

# Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Dozentin:

Dr. Lena Kluge

Kluge Psychologie

Email: [info@kluge-psychologie.de](mailto:info@kluge-psychologie.de)

Tel.: 017610361904

web: [www.kluge-psychologie.de](http://www.kluge-psychologie.de)

---

## Vorstellungsrunde

- Wer sind Sie?
- Warum sind Sie hier?
- Was ist Ihre Aufgabe in der Schule? Was ist ihr Verantwortungsbereich?
- Was stresst Sie? ;)

# Definition Resilienz

---

- Latein: *resiliere* = abprallen, sich zusammenziehen Verwendung vor allem in den Materialwissenschaften
- Resilienz: Fähigkeit eines (elastischen) Materials sich nach einer Verformung wieder in den Ausgangszustand zu begeben.

## Definition Resilienz

---



# Definition Resilienz

---

- Stehauf-Menschen
- psychisch robust
- sozial-emotional kompetent & Willensstark
- verwundbar, aber nicht besiegbare
- beharrlich und anstrengungsbereit

## Definition Resilienz

---

- Stehauf-Menschen
- psychisch robust
- sozial-emotional kompetent & Willensstark
- verwundbar, aber nicht besiegbare
- beharrlich und anstrengungsbereit

*„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ (Nietzsche)*

*„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird“ (Churchill)*

## Definition Resilienz

---

Begriff „Resilienz“ wird in der Forschung jedoch nicht einheitlich verwendet:

- *dynamischen Prozess, der zu einer positiven Anpassung im Kontext widriger Umstände führt (Luthar, 2003),*
- *eine Persönlichkeitseigenschaft, welche die negativen Effekte von Stress moderiert und Anpassung unterstützt (Wagnild & Young, 1993)*
- *oder eine bereichsspezifische erworbene Ressource (Petermann & Schmidt, 2006)*

# Definition Resilienz

---

- Gesunde Entwicklung trotz widriger Umstände
- Die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können

## Studie: Die Kinder von Kauai

---



Emmy Werner

- Längsschnittstudie über 40 Jahre
- Ziel: Alle Kinder einer Kohorte bis ins Erwachsenenalter zu verfolgen und langfristige Effekte perinataler Geburtskomplikationen und widriger Aufwuchsbedingungen einzuschätzen



## Studie: Die Kinder von Kauai

---

30% der Kinder aufgewachsen

- in Armut
- mit prä- oder perinatalen Komplikationen
- als Scheidungskinder
- mit elterlicher Psychopathologie
- aufgezogen von Müttern mit < 8 Jahren Schulbildung



## Studie: Die Kinder von Kauai

### Hauptbefunde

- 2/3 der Kinder, die mindestens vier dieser Risikofaktoren erlebt haben, entwickelten Lern- oder Verhaltensstörungen mit 10 Jahren und wurden straffällig bis zum 18. Lebensjahr
- Aber 1/3 dieser „Risikokinder“ entwickelte sich normal; mit 40 Jahren war keines dieser Kinder arbeitslos, keines wurde jemals straffällig, die Scheidungs- und Sterblichkeitsraten waren reduziert und sie litten seltener unter chronischen Erkrankungen

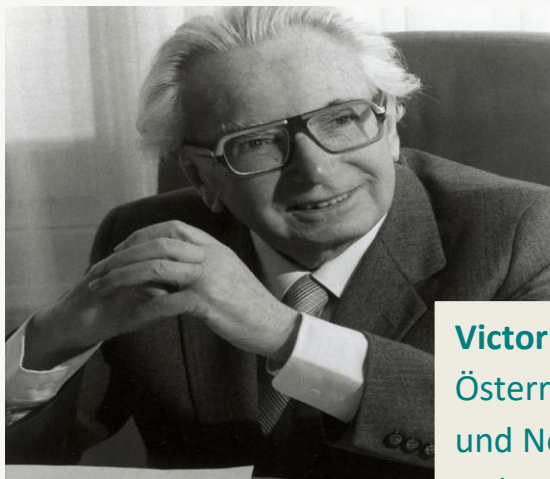


---

Kennen Sie Personen, die resilient sind?



## Kennen Sie Personen, die resilient sind?



**Victor E. Frankl (1905-1997)**  
Österreichischer Psychiater  
und Neurologe  
Holocaust-Überlebender



**Samuel Koch (\*1987)**  
Deutscher Schauspieler  
Verletzte sich 2010 schwer bei  
der Sendung "Wetten, dass..."



# Ist Resilienz veränderbar?



## Veränderbarkeit von Resilienz

- Resilienz ist keine stabile Persönlichkeitseigenschaft, sondern eine ***Fähigkeit, die trainiert werden kann!***
- Resilienz ist kein stabiler Endzustand, sondern ein ***dynamischer, andauernder (Anpassungs-)Prozess!***





## The Role of Age and Gender on Resilience in Educational Experts

Lena Kluge & Anja-Carine Langrehr  
University of Bremen, Germany, Department of Educational Science

### Abstract

In a cross-sectional-study, we investigated the association between age and resilience in educational experts. Further, we assessed gender differences in resilience. Results showed a positive relation between resilience and age. Furthermore, there were no gender differences in resilience.

**Keywords:** resilience, educational experts, gender, age

### Theoretical Background

Resilience is an important personal resource to cope with obstacles in life. In the educational working sector, people have to cope on a daily basis with situations that can be depressing. Resilience is defined as an ability that makes people robust against those challenging (working) experiences (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) and support their healthiness (Resnick, 2010).

### Hypothesis

Following the assumption that resilience is an ability that can change over time (Connor & Davidson, 2003), we predicted a positive relation between resilience and age in educational experts. In addition, previous research found that women scored lower on resilience than men (Connor & Davison, 2003). Therefore, we hypothesized that resilience is higher in male than in female educational experts. Furthermore, we predicted a positive correlation between resilience and age.

### Methodology

#### Participants

64 educational experts in northern Germany (46 female,  $M_{\text{age}} = 38.72$ ,  $SD_{\text{age}} = 11.43$ )

#### Design/Procedure

- Cross-sectional online study
- Resilience measured by using a 13 items resilience scale (RS-13, Leppert, Koch, Brähler, & Strauß, 2008)
- 7-point scale from 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*, e.g. "I usually manage one way or another", "When I'm in a difficult situation, I can usually find my way out of it")

#### Results

- Resilience *correlates* significant with age ( $r = .41$ ,  $p < .001$ , Figure 1)
- Resilience is *independent* of gender ( $t(62) = -.09$ ,  $p = .93$ , Figure 2)

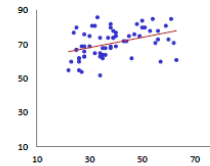


Figure 1. Relationship between age and resilience

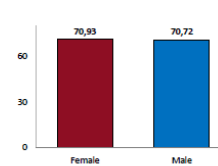


Figure 2. Mean scores of resilience in female and male participants

### Conclusion

Findings indicate that resilience increases with age and is independent of gender.

The results shed light on the debate about costs and benefits of best agers employment. Results also suggest that a gently onboarding process for young employees could be an effective tool to strengthen resilience and to learn how to handle challenging working environments for a better stress protection.

### References

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226-243.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Resnick, B. (2010). Successful aging. Rooted in resilience. *Advance for NPs & PAs*, 1, 31-35, 47.

### Contact

University of Bremen  
Department of Educational Science  
Dr. Lena Kluge  
Universitäts-Boulevard 13  
Postfach 330 440  
28334 Bremen  
Germany



Email: lena.kluge@uni-bremen.de



## Veränderbarkeit von Resilienz

- 64 pädagogische Fachkräfte (46 female,  $M_{age}=38.72$ ,  $SD_{age}=11.43$ )
- Querschnittstudie (Online Befragung)
- Resilienz-Skala: 13-items (RS 13, Leppert et al., 2008)
- 7-point-scale from 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*, e.g. “*I usually manage one way or another*”, “*When I’m in a difficult situation, I can usually find my way out of it*”)
- Resilienz korreliert signifikant mit Alter ( $r = .41$ ,  $p < .001$ )



## Veränderbarkeit von Resilienz

---

- Kritik: Querschnitt und kein Längsschnitt
- Eventuell haben ältere Menschen mehr erlebt und fühlen sich daher resilienter



## Veränderbarkeit von Resilienz

Mehr Krisen = resilienter?

→ Das Leben als Resilienztrainer

→ Entwicklung von Strategien in Krisen

„Resilienz ist im Fluss und kann sich wandeln. Durch Erfahrungen, durch Inspiration, durch eigenes Ausprobieren“ (Prof. Dr. Kalisch)

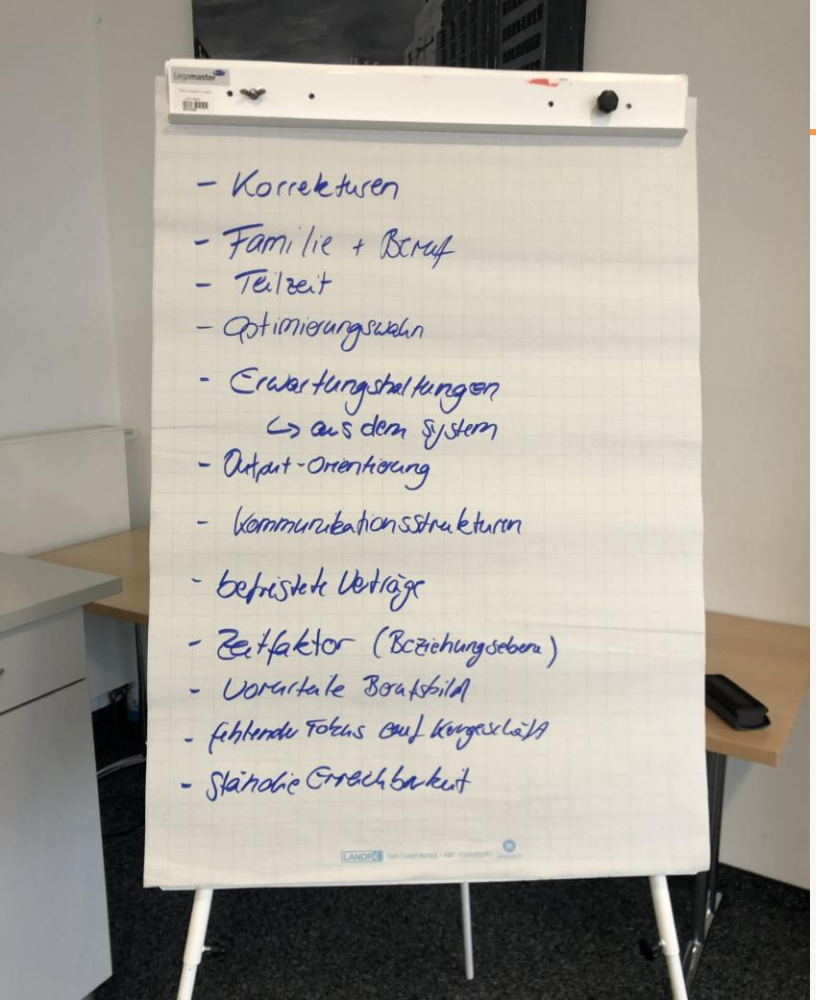
## Ressourcen und Schutzfaktoren

---

Was sind momentane (berufliche) Stressoren?

## Ressourcen und Schutzfaktoren

Was sind momentane  
(berufliche) Stressoren?

- 
- Korrekturen
  - Familie + Beruf
  - Teilzeit
  - Optimierungswahn
  - Erwartungshaltungen  
↳ aus dem System
  - Output-Orientierung
  - Kommunikationsstrukturen
  - befristete Verträge
  - Zeitfaktor (Beziehungsebene)
  - Vorurteile Berufsbild
  - fehlende Fokus auf Kongresse
  - Ständige Erreichbarkeit

# Was ist Stress?

---

Stress bezeichnet ursprünglich die Kraft innerhalb eines Festkörpers, die von einer externen Kraft hervorgerufen wird (Faltermaier, 2017, S. 68)

Stress sicherte Menschen das Überleben in einer Umwelt voller Gefahren. Ohne Stress wäre die Spezies Mensch wohl nicht so erfolgreich im Überleben.

Unter Stress ist der Mensch zu sehr speziellen körperlichen und geistigen Höchstleistungen fähig, die aber auf Kosten anderer Fähigkeiten gehen. Die wichtigste Fähigkeit bei Stress: Wegrennen wie ein Blitz, ohne zu überlegen sich so schnell wie möglich von der Gefahr entfernen.

## Begriffe

Für Selye ist *Stress* die *Stressreaktion*. Sie läuft in drei Phasen ab: der *Alarmreaktion* (1), dem *Widerstand* (2) und der *Erschöpfung* (3).

# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung

---

## **Belastung**

Unter psychische Belastung versteht man alle Einflüsse, die auf einen Menschen einwirken.

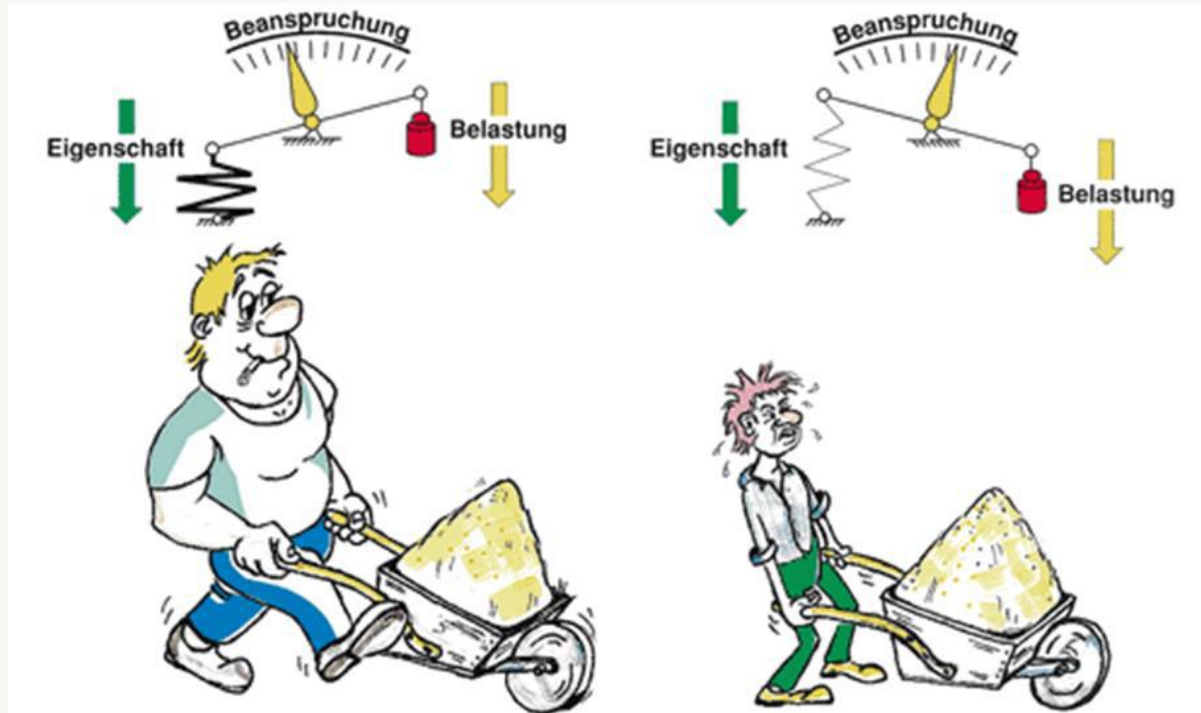
## **Beanspruchung**

Eine psychische Beanspruchung bezeichnet hingegen die Auswirkung auf einen Menschen.

Das bedeute also:

Dreht man dies um heißt es, dass zwei Menschen zwar der gleichen Belastung ausgesetzt sein können, es jedoch nicht automatisch bei beiden zu einer psychischen Beanspruchung, also Folge, kommen muss. Dies zeigt das Belastungs-Beanspruchungsmodell.

# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung



# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung

---

## **Akut..**

wenn sich der Organismus und die Psyche nach einer Anstrengung wieder runterfahren und sich auf das Ausgangsniveau zurück einpendeln (z.B. Schrecksekunde im Straßenverkehr) keine gesundheitlichen Folgen zu erwarten

## **Chronisch...**

wenn der Stress über einen langen Zeitraum anhält der Organismus befindet sich in Dauerbeanspruchung  
gesundheitliche Folgen

# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung

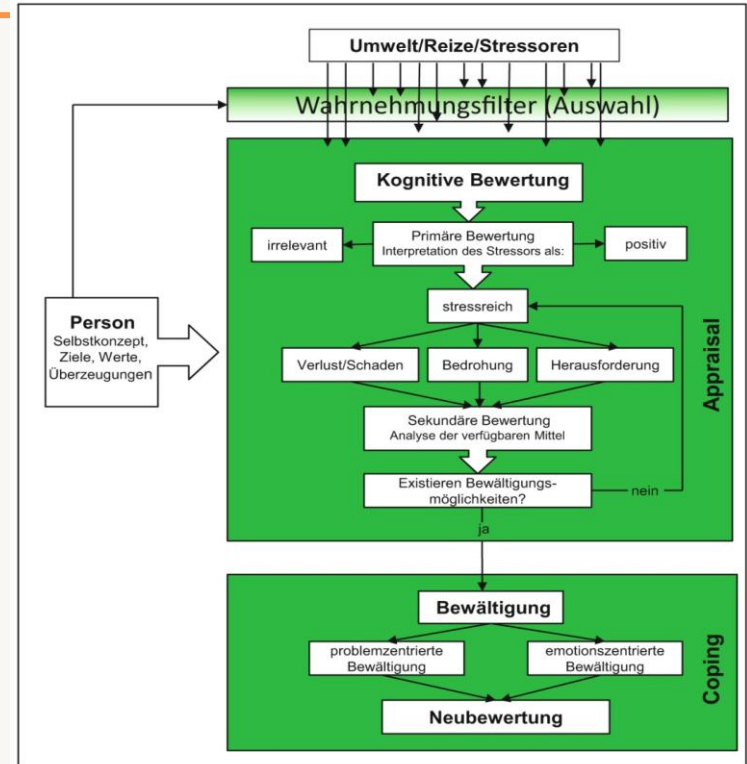


Abbildung 5.6: Das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach R. S. Lazarus

# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung

## Gedankenexperiment

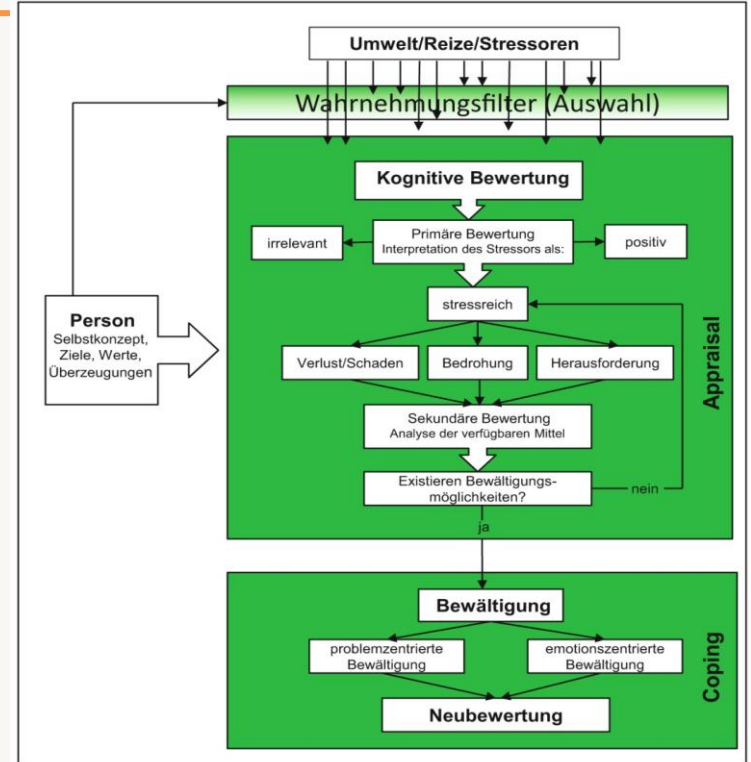


Abbildung 5.6: Das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach R. S. Lazarus

# Was ist Stress? Unterschied Belastung und Beanspruchung

Welche Folgen von Stress kennen Sie?

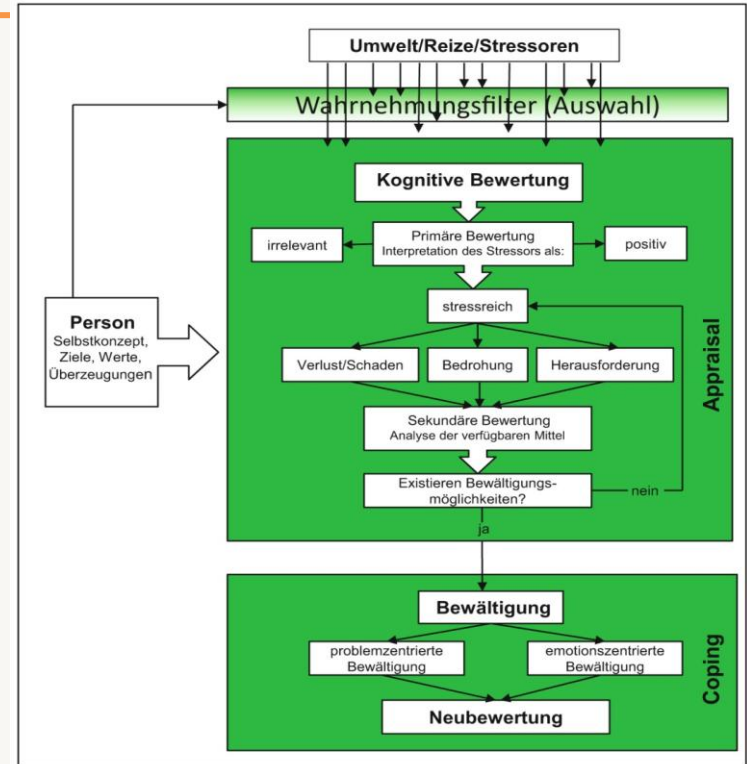


Abbildung 5.6: Das kognitiv-transaktionale Stressmodell nach R. S. Lazarus

---

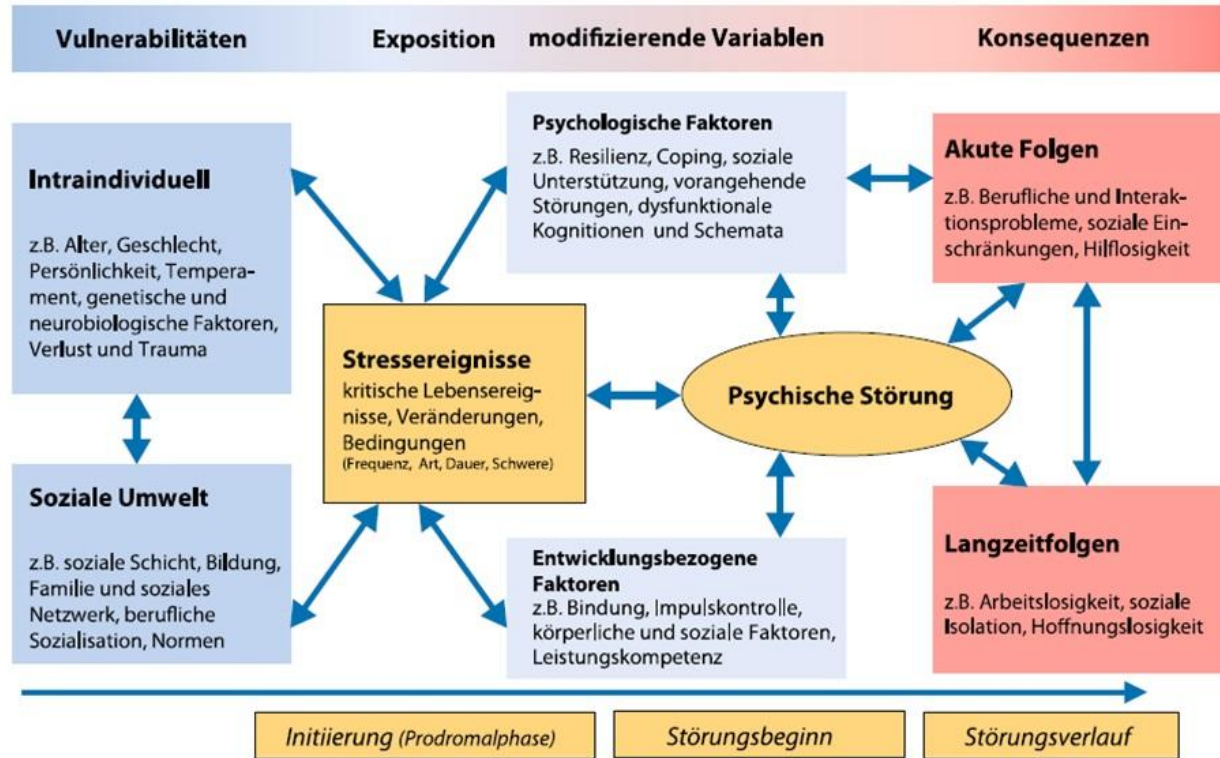
## Austausch mit den Sitznachbar/der Sitznachbarin

- Was stresst Sie?
- Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?
- Woran merken Andere, dass Sie gestresst sind?

# Was ist Stress?

	Kurzfristige, akute Folgen	Mittel- und langfristige Folgen
<b>Kognitiv-emotionale Ebene (Erleben)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Anspannungen,</li> <li>■ Nervosität,</li> <li>■ Überempfindlichkeit,</li> <li>■ Unkonzentriertheit,</li> <li>■ Energie- und Interessenverlust,</li> <li>■ geringere Lern- und Erinnerungsfähigkeit,</li> <li>■ Gefühl der Unsicherheit und Überforderung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hilflosigkeit,</li> <li>■ Erschöpfung,</li> <li>■ Entwicklung psychischer und psychosomatischer Störungen (Depression, sexuelle Funktionsstörungen, Schlafstörungen, Angstzustände).</li> </ul>
<b>Verhaltens-ebene (wahrnehmbares Verhalten)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gereiztheit,</li> <li>■ Aggressivität,</li> <li>■ Egozentriertheit,</li> <li>■ Konflikte/Streitverhalten,</li> <li>■ erhöhter Nikotin-, Alkohol- und Medikamentenkonsum,</li> <li>■ schlechte sensumotorische Koordination.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mehr Fehlzeiten am Arbeitsplatz,</li> <li>■ soziale Isolation,</li> <li>■ Partnerschaftskonflikte (Trennung, Scheidung),</li> <li>■ soziale Unbeliebtheit.</li> </ul>
<b>Physiologische Ebene</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verspannungen (Schultern, Rücken, etc.),</li> <li>■ Übersäuerung des Magens, Verdauungsbeschwerden,</li> <li>■ erhöhte Herzfrequenz und Hormonausschüttung,</li> <li>■ Kopfschmerzen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Herz-Kreislaufstörungen (Bluthochdruck, Angina pectoris, Herzinfarkt, etc.),</li> <li>■ Haltungsschäden,</li> <li>■ Migräne,</li> <li>■ Diabetes,</li> <li>■ Magengeschwüre.</li> </ul>

# Was ist Stress?



**Stressor**  
(der Stressauslöser, die belastende Situation/Ereignis)

**Stressreaktionen auf vier Ebenen**  
(Zusammenfassung aller Prozesse, die als Reaktion auf Stressoren stattfinden)

**Körper**  
(Physiologie)

**Denken**  
(Kognition)

**Gefühle**  
(Emotionen)

**Verhalten**

## Ressourcen und Schutzfaktoren

---

Was können Ressourcen/Schutzfaktoren sein?

- Gruppenaustausch 3-4er Teams
- Halten Sie ihre Ergebnisse fest
- Minuten Zeit 20
- Im Anschluss Vorstellung der Ergebnisse in der großen Gruppe

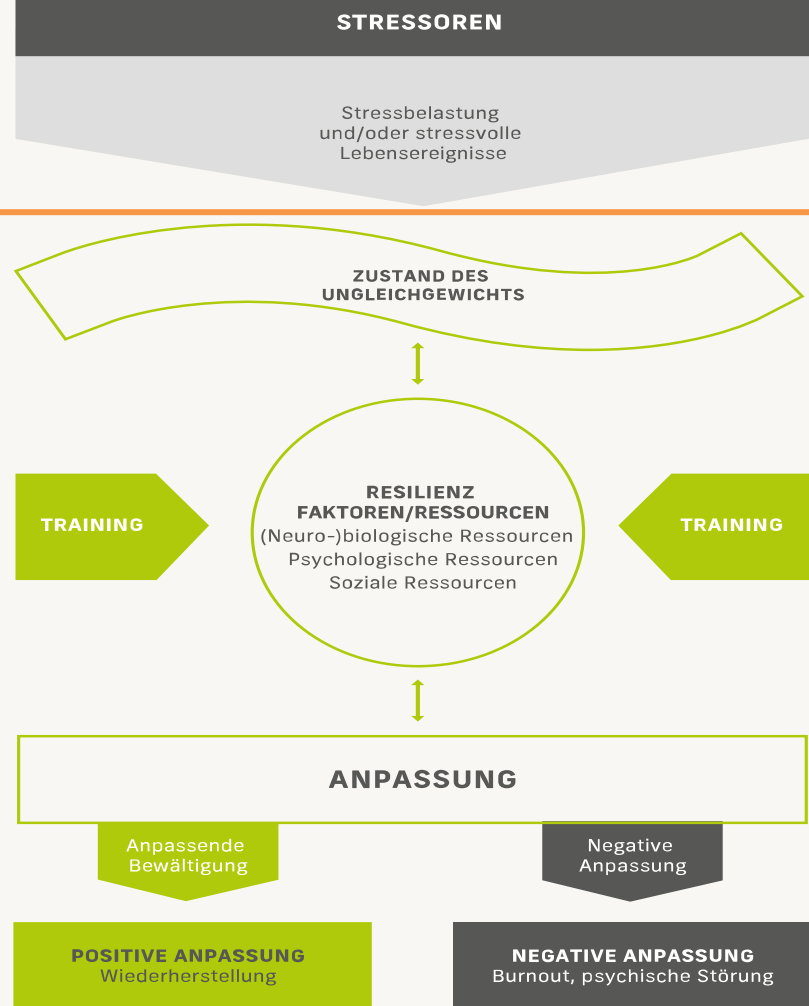
## Ressourcen und Schutzfaktoren

### Lösungen/Vorschläge

- Ruheraum
  - automatische Korrekturtag
  - Schüler-Lehrer-Pause
  - eine Tür, die geöffnet werden darf
  - Emailfreie Zeit
  - Fachkonferenzen Aufteilung (Frst?)
  - zeitliche Struktur von Veranstaltungen/ <sup>Platz</sup> <sub>stift</sub>
  - ~~die~~ Digitalisierung positiv nutzen
    - ↳ Konferenzen digital
  - Sportveranstaltung für Lehrer
  - Dusche

- Informal ~~Frei~~ Donnerstag versenden
- Krankenkasse
- Kaffee, Wasser, Obst
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Sport: Jobrad
- "Gesundheitsmanager"
  - ~~beauftragten~~
- psychologische Gefährdungsbeurteilung
- jeder ist im jeden Kurs drin
- Krankmeldung → digital
- denkfäden → Krankzeit (Orga, etc.)
  - ↳ Überhebungsbedarf
- Wissen, Haltung → Kranksein

# Ressourcen und Schutzfaktoren



## Ressourcen und Schutzfaktoren

---

- Biologische Faktoren (z.B. Immunsystem)
- Psychologische Faktoren (z.B. Selbstwirksamkeitserwartungen, soziale Kompetenzen)
- Soziale Faktoren (z.B. soziale Netzwerke, Bindungen, soziale Unterstützung)

# Ressourcen/Schutzfaktoren

## Resilienz fördernde Faktoren und Ansätze in der Kindheit

Kindheit

- Unterstützendes Umfeld (Familie, Schule, Gesellschaft)
- Positive Beziehungen zu Erwachsenen und Peers
- Prosoziale Verbindungen (etwa erste Paarbeziehungen)
- Unterstützende, aufmerksame und verantwortungsvolle Eltern
- Vermeidung wiederholter Aussetzung unkontrollierbarer Stressfaktoren
- Erfahrungen mit dem Umgang mit (aushaltbaren) Widrigkeiten

Resilienz im Erwachsenenalter

- adaptive Stressreaktion
- schnelle Erholung von Stress
- geringe Anfälligkeit für stress-induzierte Psychopathologie

## Psychosoziale Charakteristiken der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Aktives Coping
- Autonomie
- Motivation
- Sichere Bindung, Vertrauen
- Soziales Netzwerk und soziale Kompetenzen
- Pos. Selbstkonzept, Selbstvertrauen
- Fähigkeit zur Emotionsregulation
- Fähigkeit zur kognitiven Neubewertung
- Humor, pos. Denken

verändert nach  
Wu et al., 2013

# Ressourcen/Schutzfaktoren

## Resilienz fördernde Faktoren und Ansätze in der Kindheit

Kindheit

- Unterstützendes Umfeld (Familie, Schule, Gesellschaft)
- Positive Beziehungen zu Erwachsenen und Peers
- Prosoziale Verbindungen (etwa erste Paarbeziehungen)
- Unterstützende, aufmerksame und verantwortungsvolle Eltern
- Vermeidung wiederholter Aussetzung unkontrollierbarer Stressfaktoren
- Erfahrungen mit dem Umgang mit (aushaltbaren) Widrigkeiten

Resilienz im Erwachsenenalter



## Psychosoziale Charakteristiken der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Aktives Coping
- Autonomie
- Motivation
- Sichere Bindung, Vertrauen
- Soziales Netzwerk und soziale Kompetenzen
- Pos. Selbstkonzept, Selbstvertrauen
- Fähigkeit zur Emotionsregulation
- Fähigkeit zur kognitiven Neubewertung
- Humor, pos. Denken

verändert nach  
Wu et al., 2013

# Baumanalogie

---



- geringe Anfälligkeit für stress-induzierte Psychopathologie (Resistenz)
- schnelle Erholung von Stress (Regeneration)
- adaptive Stressreaktion (Rekonfiguration)

## Wie gehen Sie mit Herausforderungen/Rückschlägen um?

---

Austausch mit den Sitznachbarn/der Sitznachbarin

- Wie gehen Sie mit Herausforderungen und Rückschlägen um?
- Wann haben Sie schon mal ein Hindernis erfolgreich überwunden?
- Welche Strategie nutzen Sie?
- Wie ist Ihnen das gelungen?
- Was hat Ihnen dabei geholfen? Was brauchten Sie, um es zu überwinden?
- 15 Minuten Zeit

## Unsere Antreiber



## Unsere Antreiber

Innerer Antreiber	Typischer Gedanke	Risiko unter Stress
<b>Sei perfekt!</b>	„Ich darf keine Fehler machen.“	Überforderung, Perfektionismus
<b>Sei stark!</b>	„Ich darf keine Schwäche zeigen.“	Erschöpfung, Isolation
<b>Beeil dich!</b>	„Ich muss schneller werden.“	Hektik, Ungeduld
<b>Mach es allen recht!</b>	„Alle müssen zufrieden sein.“	Selbstaufgabe, Konfliktvermeidung
<b>Streng dich an!</b>	„Nur wenn ich mich anstrenge, bin ich gut genug.“	Dauerstress, fehlende Freude

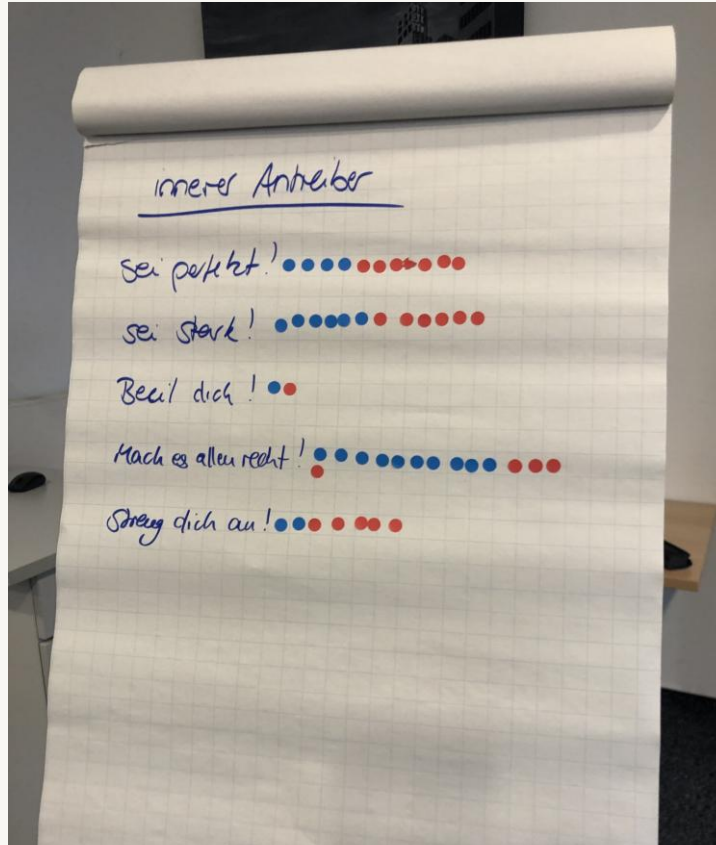
## Unsere Antreiber

---

Austausch in Kleingruppen:

- Welcher Antreiber ist bei mir am stärksten?
- Wie zeigt er sich im Schulalltag?
- Was könnte mir helfen, besser mit ihm umzugehen?
- Welchen Nutzen hat der Anteil? Welchen positiven Sinn hat er?
- 15 Minuten Zeit
- Sharing in der gesamten Gruppe

## Unsere Antreiber



## Unsere Antreiber

Innerer Antreiber	Typischer Gedanke	Risiko unter Stress	Möglicher „Erlauber“
<b>Sei perfekt!</b>	„Ich darf keine Fehler machen.“	Überforderung, Perfektionismus	„Ich darf Fehler machen und daraus lernen.“
<b>Sei stark!</b>	„Ich darf keine Schwäche zeigen.“	Erschöpfung, Isolation	„Ich darf Hilfe annehmen.“
<b>Beeil dich!</b>	„Ich muss schneller werden.“	Hektik, Ungeduld	„Ich darf mir Zeit nehmen.“
<b>Mach es allen recht!</b>	„Alle müssen zufrieden sein.“	Selbstaufgabe, Konfliktvermeidung	„Ich darf Prioritäten setzen.“
<b>Streng dich an!</b>	„Nur wenn ich mich anstrengte, bin ich gut genug.“	Dauerstress, fehlende Freude	„Ich darf auch mit Leichtigkeit erfolgreich sein.“

## Unsere Antreiber

---

### Austausch im Plenum:

- Welche Antreiber sind im Lehrer:innenberuf besonders verbreitet?
- Wie können wir uns im Kollegium gegenseitig „Erlauber“ geben?

---

Was hilft uns, besser mit Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen?

Was stärkt unsere Resilienz?



## Umgang mit Herausforderungen

---



Flexibles (growth) Mindset:

- wählen die erfolgreicherer Zielsetzungsstrategien
- wählen Lernziele
- persönliche Weiterentwicklung
- Rückschläge als Herausforderung
- Lösungsorientierung

→ **Flexibles Mindset kann erlernt werden!!**

# Flexibles Mindset

## Studie Kluge und Müller

- Klettersport
- Mindset flexibel vs. stabile (Manipulation + Fragebogen)
- Handkraftmessung (MZP1)
- Negatives Feedback
- Handkraftmessung (MZP2)
- Briefing

Quelle: (Kluge, 2009; Kluge & Müller, 2011)



Forschung aktu

Von Walter Burgknecht



Foto: Neumann/Archiv

**E**in fester Handdruck vermittelt Stärke.

Wer also bereits bei der Begrüßung einen zapackenden Eindruck erwecken möchte, sollte sich über seine Fingerkraft Gedanken machen. Doch nicht nur für den ersten Eindruck ist die Fingerkraft entscheidend. Für Kletterer ist die Fingerkraft ein wichtiger Faktor für die Leistung und auch für andere Sportarten ist die Fingerkraft entscheidend. Beim Fußball braucht man eine starke Wurf- und Fanghand und auch Turner müssen sich sicher an ihrem Reck festhalten können.

Fingerkraft von 140 Probanden und führten ein mehrwöchiges Training mit Fingerhanteln (Englisch: Handgrips) durch, welches die Fingerkraft stärken sollte.

*„80% der Fingerkraft lässt sich durch das Größenverhältnis von Hand, Fingern und Körpergröße erklären.“*

Für diese Untersuchung wurden eineiige Zwillinge miteinander verglichen. Jeweils einer der Zwillinge hatte die Aufgabe an dem Training teilzunehmen, während der andere Zwilling an keiner Intervention teilnahm. Es zeigte sich kein signifikanter

Hand, Fingern und Körpergröße erklären“ erläutert Dr. Wild, Doktor der Biomechanik. Dies ist natürlich ein herber Rückschlag für alle Sportler, die durch gezieltes Krafttraining ihre Unterarmmuskulatur stärken wollen.

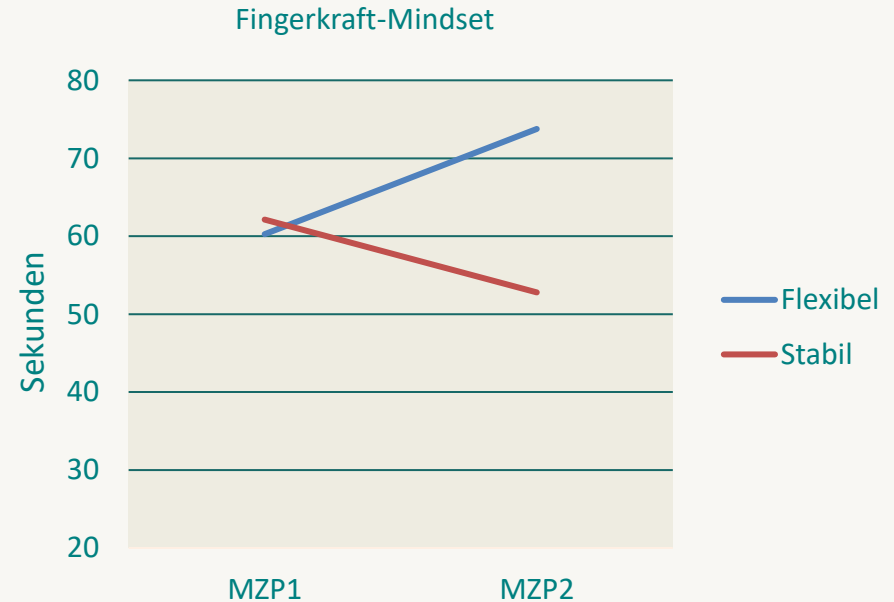
An der University of Mariposa werden weitere Studien an Zwillingen durchgeführt, die sich mit der Vererbbarkeit sportlicher Leistungen beschäftigen.

„Wir konnten bis jetzt 12 Zwillingspaare finden, die getrennt voneinander aufwuchsen, unabhängig voneinander aufwuchsen

# Flexibles Mindset

## Studie Kluge und Müller

Probanden mit einem flexiblen Mindset weisen nach negativem Feedback eine Leistungssteigerung auf; Probanden mit einem stabilen Mindset weisen hingegen eine Leistungsabnahme auf



# Flexibles Mindset

- Schule
- Gesundheit
- Emotionen
- Resilienz
- etc.

EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST, 47(4), 302-314, 2012  
Copyright © Division 15, American Psychological Association  
ISSN: 0046-1520 print / 1532-6985 online  
DOI: 10.1080/00461520.2012.722805



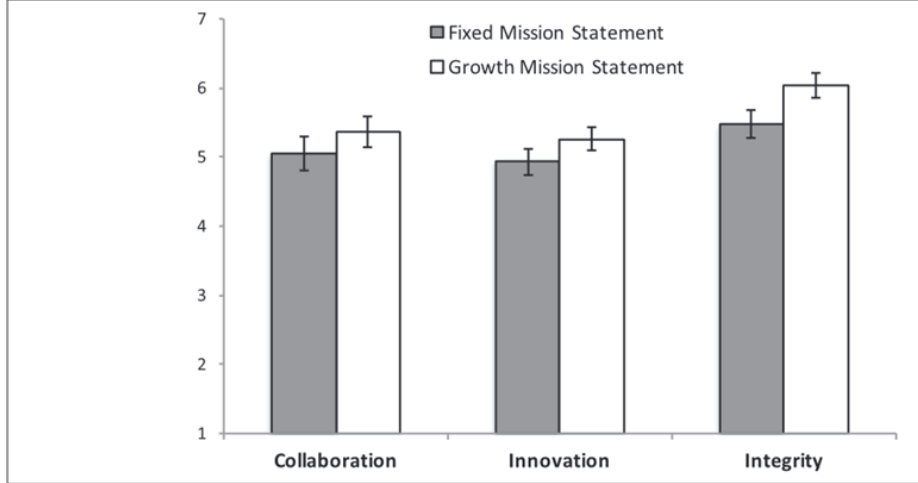
## Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed

David Scott Yeager  
*Department of Psychology  
University of Texas at Austin*

Carol S. Dweck  
*Department of Psychology  
Stanford University*

Because challenges are ubiquitous, resilience is essential for success in school and in life. In this article we review research demonstrating the impact of students' mindsets on their resilience in the face of academic and social challenges. We show that students who believe (or are taught) that intellectual abilities are qualities that can be developed (as opposed to qualities that are fixed) tend to show higher achievement across challenging school transitions and greater course completion rates in challenging math courses. New research also shows that believing (or being taught) that social attributes can be developed can lower adolescents' aggression and stress in response to peer victimization or exclusion, and result in enhanced school performance. We conclude by discussing why psychological interventions that change students' mindsets are effective and what educators can do to foster these mindsets and create resilience in educational settings.

# Flexibles Mindset



**Figure 1.** The effect of mission statement condition on perceptions of cultural norms in Study 2.  
Note. Columns reflect means and error bars represent 95% confidence intervals.

## Cultures of Genius at Work: Organizational Mindsets Predict Cultural Norms, Trust, and Commitment

Elizabeth A. Canning, Mary C. Murphy, Katherine T. U. Emerson, more...

Show all authors

First Published September 10, 2019 | Research Article | Find in PubMed | Check for updates

<https://doi.org/10.1177/0146167219872473>

Article information

Altmetric 140

### Abstract

Three studies examine how organizational mindset—whether a company is perceived to view talent as fixed or malleable—functions as a core belief that predicts organizational culture and employees' trust and commitment. In Study 1, *Fortune 500* company mission statements were coded for mindset language and paired with Glassdoor culture data. Workers perceived a more negative culture at fixed (vs. growth) mindset companies. Study 2 experimentally manipulated organizational mindset and found that people evaluated fixed (vs. growth) mindset companies as

# Flexibles Mindset

---

## Fazit

- Ein flexibles Mindset fördert unsere Entwicklung
- Rückschläge als Informationsquelle betrachten, um sich weiterzuentwickeln

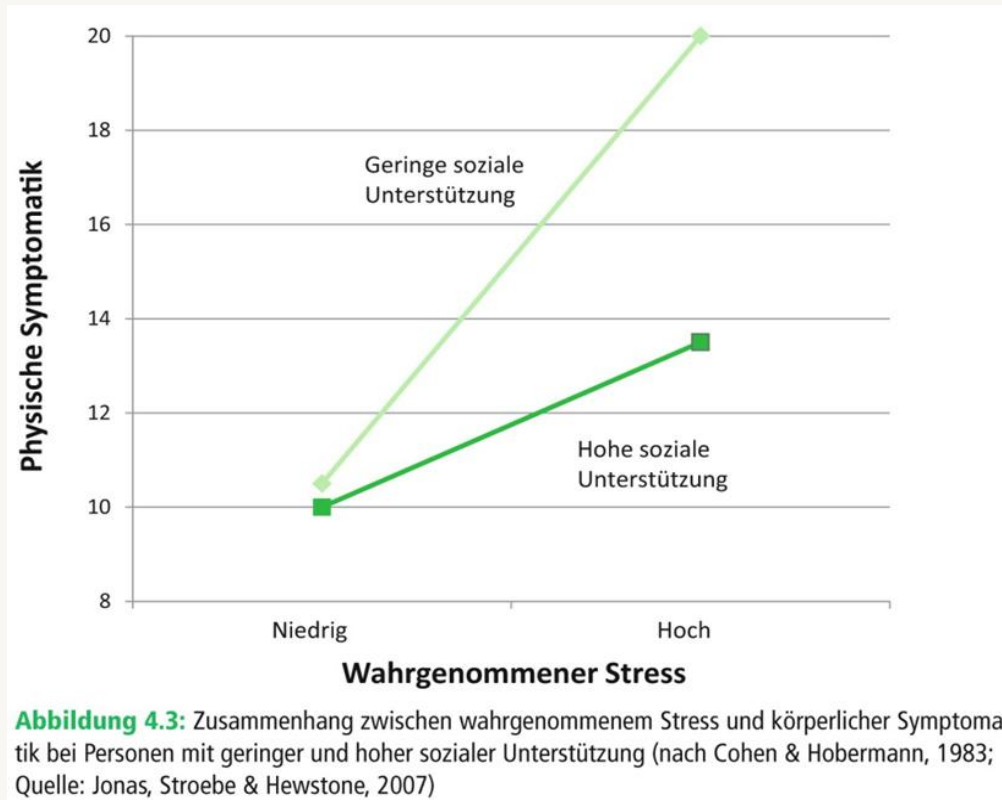


# Social Support

---

- **Informationelle Unterstützung:** zum Beispiel das Einholen von Rat und Wissen bei Freunden oder Fachpersonal
- **Instrumentelle Unterstützung:** zum Beispiel praktische Hilfe beim Einkaufen durch den Nachbarn oder das Angebot eines Schlafplatzes bei einem Wasserschaden
- **Emotionale Unterstützung:** zum Beispiel zuzuhören und Verständnis zu zeigen, gemeinsam zu trauern oder sich zusammen zu freuen

# Social Support



Quelle: Brinkmann (2014)

# Social Support und flexibles Mindset

---

# Social Support und flexibles Mindset



Carol Dweck „Effort-Effekt“:

5th Grader bekamen Puzzle

1. Durchgang: Kinder bekamen ein einfaches Puzzle und wurden nach erfolgreicher Lösung gelobt
2. Durchgang: Kinder bekamen ein schweres Puzzle
3. Durchgang: Kinder bekamen die Auswahl zwischen schwerem vs. leichtem Puzzle

Frage: Für welches Puzzle entscheiden sich die Kinder im dritten Durchgang?

# Social Support und flexibles Mindset



Carol Dweck „Effort-Effekt“

Lob: „Das hast Du gut gemacht, Du musst wirklich klug sein!“

- Die Kinder entscheiden sich häufiger für das leichterere Puzzle
- Sie denken, ich bin nicht „smart“ genug, um das Puzzle zu lösen

Lob: „Das hast Du wirklich gut gemacht, Du musst Dir wirklich Mühe gegeben haben!“

- Wählen häufiger das schwerere Puzzle
- Zeigen Freude an Herausforderung und mehr Anstrengung
- Sehen Fehler als Informationsquelle

# Social Support und flexibles Mindset

---

## Carol Dweck „Effort-Effekt“

- Wenn Kinder für die **eigene Anstrengung** gelobt werden, fördert es deren Motivation, sie zeigen mehr Durchhaltevermögen und wählen die herausfordernden Aufgaben, von denen sie lernen können (flexibles mindset).
- Wenn Kinder für **ihre Intelligenz** oder ihr Talent gelobt werden, kann da durch eine Angst entstehen Fehler zu machen und dumm dazustehen. Sie wählen daher eher die einfachen Aufgaben, und ziehen Vermeiden Fehler und Herausforderungen (fixed mindset)

# Social Support und flexibles Mindset

---

Social support durch Förderung eines flexiblen Mindsets:

- Feedback auf den Prozess und die Entwicklung Feedback geben
- die eingesetzte Anstrengung und genutzten Strategien loben
- ein flexibles Mindset fördern und den Lernprozess deutlich machen

# Social support

---

## Fazit

- Ein soziales Netzwerk kann als Ressource wirken in Krisenzeiten
- Ein soziales Netzwerk wirkt sich positive auf unsere Gesundheit aus



team strategy  
reliability  
experience  
performance  
professionalism  
**competence**  
responsibility  
flexibility  
dynamics

service  
ability  
knowledge  
creativity

# Wahrnehmung und Fokus: Circle of Influence

---

Was sind Dinge, die Dich in Deinem Leben beeinflussen?

Was kannst Du alles in Deinem Leben beeinflussen?

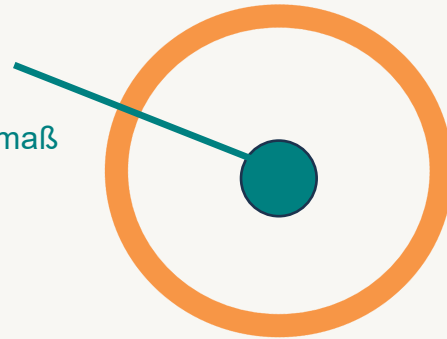
# Wahrnehmung und Fokus: Circle of Influence

Was sind Dinge, die Dich in Deinem Leben beeinflussen? → Circle of Concern

Was kannst Du alles in Deinem Leben beeinflussen? → Circle of Influence

## Circle of Influence

Bereiche, die wir in einem gewissen Ausmaß beeinflussen können



## Circle of Concern

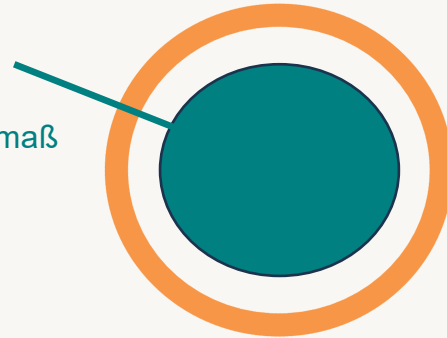
Bereiche, die wir nicht beeinflussen oder kontrollieren können

# Wahrnehmung und Fokus: Circle of Influence

Vergrößere Deinen individuellen Einflussbereich! (Circle of Influence)

## Circle of Influence

Bereiche, die wir in einem gewissen Ausmaß beeinflussen können



## Circle of Concern

Bereiche, die wir nicht beeinflussen oder kontrollieren können

# Fokus

---

## Fazit

- Es lohnt sich, zu differenzieren, was ich beeinflussen kann und was nicht
- Es lohnt sich, Energie in die Bereiche zu investieren, die für mich beeinflussbar sind und diese Bereiche dann zu vergrößern



# Bewegung

---

## Studie - Bewegung in Krisenzeiten

- Studie: Einfluss von Sport auf Emotionen
- Mehr als 13000 Befragte (weltweit)
- „Ausmaß an wöchentlicher Bewegung während der Corona-Krise, mit Veränderungen in der Stimmung der Menschen einhergeht“ (Brand et al., 2020, S.1)

# Bewegung

---

## Studie - Bewegung in Krisenzeiten

- mehr Sport und Bewegung im täglichen Lebensverlauf während der Krise hängt positiv mit der Stimmung der Befragten zusammen
- Menschen, die sich mehr bewegen, fühlen sich insgesamt besser als die, die sich weniger bewegen
- Diejenigen, die vor Corona kaum aktiv waren, sind im Vergleich zu Anderen aktuell schlechter gestimmt
- Die geringsten Stimmungseinbußen finden wir für Menschen, die ihr gewohntes Maß (vor Beginn der Corona-Krise) an Bewegung und Sport beibehalten können.

# Bewegung

---

## Fazit

- Bewegung als Prävention
- Bewegung als Intervention

# Summary

---

- Wir können Resilienz trainieren
- Es gibt verschiedene Bereiche, wo wir Ressourcen finden und aufbauen können:
  - Mindset
  - Sozialer Bereich
  - Fokus
  - Bewegung

# Der Resilienz-Kompass

---

Vier Bereiche des Kompasses:

- **Ich** (*Selbstfürsorge, innere Haltung, Mindset*)
  - **Umfeld** (*Beziehungen, Netzwerk, social support*)
  - **Arbeit** (*Sinn, Einflussmöglichkeiten, circle of influence*)
  - **Körper** (*Gesundheit, Energie, Bewegung*)
- Markieren Sie ihren aktuellen Stand (1 –10) in jedem Bereich.
  - Reflexion: Wo bin ich gut aufgestellt? Wo möchte ich etwas verändern?
  - Praxistransfer: Wählen Sie einen Bereich für eine konkrete Wochen-Challenge und überlegen Sie sich: „Was werde ich in den nächsten 7 Tagen tun, um hier mindestens 1 Punkt höher zu kommen?“ Und „woran würde ich das merken?“
  - 10 Minuten Zeit

# Der Resilienz-Kompass

---

- Nachbar/in Übung

## Take aways

---

- Was nehmen Sie aus dem heutigen Workshop mit?
- Was wollen Sie ganz konkrete in der nächsten Woche (oder länger) umsetzen, um Ihre Resilienz zu fördern?

## Take aways

---

- Trainieren und fördern Sie ein Flexibles Mindset
- Bauen Sie soziale Beziehungen auf und pflegen Sie diese
- Legen Sie ihren Fokus auf die Dinge, die Sie beeinflussen können
- Bleiben Sie aktiv in Bewegung



---

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontaktdaten:

Dr. Lena Kluge

Kluge Psychologie

Email: [info@kluge-psychologie.de](mailto:info@kluge-psychologie.de)

Tel.: 017610361904

web: [www.kluge-psychologie.de](http://www.kluge-psychologie.de)