

**Den eigenen Schutzschirm stärken –
Resilienz-Training – Das LOOVANZ-Programm** (konzipiert und evaluiert durch AHAB-Akademie
Berlin)
Seminarplan: Montag bis Freitag

Montag		Einführung in das Resilienz-LOOVANZ-Trainingsprogramm
	9:00 – 10:45	<p>Kurze Begrüßung</p> <p>Übung: Intuition – was wissen wir bereits voneinander ohne uns zu kennen Jeweils 4-TeilnehmerInnen tun sich zusammen. Eine Person setzt sich mit dem Rücken zu den Übenden. Die drei anderen unterhalten sich über die abgewandte Person. Ausprobieren, welche Mitteilungen aus den Mündern kommen. (3-5 Minuten) Wenn sie fertig ist, kann sich die nächste Person fort-drehen --- bis über jede Person gesprochen wurde. Welche Erfahrungen wurden mit dieser Übung gemacht?</p>
	10:45 – 11.00	<p>Offizielle Begrüßung: Vorstellung der TeilnehmerInnen: (Form) Partner-Interview und gegenseitige Vorstellung: ... <i>Fragen nach biografischen, persönlichen „Daten“, individueller Belastungssituation, Motivation und Erwartungen der Teilnehmenden an das Seminar, Ziele und Wünsche... .</i></p> <p>-----</p> <p>Vorstellung der Kursleiterin</p> <p>-----</p> <p>Einführung in das Resilienzkonzept (V) Fragebogen: Bestimmung der eigenen Resilienz (EA) (Theoretische Ansätze zur Erklärung, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)</p> <p>Was bedeutet Resilienz? Was bedeutet LOOVANZ? Vorstellung : „Resilienz-LOOVANZ-Trainingsprogramm“ (V) L=Lösungsorientierung O=Opferrolle verlassen O=Optimismus V=Verantwortung A=Akzeptanz N=Netzwerkorientiert Z=Zukunftsorientierung</p> <p>-----</p> <p>Gruppenregeln, Sonstiges</p> <p>Resilienzförderung: Bodyscan</p> <p>-----</p> <p>Tun-Modus - Sein-Modus (Präsentation) Fragen: Was verstehen Sie unter den o.g. Begriffen, und was haben sie mit dem Thema Resilienz und der Bodyscan-Übung zu tun? Erläuterung: Text: Tun-Sein-Unterschied</p>
	11.00 - 11.30	Kaffeepause

	11:30 – 13:00	<p>Resilienz (seelische Widerstandskraft) ist nicht angeboren, sondern kann gelernt werden. Dazu ist es notwendig, dass die Teilnehmer/innen <i>neue Gewohnheiten etablieren (Textarbeit)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesen des Textes in Einzelarbeit. - Diskussion des Inhalts in der Gruppe <p>Frage zum Text: Wie ist die erste Reaktion auf diesen Text? (affirmativ, zu massiv, Widerstand, nichts Neues, umsetzbar.....)</p> <p>Aufgabe: (10-15 Minuten Einzelarbeit) Welche inneren Widerstände bei der Veränderung von Gewohnheiten kennen Sie bei sich selbst? Wie machen sich innere Widerstände bei Ihnen bemerkbar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phase der Selbstreflexion - Ergebnis: Widerstände formulieren - Selbstverpflichtungserklärung ausfüllen und vortragen - Der 30-Tage-Trainingsplan (Alltagstransfer)
	13.00 - 14.30	Mittagspause
SELBSTAKZEPTANZ	14.30 - 15.30	<p><i>Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren: Es ist, wie es ist.</i></p> <p>Resilienzfaktor - Akzeptanz (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster) Verstehen, dass Akzeptanz der Schritt zur Bewältigung einer Krise ist.</p> <p>Übung: Meine Akzeptanzschwächen <i>Fördern der Selbstakzeptanz durch Bewusstwerdung der eigenen Stärken und Schwächen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei welchen Dingen tun Sie sich schwer mit der Akzeptanz? • Wie könnte man mit dem Ärger umgehen (Lösungsorientiert oder emotionsverarbeitend) (GA)
EMOTIONEN		<p>Akzeptanz als Emotionsregulation: Soforthilfeprogramm: 4 A's <i>Vermeiden von negativen Emotionen – Übung:</i></p> <p>1. Annehmen 2. Abkühlen 3. Analysieren 4. Ablenkung oder Aktion</p>
GLAUBENSsätze		<p>Übung: Glaubenssätze bewusst machen und ändern <i>Etablieren neuer Glaubenssätze</i></p> <p>Resilienzförderung: Atemübungen</p> <p>1. Exkurs: Befrage Deinen Atem (V)</p> <p>2. Fragen zur Atmung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atmen Sie überwiegend in die Brust? - Ermüden Sie schnell oder wachen Sie morgens müde auf? - Haben Sie das Gefühl, nicht richtig Luft zu bekommen oder außer Atem zu sein? - Seufzen Sie viel? - Atmen Sie in Ruhe öfter als fünfzehnmal pro Minute? (<i>messen!</i>) <p>3. Beobachtungen -Wenn Sie Ihren Atem beobachten, was fällt Ihnen auf? -Wie ändert sich Ihr Atem in verschiedenen Situationen?</p> <p>4. Redewendungen zu Atmen sammeln</p> <p>5. Atemübungen – Atemmeditation im Liegen, Sitzen, Stehen – drinnen und draußen Was ändert sich in den unterschiedlichen Positionen?</p> <p>6. Wie fühlen Sie sich nach diesem Atemtraining?</p>
	15:30-16:30	<p>Resilienzfaktor- Optimismus (Stresskompetenz und kognitiv-emotionale Bewertungsmuster sowie</p>

		<p>Ressourcen der Persönlichkeit) Was ist Optimismus? (V) Erläuterung: Positives Denken - Optimismus als Überlebensstrategie Resilienzfaktor Optimismus: Entwicklung einer positiven Lebenseinstellung Übung: Herausarbeiten von unterschiedlichen Auswirkungen bei pessimistischen und optimistischen Denkweisen (AB)</p> <p>Info: andere Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen Überblick (Handout)</p>
	15:30 – 16:00	Kaffeepause
	16:15-17:30	<p><i>In der Ruhe liegt die Kraft</i> Resilienzförderung: Progressive Muskelentspannung Vorübungen: Vollständige Durchführung: PME im Liegen Nachbesprechung</p> <p>open end: Teilnehmer erhalten ein Tagebuch, mit der Aufforderung, täglich eine Inventur zu erstellen: Beobachtungen, Gedanken und Gefühle sowie Erlebtes und Erfahrenes festhalten. Was kann ich davon eventuell in meinen Alltag mitnehmen? Diese Notizen bilden die Grundlage für die Abschlussübung am Freitag.</p>
	Abschluss	<p>Leitspruch: Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, das verstärke ich... <i>Spiegelbild – Liebe oder Angst</i></p>
		Abendbrot

Dienstag																																		
	8:00	Frühstück																																
	9:00 – 10:00	<p>Resilienzfaktor: Verantwortung übernehmen Diskutieren der unterschiedlichen Bedeutungen von Verantwortung übernehmen: „<i>Verantwortung übernehmen ist leicht, Verantwortung tragen ist schwer.</i>“ (GA) Übung: Selbstreflexion (EA)</p> <p>In welchen Bereichen tragen Sie Verantwortung?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Meine Rolle</th> <th>Meine Verantwortung</th> <th>Was gefällt mir an der Rolle?</th> <th>Was gefällt mir nicht?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Auswertung: Was kam heraus? Was ist dabei klar geworden?</p> <p>Vertiefung: - Erläutern Sie individuelle Erfahrungen im Umgang mit positiv besetzter Verantwortung -Schildern Sie individuelle gegenteilige Erfahrungen, wenn Verantwortung als Belastung erlebt wurde Übung: Erinnern Sie eine negative Situation und beantworten dazu folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Fehler haben Sie selbst gemacht? • Welche Chancen ergeben sich für Sie daraus? 	Meine Rolle	Meine Verantwortung	Was gefällt mir an der Rolle?	Was gefällt mir nicht?																												
Meine Rolle	Meine Verantwortung	Was gefällt mir an der Rolle?	Was gefällt mir nicht?																															

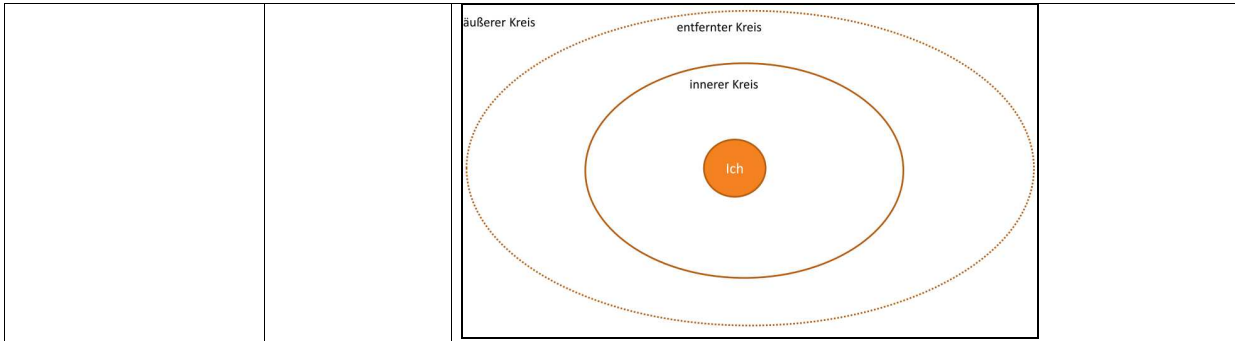
		<ul style="list-style-type: none"> • Was haben Sie dazu beigetragen (dazu gehört auch Dinge nicht zu tun), dass es so gekommen ist?
	10:00-10.30	<u>Resilienzförderung – Atemübungen (2)</u> Atemübungen : Die Vollatmung Bauch-Brust-Schlüsselbeinatmung üben und verbinden Atemmeditation: <i>9 x Atmen und loslassen</i>
	10:30 – 11:00	Kaffeepause
	11:00 – 12:00	Verantwortung übernehmen: Übung: Welche nicht gelösten Herausforderungen erinnern Sie? Formulieren Sie einige Situationen. (EA) Auswertung: <ul style="list-style-type: none"> • Was kam heraus? • Welche Barrieren konnten identifiziert werden? • Was ist dabei klar geworden? Übung: Stellen Sie kurz dar, was Sie konkret angehen wollen und welche Barrieren Sie noch daran hindern (EA) Brainstorming: Welche Lösungen fallen Ihnen dazu ein? (GA)
	12:00 – 13:00	<u>Exkurs</u> Übung: Ziele formulieren <i>Wissen, was ich will und es geschehen lassen</i> 1. Zielformulierung – <u>Das GROW-Modell</u> (Präsentation) 2. Regeln- Zielformulierung 3. Arbeitsblatt: Zielformulierung konkret 4. Vortag und Diskussion der Ergebnisse
	13:00 – 14:30	Mittagspause
	14:30 – 15:00	Resilienzförderung: Progressive Muskelentspannung (2) alltagstauglich: <i>im Sitzen</i>
	15:00 – 16:00	<u>Resilienzfaktor- Lösungsorientierung</u> Verständnis für den Zusammenhang von lösungsorientiertem Denken / Handeln und persönlicher Einstellung entwickeln. Lösungsorientierung <ul style="list-style-type: none"> • Ressourcen aktivieren • Problem oder Chance als Ergebnis individueller Denkweisen • Probleme in Möglichkeiten verwandeln bzw. Lösungen finden Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung Bewusst werden, dass Selbstwirksamkeit der zentrale Motor zur Verhaltensänderung ist <ul style="list-style-type: none"> • Zentraler Motor der Verhaltensänderung • Subjektive Kompetenzüberzeugungen • Personale Ressource • Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung Übung 1: Test zur Selbstwirksamkeitserwartung Übung 2: Problemlösetraining <ul style="list-style-type: none"> • Scheinbar unlösbare Herausforderung • TN definieren Herausforderung, die sie z.Z. nicht lösen können • TN haben Zeit, verschiedene Lösungswege zu überlegen.
	16:00 – 16:30	Kaffeepause
	16:30 –17:30	<u>Resilienzförderung: Wohlfühl-Yoga für Einsteiger</u> alltagstaugliche Yoga-Einheiten auf dem Stuhl: - aus der Mitte heraus - Herzlichkeit

		(nach Willem Wittstamm)
	Abschluss	Geschichte: Veränderung In Eigenregie: Tagebuch führen
		Abendessen

Mittwoch						
	8:00	Frühstück				
	9:00 – 10:00	<u>Resilienzfaktor-Zukunftsorientierung</u> Aufgabe: Insel der Erkenntnis im Ozean unendlicher Möglichkeiten - Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen: <ul style="list-style-type: none"> • Über welche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfahrungen, auf die Sie aufbauen können, verfügen Sie bereits? Welche Ziele haben Sie schon erreicht? • Welche Pläne (beruflich/ privat) möchten Sie verwirklichen? • In welchem zeitlichen Rahmen ist die Verwirklichung Ihres Zukunftsentwurfs denkbar und erstrebenswert? • Welche Wünsche und Ziele erscheinen Ihnen besonders erstrebenswert für die Zukunft? Auswertung: Gruppengespräch				
	10:00-10:30	Aufgabe: (AB) Was sind Ihre Zukunftspläne. Wo stehen Sie / Was machen Sie in.... <ul style="list-style-type: none"> • 2 Jahren • 10 Jahren • Was soll Ihr „Lebenswerk“ sein? (EA Selbstreflexion) 				
	10:30 – 11:00	Kaffeepause				
	11:00 – 12:00	<u>Resilienzfaktor – Opferrolle verlassen</u> Übung 1: Definieren Sie Ihre persönlichen Rollen! <ul style="list-style-type: none"> • Wie bezeichnen Sie die Rolle? • Welches Umfeld gehört zu dieser Rolle? • Wie wohl fühlen Sie sich in dieser Rolle? <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">Meine Rollen</td> <td style="width: 25%;">damit verbundene Aufgaben & Verantwortlichkeiten</td> <td style="width: 25%;">Grad der Forderung (1-10)</td> <td style="width: 25%;">Grad des Gewinns (1-10)</td> </tr> </table>	Meine Rollen	damit verbundene Aufgaben & Verantwortlichkeiten	Grad der Forderung (1-10)	Grad des Gewinns (1-10)
Meine Rollen	damit verbundene Aufgaben & Verantwortlichkeiten	Grad der Forderung (1-10)	Grad des Gewinns (1-10)			
		Übung 2: In welchen Rollen sind Sie Opfer, Täter, Gehilfe? <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Mit welchen Rollen fühlen Sie sich wohler?</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Welche Rollen würden Sie gerne verlassen?</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Warum?</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Wie werden Sie das erreichen?</div> <div style="background-color: #f4a460; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Wann werden Sie das tun?</div> Auswertung: Gruppengespräch				
	13:00 - 14:30	Mittagspause				

	14:30 –15:00	Resilienzförderung - Bewegung Power- oder NordicWalking, Wahrnehmungs- und Atemübungen im Freien
	15:00-16:00	Resilienzförderung-Feldenkrais Methode Feldenkrais – Vortrag Übungen praktisch: Nacken – Kiefer- Rückenübungen
	16:00-16:30	Kaffeepause
	16:30-17:30	Exkurs: Resilienzförderung - Genussstraining Erinnern, lernen, die kleinen und großen Freuden des Lebens zu genießen Übung: Auswahl eines Gegenstandes: Welchen Genuss verbinden Sie damit? Text: weitere Anregungen für Genuss ÜL – genussvoll essen: Schokoladenmeditation und Übung: Essen mit Bedacht Transfer: Abendessen achtsam essen.
	Abschluss	Viele Menschen haben eine negative Grundeinstellung und halten die Verwirklichung ihrer Träume für unmöglich. Manche Menschen stellen ihr eigenes Unglück sogar sicher, indem sie das Unmögliche fordern.
		Abendessen In Eigenregie: Tagbuch führen

Donnerstag		
	8:00-9:00	Frühstück
	9:00 - 9:30	Morgenmeditation
	9:30 – 10:30	Resilienzfaktor – Netzwerkorientierung Soziale Netzwerke nutzen - Überall befindet man sich in Netzwerken, ob man will oder nicht. Diese Netzwerke können Fluch und Segen zugleich sein. Identifizieren Sie Ihre sozialen Netzwerk, definieren Sie deren Nutzen, Ihre Rollen sowie Ihren Profit daraus. Trainingsaufgabe: <ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie ein großes Blatt Papier. Malen Sie einen Kreis für sich selbst in die Mitte des Blattes. • Gruppieren Sie dann um sich herum mit Kreisen die für Sie wichtigen Personen. • Variieren Sie die Kreisgröße und Position je nach Wichtigkeit. • Bewerten Sie dann die Beziehungen mit Zeichen: Wer stärkt Sie? (++) Welche Beziehung ist neutral? (+-) Wer zieht Ihnen Energie ab? (-)



10:30 – 11:00 Kaffeepause

11:00 – 12:00 Ergebnisse der Aufgabe diskutieren und Konsequenzen ziehen

Meine Netzwerke	Meine Rollen/Aufgaben in den Netzwerken	Grad der Forderung 1 -10	Grad des Gewinns 1 - 10

11.30 -12.30

Warum hilft Netzwerkorientierung resilienter zu werden?
 Netzwerkorientierung bedeutet = Kontaktfähigkeit
 Übung: Selbsttest zur sozialen Unterstützung

Emotionale Unterstützung (EU) (8 Fragen)
Praktische Unterstützung (PU) (5 Fragen)
Soziale Integration (SI) (4 Fragen)
Verfügbarkeit einer Vertrauensperson (VV) (3 Fragen)
Zufriedenheit mit sozialer Unterstützung (ZU) (2 Fragen)

12:30 – 13:00

Übungen: Empathie - Distanzierungsfähigkeit

Schulung der Empathie

- Verbesserung der Fähigkeiten, emotionale Befindlichkeiten anderer Menschen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren

Distanzierungsfähigkeit trainieren

- Fähigkeit zur Trennung
- Auseinander gehen können

	13:00 - 14:30	Mittagessen
	14:30 - 15:30	Vertiefung: Empathie-Übung: Herztraining Metta-Meditation-Herz
	15:30 - 16:00	Kaffeepause
	16:00 - 17:00	Resilienzförderung - Autogenes Training (Grundübungen) Handout: Formeln
	17:00 - 17:30	Resilienzförderung - Affirmationen Die goldenen Regeln zum Formulieren wirkungsvoller Affirmationen (Handout)
	18:00	Aufgabe: Tagebuch führen und eine Affirmation zur Erreichung selbstgesetzter Ziele entwickeln
		Abendessen

Freitag		
	8:00	Frühstück
	9:00 - 10:00	Resilienzfaktor – mentale Stärke Mentales Training und mentale Stärke Training von Selbstregulierungskompetenzen a) Entspannung b) Positives Denken c) Achtsamkeit d) Erfolgsvisualisierung
	10:00 - 10:30	Kaffeepause
	10:30 – 12:00	Basisdimensionen mentaler Stärke: Übungen <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Glaube an die eigenen Möglichkeiten • Wille & Kampfgeist • Taktik • Konzentration • Psychoregulation (Spannungs- und Erregungszustand) • Lernen und Steuern von Bewegungen/Handlungen • Psycho-physische Regeneration
	12:00 – 13:00	Zusammenfassung: Wege zu Resilienz: soziale Kontakte aufbauen Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind sich auf die eigenen Ziele zubewegen aktiv Entscheidungen treffen auf Wachstumschancen achten ein positives Selbstbild aufbauen Perspektive bewahren optimistisch bleiben für sich selbst sorgen

	13.00-14.00	Mittagspause
	14:00 – 14:30	Brief an sich selbst (einsammeln und 3 Wochen später verschicken) Was nehme ich mit um meine Widerstandskraft zu stärken?
	14:30 – 15:00	Feedback-Runde Was hat mir gefallen? Was hat mir nicht gefallen? Was werde ich aus dem Training für mein Leben mitnehmen?
		Ende

Die 7 Säulen des Resilienzkonzeptes



Quelle: Wolter 2005

Beschreibung

Mit dem Präventionskurs „LOOVANZ-Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene“ wird zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit beigetragen. In dem Kurs werden Erwachsene sensibel, individuell und zielgerichtet begleitet, ihre Ressourcen für eine gesunde Lebensführung zu fördern. Resilienz kann man allgemein mit Widerstandsfähigkeit übersetzen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse legen nahe, dass die Ausprägung psychosozialer Schutzfaktoren wie Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartung, angemessenes Copingverhalten und soziale Unterstützung für die erfolgreiche Umsetzung und Beibehaltung von Einstellungs- und Verhaltensänderungen eine wichtige Funktion haben.

- Protektive Schutzfaktoren aufbauen
- Stressbelastungen reduzieren
- Gesundheitsförderliches Verhalten aufbauen

Die Aktivierung von Resilienzfaktoren kann dementsprechend die Wirkung von gesundheitsfördernden und präventiven Maßnahmen und auch die Fähigkeit von Menschen, sich für ein gesundheitsförderliches Lebensumfeld einzusetzen, verbessern.

Das Präventionsprogramm zielt deshalb auf die Förderung von personalen und sozialen Gesundheitsressourcen, die nachweislich zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beitragen, ab.

- Förderung der Bewältigung des Alltags auf der Basis einer selbstwertdienlichen Grundhaltung
- Aufbau und Pflege eines helfenden sozialen Netzes
- Förderung von helfenden sozialen Beziehungen
- Stärkung von gesundheitsförderlichen Einstellungen
- Stärkung einer positiven, optimistischen Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Stärkung des lösungsorientierten Verhaltens
- Beschäftigung und Reflexion mit den individuellen Werten, Zielen zum Aufbau eines zukunftsorientierten Lebenskonzeptes

Das LOOVANZ-Konzept bildet die Grundlage der Veranstaltung. Ergänzt wird das Konzept durch Übungen des Multimodalen Stressmanagement sowie Atem-, Entspannungs- und Bewegungsprogramme.