

## Spezifische Ziele

Erkennen und Bewusstmachen der Ausprägung der (aus der wissenschaftlichen Literatur hervorgehenden) sieben Resilienz-Schutzfaktoren. Ableitung hilfreicher Maßnahmen und Strategien zur Stärkung der Resilienz im Alltag.

## Inhalte

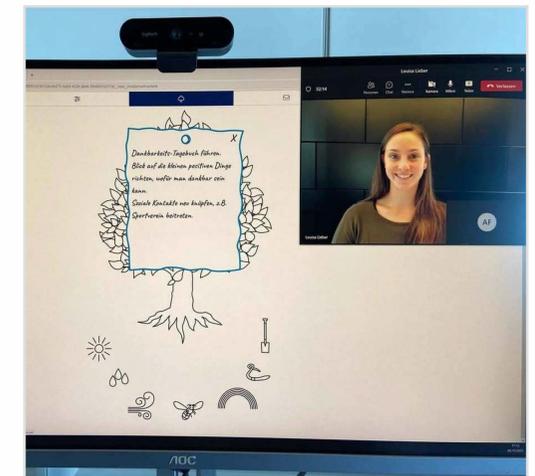
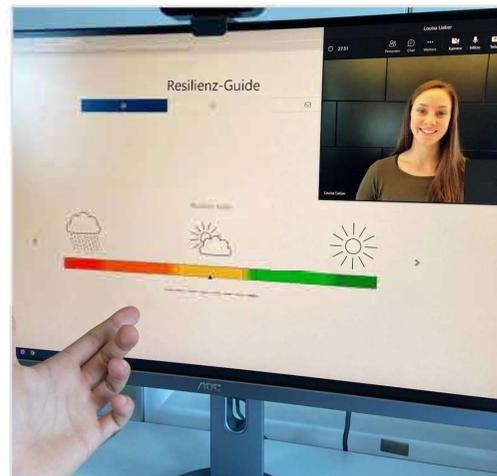
- Kurze, allgemeine Abfrage der Resilienz, deren Auswertung als Resilienz-Index auf einer Skala visualisiert wird
- Detailliertes Ermitteln der Ausprägung der einzelnen Schutzfaktoren anhand konkreter Fragen
- Auswertung und Bewusstmachen des Ausmaßes der vorhandenen Schutzfaktoren anhand einer visualisierten Darstellung
- Individuelle Beratung hinsichtlich konkreter Strategien zur Erhaltung bzw. Stärkung einzelner Schutzfaktoren

## Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

## Technische Voraussetzungen

PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera; Internetzugang



## Hintergrund

In der heutigen Zeit sind wir zunehmend vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Resilienz, oder auch psychische Widerstandskraft genannt, ist die Fähigkeit, emotionale und mentale Belastungen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu bewältigen. Das Vorhandensein bzw. der Aufbau von Schutzfaktoren kann die Resilienz eines Menschen positiv beeinflussen und zu einer gelungenen Stress- und Krisenbewältigung führen. Mithilfe des didaktischen Modells eines „Resilienzbaums“ wird die Ausprägung dieser Schutzfaktoren deutlich, sodass hilfreiche Maßnahmen und Strategien zur Stärkung der Resilienz im Alltag abgeleitet werden können.

## Ablauf

Beim Resilienz-Guide erfolgt am Touchscreen zunächst eine kurze Abfrage der Resilienz, woraufhin die Ausprägung der einzelnen Schutzfaktoren im Detail mithilfe von konkreten Fragen erfasst wird. Zur Veranschaulichung werden die Schutzfaktoren anhand des Wurzelwerks des „Resilienzbaums“ ausgewertet dargestellt.

## Ergebnisse

Das dargestellte Wurzelwerk des „Resilienzbaums“ steht repräsentativ für das Ausmaß der vorhandenen Schutzfaktoren. Die Ausprägung bietet den Ausgangspunkt für die individuelle Beratung mit dem Gesundheitscoach. Daraufhin kann im Zuge der Simulationsfunktion gemeinsam eruiert werden, welche einzelnen Schutzfaktoren zukünftig ausgebaut werden können, um die Resilienz des Teilnehmenden zu stärken. Auf einem Freifeld können gezielt Maßnahmen und Strategien zur Stärkung der vorher festgelegten Schutzfaktoren formuliert werden, die für die Teilnehmenden als Vorsätze fungieren können.

