

# Persönliches Resilienzmodell – ein Praxismodell zur Ressourcenaktivierung



Prof. Dr. Ulrike Willutzki

Ruhr-Universität Bochum  
Fakultät für Psychologie  
E-mail: [ulrike.willutzki@rub.de](mailto:ulrike.willutzki@rub.de)

## Überblick

- Resilienz als Beispiel für Ressourcen
- Was „sind“ Ressourcen und welche Funktion haben sie?
- Die Entwicklung des persönlichen Resilienzmodells
- Ein kurzer Blick in die Empirie



© Willutzki 2011

## Resilienz – die Fähigkeit sich aufzurappeln, durchzuhalten

Ursprünglich Thema der Entwicklungspsychologie, z.B. Emmy Werner – Längsschnittstudie zu den Kindern von Kauai

- Trotz vielfacher Risikofaktoren in früher Kindheit entwickelte sich 1/3 der Kinder mit ungünstigen Ausgangsbedingungen sehr gut („vulnerable but invincible“)
  - dafür entscheidend: eher extrovertiertes Temperament, Fähigkeit andere als soziale Unterstützung für sich zu gewinnen (und dadurch Kompetenzen zu erwerben)

## Voraussetzungen für die Entwicklung eines Resilienz-Modells auf TherapeutInnenseite

- Glaube an die Plastizität von Personen (verändert sich die Umgebung, verändert sich die Person)
- Identität über Stärken definieren
- Überwindung von Schwierigkeiten als Zeichen für Stärke, Intelligenz, Einsicht, Kreativität, Durchhaltevermögen deuten
- Weg von einer Defizitperspektive hin zur Beachtung von Fähigkeiten, sich selbst wieder auf den richtigen Weg zu bringen



© Willutzki 2011

© Willutzki 2011



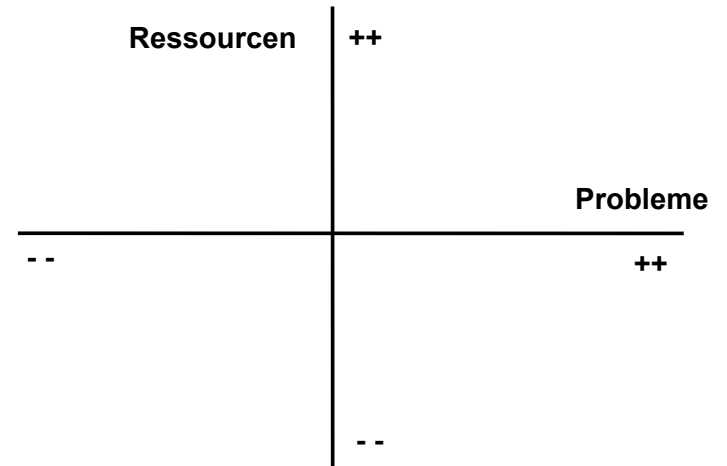
## Wie wird über Ressourcen gesprochen?

<b>Ressourcenorientierung vs. Salutogenese</b>	<b>vs.</b>	<b>Problemorientierung Pathogenese</b>
		<b>Klinifizierende Perspektive</b>
		<b>Defizitperspektive</b>
<b>Stärken</b>	<b>vs.</b>	<b>Schwächen</b>
<b>Potential</b>	<b>vs.</b>	<b>Vulnerabilitäten</b>
<b>Protektivfaktoren</b>	<b>vs.</b>	<b>Belastungen</b>
<b>Möglichkeiten</b>	<b>vs.</b>	<b>Probleme</b>

© Willutzki 2011



## Ressourcen und Probleme als unabhängige Dimensionen



© Willutzki 2011



## Was „sind“ Ressourcen ?

„Letztlich alles, was von einer bestimmten Person in einer bestimmten Situation wertgeschätzt wird oder als hilfreich erlebt wird, kann als eine Ressource betrachtet werden“ (Nestmann, 1996)

Orientierungsdimension ist die Evaluation bzw. die Funktionalität

Ressourcen sind keine Entitäten, sondern Konstruktionen. Sie werden perspektivisch hergestellt

© Willutzki 2011



Entwicklung eines personalisierten Resilienzmodells  
(Padesky & Mooney, 2003)



## Entwicklung eines personalisierten Resilienz-Modells (Padesky & Mooney, 2003)

- Ausgehend von kognitiver Perspektive
- unter Berücksichtigung von Ansätzen, die sich der positiven Psychologie zuordnen
- therapeutische Strategien zur Entwicklung eines personalisierten Resilienz-Modells (personalized model of resilience, PMR)  
Das Vorgehen soll in die Therapie integriert werden, in der Regel nach ersten Erfolgen bei den drängendsten Problemen  
⇒ Unabhängigkeit von Problemen und Ressourcen

© Willutzki 2011



## Entwicklung des personalisierten Resilienz-Modells

- TherapeutIn stellt das Resilienz-Modell vor & bringt Glauben an die Resilienz der Person in manchen Bereichen zum Ausdruck
- 4 Schritte
  - Suchen (aktivieren),
  - Konstruieren (Prinzipien herausarbeiten),
  - Anwenden auf den Problembereich,
  - Praktizieren (generalisieren)

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Aktivierung von Resilienz-Erfahrungen I

### Talentsuche durchführen

- Bereiche des Lebens der Person finden, in denen sie resilient ist, selbst angesichts von Widrigkeiten persistiert hat (Nutzung von Stärke, Intelligenz, Einsicht, Kreativität, Durchhaltevermögen – z.B. bei Hobbies, Leidenschaften, sozialen und Arbeitsrollen, musischen und künstlerischen Interessen).

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Die Suche nach Talenten I

### Wie suche ich nach Talenten?

1. Es gehört zum Leben, dass die Dinge nicht immer so laufen wie sie sollen und trotzdem halten wir meistens durch.
2. Suche nach Verhalten, dass trotz Hindernissen weiter besteht und das die Person regelmäßig ausführt

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Die Suche nach Talenten II

### Warum erinnert mein Klient kein entsprechendes Verhalten?

1. Klienten sehen oftmals keine Verbindung zwischen effektivem Verhalten und ihren Problemen –
  - Zum Beispiel bei der Pflege eines Haustieres – Der Klient sagt: „Ich liebe meinen Hund – er ist so liebenswert.“
  - Wenn sie viele Stunden an ihrem Arbeitsplatz verbringen und Projekte beenden – „Es ist meine Arbeit.“
  - Wenn sie bei Terminen immer pünktlich sind – „Jeder würde das so machen.“

Resilienz wird externalisiert bzw. als natürlich erlebt

2. Es ist die Aufgabe des Therapeuten dem Klienten Fragen zu stellen, welche die natürlichen Hindernisse, Verzögerungen, Behinderungen und Schwierigkeiten, die sich bei vielen alltäglichen Dingen ergeben betonen und so den eigenen Handlungsanteil deutlich machen

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Die Suche nach Talenten III

### 3. Frage danach spezifisch

- Frage nicht, „Aha, Sie versorgen also immer Ihren Hund?“
- Frage stattdessen, „Ich kann mir vorstellen, dass Sie manchmal ganz schön in Eile sind. Wie schaffen Sie es nur die Zeit zu finden Ihren Hund zu versorgen? Haben Sie immer etwas dabei?“

4. Die Fragen beziehen sich auf das Verhalten, wenn Hindernisse vorhanden sind

**Achte auf positives non-verbales Feedback  
Zeige Interesse – Sei souverän – Jeder hat Talente!**

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Aktivierung von Resilienz-Erfahrungen II

- Resilienzbereich dekonstruieren  
Fragen: „Was tun Sie, um hier Fortschritte zu machen bzw. Erfolg zu haben, wie genießen Sie das?“ „Wie gehen Sie damit um, wenn die Dinge nicht so gut laufen? Wie machen Sie weiter, bleiben Sie dran, kommen Sie damit zurecht?“
  1. Hindernisse einführen: Blockaden, Herausforderungen, Schwierigkeiten
  2. wie wird damit umgegangen?
  3. Verhaltensweisen, Bewältigungsstrategien, Gefühle, automatische Gedanken, zugrunde liegende Annahmen festhalten

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – die Konstruktionsphase

- Persönliches Modell der Resilienz: Gedanken, Verhaltensweisen, Annahmen, Metaphern und Gefühle zusammenstellen, die die Person nutzt, um trotz Hindernissen weiterzumachen.  
Resiliente Umgangsweisen notieren

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Konstruktion

Resilienzbereich:

Ziel:

<b>Identifizieren Sie Hindernisse</b>	1.	2.	3.
Wenn dies passiert fühle ich mich...			
So bewältige ich das Hindernis: Verhalten Automatische Gedanken Zugrunde liegende Annahmen/ Überzeugungen Metaphern			
<b>Konstruieren Sie Ihr PMR:</b> Schreiben Sie eine Zusammenfassung Ihrer Resilienzstrategien und Reaktionen	Wenn Hindernisse auftreten besteht mein PMR aus: 1. 2. 3. 4.		

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Wege zur Resilienz I

**Kompetenzbereiche**

**Beispiele**

Einstellung zur Problemlösung	<i>Das sind nur lösbare Probleme</i>
Strategie zur Problemlösung	<i>Wenn ich es in kleine Bereiche zerlege kann ich es besser bewältigen</i>
Unterstützung zum Durchhalten	<i>Wenn ich bloß durchhalte – Wenn ich nicht aufgebe</i>
Inspirierende Metapher	<i>Steter Tropfen höhlt den Stein</i>
Einstellung zur Kreativität/ Harträchtigkeit	<i>Ich werde einen andern Weg finden</i>
Flexibilität	<i>Es hilft, wenn ich es aus einer anderen Perspektive betrachte</i>
Soziale Unterstützung	<i>Ich kann mir von anderen helfen lassen</i>
Emotionale Resilienz	<i>Obwohl ich mich so (negative Emotion) fühle, mit der Zeit werde ich eine Lösungsmöglichkeit finden</i>
Spirituelle Fokus	<i>Ich konzentriere mich auf das Wichtige/ meine Ziele/meine Werte</i>

© Willutzki 2011



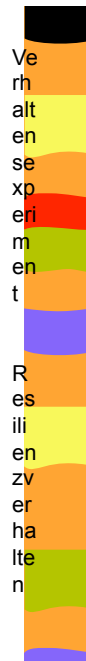
## Personalisiertes Resilienz-Modell – Wege zur Resilienz II

**Kompetenzbereiche**

**Beispiele**

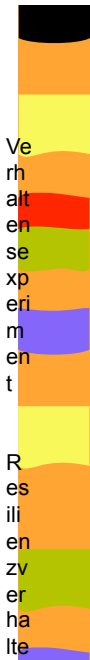
Verbindung zu Anderen	<i>Es hilft mir, dass andere die gleichen Probleme haben</i>
Fokus auf den Erfolg statt das Versagen	<i>Es hilft zu sehen wie weit ich gekommen bin / was ich tun konnte um so weit zu kommen</i>
Siehe Herausforderungen anstatt Probleme	<i>He, ich muss an dieser Stelle kreativer und flexibler werden</i>
Fokus auf die Möglichkeiten anstatt auf Schwierigkeiten	<i>Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut – aber es war den Aufwand wert!</i>
Humor	<i>Oh, es ist doch nicht so leicht wie es aussieht</i>
Akzeptanz	<i>Vielleicht laufen die Dinge nicht immer so wie ich es möchte</i>
Aktiver Zugang	<i>Mache eine Liste mit deinen Optionen</i>

© Willutzki 2011



<b>Identifizieren Sie Hindernisse</b>	1.	2.
Wenn dies passiert fühle ich mich...		
Zusammenfassung meines angewendeten PMRs		
So bewältige ich das Hindernis:		
Verhalten		
Automatische Gedanken		
Zugrunde liegende Annahmen/ Überzeugungen		
Metaphern		
<b>Verhaltensexperimente (VE)</b> Entwirf ein Experiment für jedes Hindernis um das PMR auf diesen Problembereich anzuwenden		
<b>Nachbereitung der VE</b> Was habe ich über meine Resilienz gelernt		
Revision / Änderung des PMR		

© Willutzki 2011



Resilienzbereich: Kinderversorgung

Ziel: Mein Kind schützen

Identifizieren Sie Hindernisse	1. Geld	2. Pädophile im Netz	3. Die Kinder anschreien
Wenn dies passiert fühle ich mich...	entmutigt	ängstlich	schuldig; verzweifelt
Zusammenfassung meines angewendeten PMRs	Ich nutze meine humanen Ressourcen	Informationsbeschaffung / Problem lösen Gespräch mit der örtlichen Polizei über Internetsicherheit Eltern müssen etwas tun können	Es hilft von einer anderen Perspektive zu schauen  Atme tief ein und lache mit ihnen
So bewältige ich das Hindernis: Verhalten	Ich rufe einen Nachbarn an Sie hat gesagt es freue sie zu helfen Wenn ich sie frage, bekomme ich die benötigte Hilfe Wie eine Löwenmutter	Die Polizei ist damit sehr erfahren und kann mir spezifische Anweisungen geben	Ich erinnere mich selbst das sie bloß Kinder sind die Spaß daran haben herumzublödeln Es ist in Ordnung wenn Kinder mal laut sind. Es bedeutet nicht, dass sie keinen Respekt haben Lachen ist die beste Medizin
Automatische Gedanken			
Zugrunde liegende Annahmen/ Überzeugungen			
Metaphern			

© Willutzki 2011



Resilienzbereich: Kinderversorgung

Ziel: Mein Kind schützen

Identifizieren Sie Hindernisse	1. Geld	2. Pädophile im Netz	3. Die Kinder anschreien
Wenn dies passiert fühle ich mich...	entmutigt	ängstlich	schuldig; verzweifelt
Zusammenfassung meines angewendeten PMRs	Ich nutze meine humanen Ressourcen	Informationsbeschaffung / Problem lösen	Es hilft von einer anderen Perspektive zu schauen  Atme tief ein und lache mit ihnen
So bewältige ich das Hindernis: Verhalten	Ich rufe einen Nachbarn an Sie hat gesagt es freue sie zu helfen Wenn ich sie frage, bekomme ich die benötigte Hilfe Wie eine Löwenmutter	Gespräch mit der örtlichen Polizei über Internetsicherheit Eltern müssen etwas tun können  Die Polizei ist damit sehr erfahren und kann mir spezifische Anweisungen geben	Ich erinnere mich selbst das sie bloß Kinder sind die Spaß daran haben herumzublödeln Es ist in Ordnung wenn Kinder mal laut sind. Es bedeutet nicht, dass sie keinen Respekt haben Lachen ist die beste Medizin
Automatische Gedanken			
Zugrunde liegende Annahmen/ Überzeugungen			
Metaphern			
Verhaltensexperimente ??			
Entwirf ein Experiment für jedes Hindernis um das PMR zu erproben			
Nachbereitung der VE			
Was habe ich über meine Resilienz gelernt			
Revision / Änderung des PMR			

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – die Konstruktionsphase: Überprüfung

- Modell validieren (Beobachtungsaufgaben)
  1. Passung prüfen: Ist PMR gutes Modell für den Umgang mit Hindernissen im Talentbereich?
  2. Weitere Beobachtung & Erweiterung des PMR durch zusätzliche Strategien, Metaphern, Überzeugungen, Verhaltensweisen, Stimmungen etc.
  3. Endgültige Version des PMR erstellen

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Anwendung auf den Problembereich

### Anwendung des PMR

- Konstellationen im Rahmen des Problembereichs erarbeiten, in denen Resilienz nützlich sein könnte
- auswählen, welche Strategien des personalisierten Resilienzmodells sinnvoll sind
- drüber sprechen, wie sich die Person fühlen würde, wenn sie es schaffen würde resilient zu sein
- konkrete Überlegungen zur Umsetzung des personalisierten Resilienzmodells entwickeln
- Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen für die Nutzung von Resilienzstrategien durchgehen

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Nutzung des Modells für den Umgang mit Problemen

- Entwicklung von Verhaltensexperimenten, bei denen das personalisierte Resilienzmodell zum Tragen kommen kann
- Gegebenenfalls Erweiterung des Anwendungsbereichs, von nahe am Therapieanlass bis hin zur Verfolgung persönlicher Ziele, auch im Sinne der Stabilisierung

© Willutzki 2011



## Verhaltensexperimente, die sich aus dem Resilienzmodell ergeben....

<b>Identifizieren sie Hindernisse</b>	1. Geld	2. Pädophile im Internet	3. Die Kinder anschreien
<b>Verhaltensexperimente (VE)</b> Entwirft ein Experiment für jedes Hindernis um das PMR auf diesen Problembereich anzuwenden	Sprich mit meiner Nachbarin über die Möglichkeiten. Frage sie direkt ob es in Ordnung wäre.	Rufe bei der Polizei an und frage ob sie ein Programm für Eltern haben über den Umgang mit Internetseiten.	Klebe einen Zettel mit der Aufschrift: Lachen ist die beste Medizin über die Spüle. Wenn die Kinder demnächst laut sind, lache mit ihnen.
<b>Nachbereitung der VE</b> Was habe ich über meine Resilienz gelernt	Ich bin in der Lage die erforderliche Hilfe zu bekommen.	Manchmal haben Leute, die in der Lage sein sollten zu helfen, keine hilfreichen Informationen.	Ich muss nicht immer ernst sein und etwas erledigen. Lachen hilft mir mich zu entspannen.
<b>Revision / Änderung des PMR</b>	O.K. wie es ist – Tu mehr des selben.	Gib nicht auf – Du musst es eben selbst lernen.	Mache das Lachen zu einem Teil deines Alltags.

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Konstruktive Sprache I

### Konstruktive informationsgewinnende Fragen

- Wie würden Sie sich gerne fühlen?
- Was würden Sie gern stattdessen tun?
- Wie sollte es denn sein?
- Hätten Sie es gern, wenn die Dinge anders wäre?
- Was könnte Ihnen helfen es so zu machen?
- Was müsste passieren, damit es möglich wird?
- Wie wäre das für Sie?
- Könnten Sie mir ein genaues Beispiel dafür geben was Sie meinen?

### Konstruktives Zuhören

- Interesse zeigen (verbal/nonverbal)
- Ermutigen Sie konstruktive Äußerungen des Klienten durch Lächeln, gedankenvolle Kopfbewegungen, Nicken und Enthusiasmus in Augen und Gesicht

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell – Konstruktive Sprache II

### Konstruktive Zusammenfassungen

- Betonen Sie konstruktive (positive) Aspekte in Ihren Zusammenfassungen  
(Bsp.: „Sie möchten öfter Lachen“ anstatt „Sie wollen aufhören zu Jammern“)

### Konstruktive analytische/entwickelnde Fragen

- Können Sie sich vorstellen in wieweit dies besser für Sie wäre?
- Wie könnten diese Ideen [die wir bereits zusammengefasst haben] einen Unterschied für Sie machen?
- Sehen Sie eine Möglichkeit wie diese Ideen Ihnen im Moment helfen könnten?

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell –

### ● Entwickle ein Bündnis zur Veränderung

- Nutzen des Status Quo
- Kosten des Status Quo
- Möglichkeiten
- Vorteile der Resilienz

### ● Entwickle ein Bild der Resilienz

- Icons/Zeichen
- Benutze Bilder eines resilienten Selbst aus anderen Bereichen/Zeiten
- Metaphern /Bilder des Klienten
- Bestimme Eigenschaften/Verhaltensweisen, die Resilienz unterstützen

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell –

### ● Suche nach Beweisen für Resilienz in alltäglichen Ereignissen und außerhalb der Therapie

- Betone die Gegenwart
- Beweise in der Vergangenheit unterstützen die Überzeugung des PMR
- Für zukünftige Beweise nutze Verhaltensexperimente

### ● Rücke die Resilienz und nicht die Probleme in den Fokus

- Wenn Patienten den Fokus auf Probleme richten, rücke wieder das PMR & den Aufbau von Stärken in den Fokus
- Nutze das PMR um auszumalen, wie die Situationen anders ablaufen/bewältigt werden könnten. Wie wäre es für den Klient gewesen?
- Nutze das oben genannte als Sprungbrett für ein Verhaltensexperiment

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell –

### ● Entwickle Verhaltensexperimente, um das PMR anzuwenden

- Variiere Bereich, Seite, Art
- Tue „als ob“ (Rollenspiel)
- Brainstorming zu den Möglichkeiten des Klienten in gewöhnlichen problematischen Situationen resilient zu sein, entwirf Experimente um es zu erproben
- Fordere den Patienten sich in der Therapie unterschiedlich zu Verhalten im Kleinen oder im Großen

### ● Nutze Humor, um die Perspektive zu ändern

- Benenne oder entwirf Karikaturen zu den alten Verhaltensweisen
- Lustige Karikaturen zu Ängsten und Befürchtungen
- Lustige Beschreibung von üblichen Verhalten und Aussagen von Therapeuten

© Willutzki 2011



## Personalisiertes Resilienz-Modell –

### ● Suche nach Botschaften aus Quellen außerhalb des therapeutischen Bereichs

- Was bewegt den Klienten? Schreckt ihn auf? Spricht ihn an?
- Filme, Lieder, Geschichten, Witze, Nachrichten
- Was sagt Dir das über Resilienz?
- „Wie kann Ihnen das helfen? Sie ansprechen? Sie informieren?“

© Willutzki 2011

## Personalisiertes Resilienz-Modell –

- Zelebriere die Resilienz:
  - Lacht zusammen in den Sitzungen
  - Seid zusammen emotional bewegt
  - Stellt eine ansprechende Erinnerung her (Collage, Bild, Lied)

© Willutzki 2011

## Evaluation des persönlichen Resilienzmodells (Victor & Isenberg, 2010)

- Mit StudienanfängerInnen durchgeführt
- Intervention mit 3 Sitzungen
  - Sitzung 1: Konstruktion des Resilienzmodells
  - Sitzung 2: Validierung des Resilienzmodells und Entwicklung von Anwendungsmöglichkeiten
  - Sitzung 3: Rückmeldung und Ideen zur weiteren Nutzung von Resilienzstrategien

Tabelle 1. Kennwerte teilnehmender Psychologiestudierender der Ruhr-Universität Bochum (n=72)

		Anzahl	Anteil (%)
Geschlecht	weiblich	61	85%
Semester	eins (vs. drei/fünf)	63	88%
Alter		M = 21,89	SD = 4,39

© Willutzki 2011

## Persönliches Resilienzmodell: Effektstärken der Evaluationsinstrumente

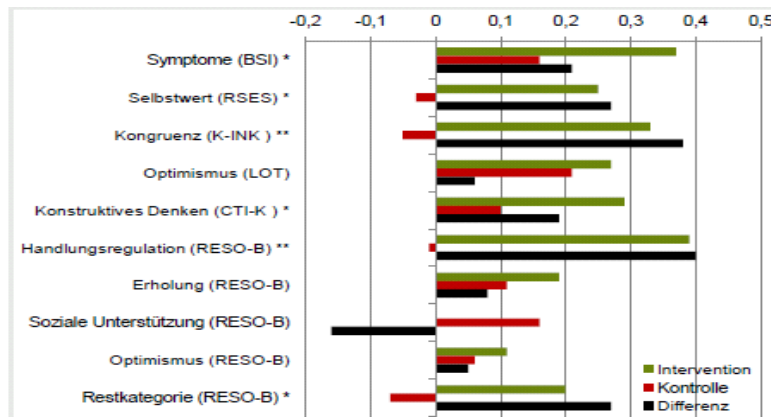


Abbildung 1. Effektstärken von Interventions- und Kontrollgruppe sowie deren Differenz (Kennwerte und Ergebnisse univariater Kovarianzanalysen)  
\* p < .05 \*\*p<.01

© Willutzki 2011

## Persönliches Resilienzmodell und Lebensqualität: Effektstärken der Evaluationsinstrumente

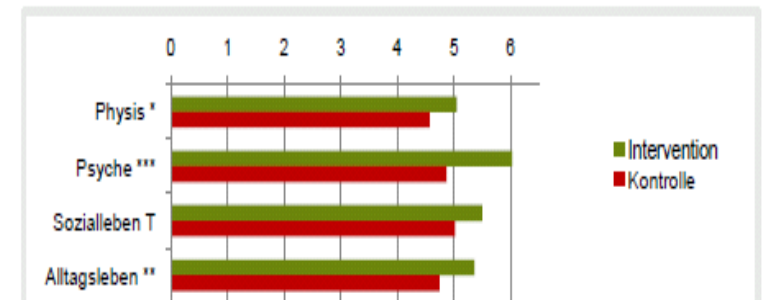


Abbildung 2. Lebensqualität von Interventions- und Kontrollgruppe (Kennwerte und Ergebnisse univariater Varianzanalysen)  
T = p<.10 \*p < .05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

© Willutzki 2011