



Resilienz, die etwas andere Altersvorsorge

Symposium der Klinik Hohenegg 14.9.23

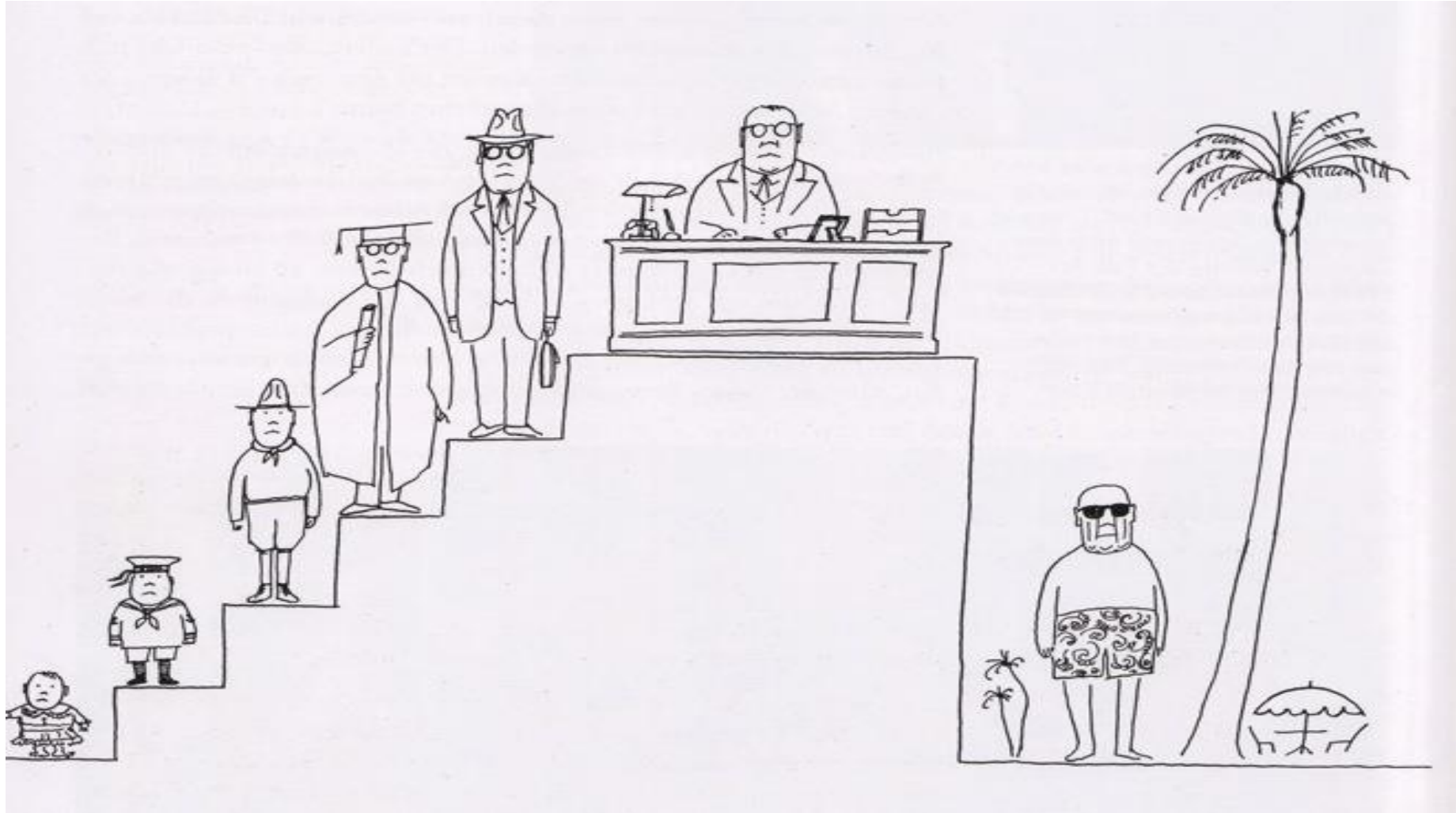
Dr. med. Bernadette Ruhwinkel Co-Leitung Resilienz-Atelier
Obertor 1 8400 Winterthur
FMH Psychiatrie Schwerpunkt Alterspsychotherapie
MAS Supervision und Coaching in Organisationen



Ablauf meines Vortrags

- Ausblick auf das Älterwerden
- 8 Resilienz-Faktoren mit 3 Übungen
- Zusammenfassung

Ist das der Weg im Alter?



Eine chinesische Wort für Krise

Wi

危

Gefahr

&

Ji

機

Gelegenheit

Persönlicher Energie-Quelle

Methapher:

persönliche Energie-Quelle die
einen Brunnen füllt.

Wasserniveau im Brunnen schwankt je
nach

- Zufluss – und Abfluss-Menge
oder/und
- Anzahl Zu- und Abflüsse



Persönlicher (Energie)-Fluss



- Energiezufluss:
 - Verschiedene Energie-Quellen möglich:
z.B. Familie / Freunde; Arbeit; Hobby;
Anerkennung; Wertschätzung; Glücksgefühl usw.
- Energieabfluss:
 - Verschiedene Energie-Zehrer möglich:
z.B. Ärger bei Arbeit; (zu) grosse Erwartungen im
pers. Umfeld (extern) oder an sich selber (intern);
zu viele Baustellen; ... usw.

Resilienz wirkt sowohl beim Zu- wie Ab-Fluss
regulierend

Was ist Resilienz aus unserer Sicht?

Resilienz ist.....

..... die Kunst zu **wachsen** und unter widrigen Umständen seine **Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.**



Resilienz ist...

die Altersvorsorge

für unsere Psyche.



8 Faktoren zur Förderung der Resilienz



1. Akzeptanz
2. Selbstwirksamkeit
3. Lösungsorientierung
4. Zielorientierung
5. Eigenverantwortung
6. Endlichkeit leben
7. Beziehungen leben
8. Optimismus



1. Akzeptanz:

im Fluss des Lebens schwimmen,
los lassen und
mich da einbringen, **wo ich wirklich
wirksam sein kann.**



2. Selbstwirksamkeit:

mich steuern lernen;
Gedanken, Handeln und
Wahrnehmung bewusst einsetzen
können

Lasse ich mich von meiner Wut und
meiner Angst leiten, oder von dem
was die Anderen möglicherweise
von mir erwarten,
oder gehe ich meinen Weg
trotzdem Schritt für Schritt weiter?



3. Lösungsorientierung:

sich der eigene Krisenkompetenz bewusst werden, eigene Strategien, Lösungen zu finden um diese gezielt einzusetzen

Welche Lösungskompetenzen haben Sie? Eine Übung.....



3. Lösungsorientierung:

sich der eigene Krisenkompetenz bewusst werden, eigene Strategien, Lösungen zu finden um diese gezielt einzusetzen

Welche Lösungskompetenzen haben Sie? Eine Übung.....



4. Zielorientierung:

welche Ziele habe ich für mein Älterwerden?

Wie will ich reifen und wohin will ich wachsen?

Welche Vorbilder für geglücktes Älterwerden kennen Sie?

Eine Übung.....



5. Eigenverantwortung:

lernen meine Gestaltungsräume
auszubauen, meinem Leben Sinn zu
geben



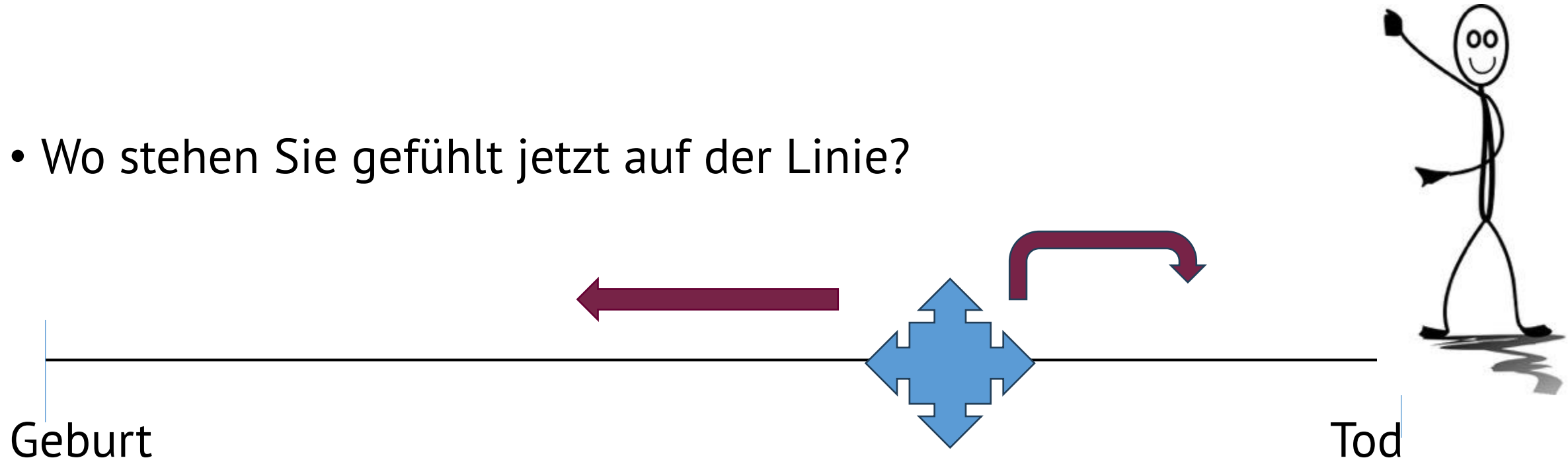
6. Endlichkeit leben:

die Zeit im Leben bewusst und für das einsetzen, was persönlich wirklich wichtig ist.

« Obwohl die Physikalität des Todes den Menschen zerstört,
rettet ihn die Idee des Todes» (I.D. Yalom)

Übung zur Endlichkeit

- Wo stehen Sie gefühlt jetzt auf der Linie?



Wie lange ich lebe,
hängt nicht
von mir ab.

Ob ich aber wirklich
lebe,
das schon.

(Seneca)





7. Beziehungen leben:

bewusst Beziehungen gestalten;
die Selbstfürsorge mit der Sorge für
Andere ins Lot bringen



8. Optimismus:

die Haltung, das Beste aus dem zu machen, was ist;
die Hoffnung stärker in den Blick zu nehmen, als die Angst

- Resilienz ist keine Neuerfindung unserer Zeit, ohne Resilienz keine Evolution
- Resilienz kann sich durch Veränderungen und Krisen im Leben verbrauchen
- Resilienz ist in jedem Alter trainierbar
 - **Resilienz stärkt uns für unseren Lebensweg im Alter**

In der alten Stadtmauer von Winterthur am Obertor 1



Was bieten wir vom Resilienz-Atelier an:



Vorträge

Workshops / Trainings



Einzel-Coachings



Resilienz – Seminare

Inneres Team - Seminare

Resilienz-Seminar:

Zitat einer Kursteilnehmerin
auf die Frage:

**Wie erkläre ich jemandem, was hier im
Resilienz-Seminar läuft?**

«Bewusstsein aktivieren,
welche Ressourcen ich habe und
wie ich sie trainieren kann
damit ich es beim Älterwerden besser
habe.» (L.R., 2020)





Dr. med. Bernadette Ruhwinkel

- Psychotherapeutin in eigener Praxis
mit Schwerpunkt Alterspsychotherapie FMH
- MAS Supervision und Coaching in Organisationen
- Dozentin und Co-Präsidentin im Institut für
Ökologisch-systemische Therapie
- Dozentin UZH / ZHAW
- Co-Leitung Resilienz-Atelier



Dr. sc. tech. Michael Buchmann

- Agronom (dipl. Ing. Agr. ETH)
- zertifizierter Resilienz-Berater von Prof. Jutta Heller
- Coachingausbildung zum betr. Mentor
- Co-Leitung Resilienz-Atelier



Amann E.G.	Resilienz	2. Auflage Haufe-Lexware GmbH Freiburg, 2015
Grüber I.	Resilienz Dein Körper zeigt dir den Weg	Irisiana Verlag
Berg F.	Übungsbuch Resilienz	Junfermann Coaching fürs Leben
Heller J.	Resilienz - 7 Schlüssel für mehr innere Stärke	Gräfe und Unzer Verlag München, 2013
Heller J.	Das wirft mich nicht um - Mit Resilienz stark durchs Leben gehen	5. Auflage Kösel Verlag München, 2015
Kruse A.	Lebensphase hohes Alter - Verletzlichkeit und Reife	Springer Verlag Heidelberg, 2017
Kruse A., Maio G., Althammer J.	Humanität einer alternden Gesellschaft	Ferdinand Schöningh Verlag Paderborn, 2014
Masten A.S.	Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie	Junfermann Verlag Paderborn, 2016
Reichhart T und Pusch C.	Resilienz- Coaching Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten	Springer Verlag
Welter-Enderlin R., Hildenbrand B.	Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände	5. Auflage, Carl Auer Verlag Heidelberg, 2016
Willi J.	Wendepunkte im Lebenslauf	Klett Cotta Verlag Stuttgart, 2007
Yalom I.D.	In die Sonne schauen - Wie man die Angst vor dem Tod überwindet	btb-Verlag München, 2008
Zander M.	Handbuch Resilienz-Förderung	VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden, 2011