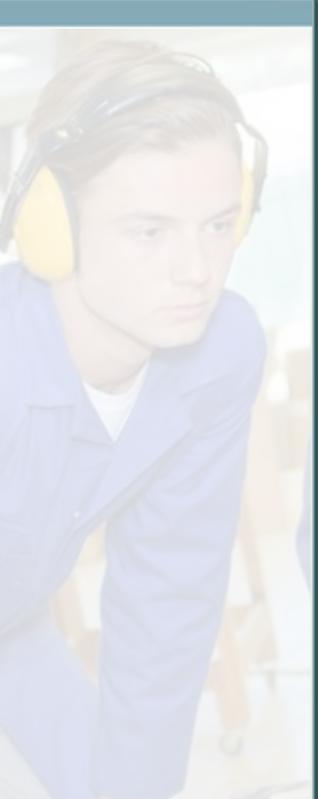


...nicht so stark daran,
was die Erwachsenen
sagen, sondern
vielmehr daran, was
sie sehen, bzw. die
Eltern/LehrerInnen/
AusbildnerInnen ihnen
vorleben.



WENN ICH GROSS
BIN, WILL ICH SO
WERDEN WIE DU!





Was leben Sie Ihren Jugendlichen vor?

Verantwortung übertragen

Orientierung geben

Respekt zeigen

Berechenbar sein

Inspirieren

Loben und Lachen

Demut und Dankbarkeit zeigen



Die 11 Faktoren der Resilienz: VI. Faktor



Akzeptanz

- Vorbei ist vorbei!
- Es geht darum anzunehmen was passiert ist, weil es nicht mehr rückgängig zu machen ist.
- Unter Akzeptanz verstehen wir die Dinge wirklich anzunehmen.
- Es ist was es ist - und ich nehme es an **ohne** es zu bewerten.
- Nicht **HIN-NEHMEN** sondern **AN-NEHMEN**.



SELBST- Akzeptanz

***Selbstakzeptanz bedeutet
eben NICHT, dass wir alles an
uns toll finden müssen!***

Es bedeutet „einfach nur“:
Annehmen, was ist!

Ohne Bewertung!



Die 11 Faktoren der Resilienz: VII. Faktor



Optimismus

Der einzige Mist,
auf dem nichts wächst,
ist der Pessimist.

Theodor Heuss



Optimismus ist
die Fähigkeit, den
blauen Himmel
hinter den Wolken
zu erahnen.



Die 11 Faktoren der Resilienz: VIII. Faktor



Lösungsorientiert



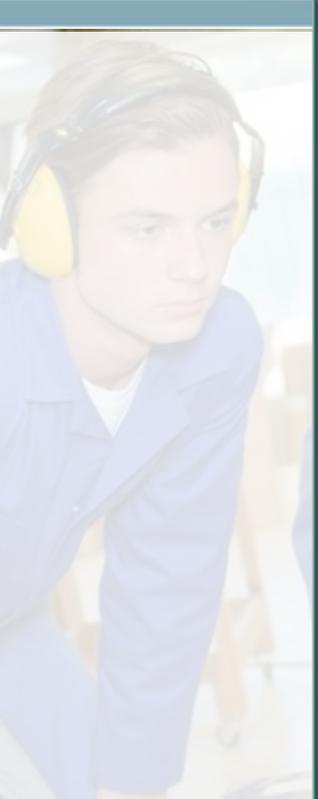
Probleme sind getarnte Gelegenheiten

Wir lernen mehr daraus, wenn was schief läuft, sprich nicht nach Plan, als aus Erfolgen

Lösungsorientierung ist eine Einstellung! Sie erfordert ein Umdenken – und man kann sie lernen.

Die 11 Faktoren der Resilienz: IX. Faktor





Die Zukunftsorientierung ist im Moment einer der größten Belastungsfaktoren von Jugendlichen



46% der Jugendlichen äußern Zukunftsängste!



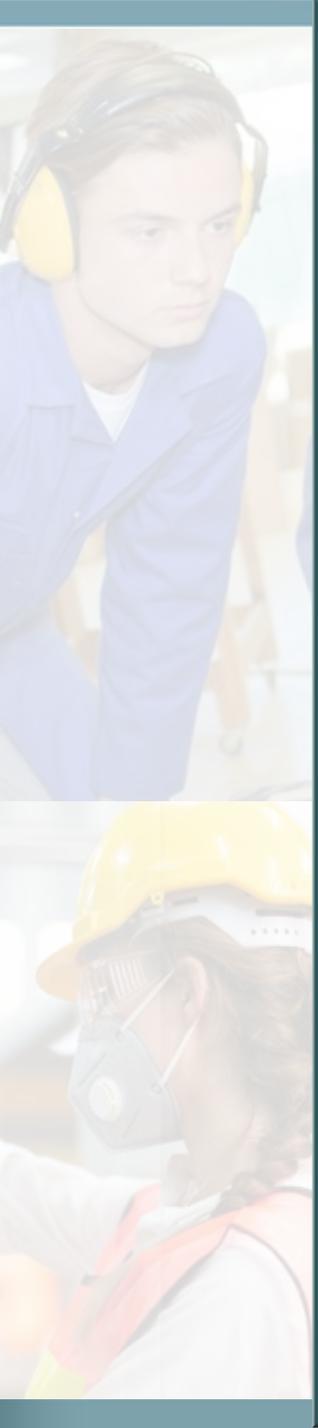
Im Augenblick ist die Planbarkeit extrem eingeschränkt.

Diese Unsicherheit, verbunden mit den vielen Umstellungen im Alltag, können einem ziemlich aufs Gemüt schlagen. “

Zukunftsorientierung

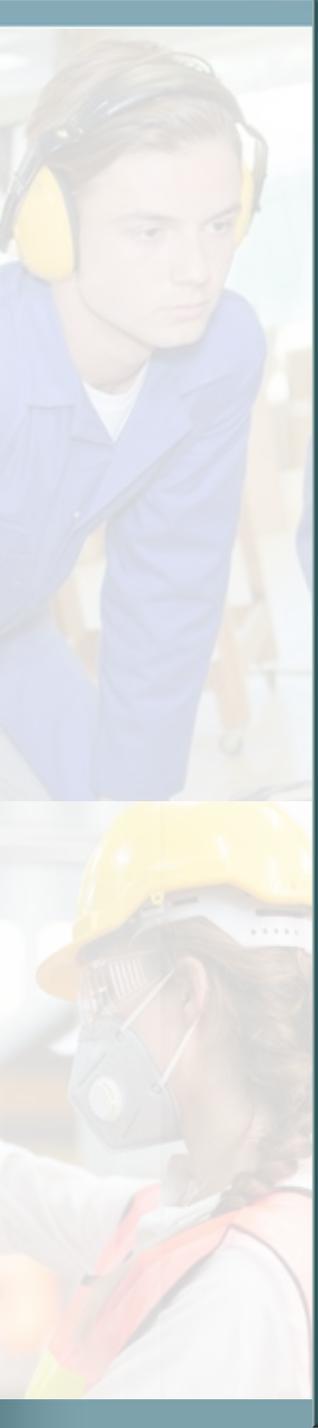
- Vorausdenken und planen
- Realistische, kleine und erreichbare Ziele haben.
- Dazu brauchen junge Menschen gute Lehrer und Vorbilder.
- Nicht im Gestern leben und permanent über die Vergangenheit reden.
- Sich an der Zukunft orientieren.





Zielgerichtet leben

- Ziele kompetent zu verfolgen heißt aber nicht nur mit Ausdauer oder gar Hartnäckigkeit an Zielen festzuhalten.
- Oft genug gilt es im Leben auch, Ziele an den Möglichkeiten zu relativieren und neue oder geänderte Ziele zu verfolgen.
- In diesem Sinne über Ziele, Möglichkeiten, eigene Wünsche und externe Erwartungen zu reflektieren und zu guten Lösungen zu kommen ist eine zentrale Aufgabe einer rezilienzfördernden Beratung.



Zielgerichtet leben

- Dabei müssen Sie ein Gespür für die verfügbaren Ressourcen entwickeln.
- Es geht einerseits darum, körperliche, emotionale, kognitive, spirituelle Ressourcen und umweltseitige Stärken zu erkennen, zu benennen und verfügbar zu machen.
- Andererseits geht es darum, dass der Jugendliche diese Stärken als Ressourcen anerkennt und bewusst einzusetzen lernt.

Wie schaffen wir es, zielgerichtet zu leben?

Das Wichtigste ist,
Selbstdisziplin!



Die 11 Faktoren der Resilienz: X. Faktor



Dankbarkeit

Nicht die Glücklichen
sind dankbar -
es sind die
Dankbaren,
die glücklich sind!



Was ist gut gelaufen?
Was ist gut? DANKBAR
sein für die Fülle, die es
(trotzdem) gibt.

*Dankbarkeit
ist das
Gefühl,
wenn sich
das Herz
erinnert.*

LAURA SEILER
www.lauraseiler.com

Die 11 Faktoren der Resilienz: XI. Faktor



Achtsamkeit



So entsteht der „Tempel“ eines gelungenen Lebens





„...und damit eine gute Eintrittskarte für eine gelungene berufliche Entwicklung.“

Ich danke Ihnen vielmals für Ihre geschätzte
Aufmerksamkeit!

