

Resilienz

READY TO GO-KIT | MODUL 5 **RESILIENZ UND SELBSTFÜRSORGE**

13.11.2025 | 17:00 - 20:00 Uhr
Referent*in: Valerie Banik



gefördert durch

Landesprogramm
für Demokratie
und Menschenrechte



Im Rahmen des Landesaktionsplans
"Wir in Niedersachsen. Für Vielfalt.
Gegen Rassismus."

**AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG**

Projekt HateShield

Für die digitale Zivilgesellschaft

Hass im Netz ist in den vergangenen Jahren zu einer gravierenden **Herausforderung** für unsere Gesellschaft geworden. Er begegnet uns täglich in unserem **Medienkonsum**, ist ein fester Bestandteil unserer **digitalen Umwelt** – und entfaltet durch seine **isolierende** und **zersetzende Wirkung** oft verheerende Folgen für die Lebenswelt sowie die psychische und physische Gesundheit der **Betroffenen**.

Das Projekt **HateShield** setzt sich mit den Herausforderungen der **Digitalisierung** in einer diversen Gesellschaft auseinander, die derzeit besonders durch **antidemokratische** und **menschenfeindliche Haltungen** unter Druck steht – insbesondere im Umgang mit **Hate Speech**. Im Fokus stehen dabei in **Niedersachsen** besonders stark von digitaler Gewalt betroffene Gruppen: **BIPoC**, junge **Mädchen*** und **LGBTIQ***.

Im Rahmen des **Landesaktionsplans** „*Wir in Niedersachsen. Für Vielfalt. Gegen Rassismus*“ legt **HateShield** einen besonderen Schwerpunkt auf das Thema **Rassismus**. Durch Workshops, Fortbildungen und Bildungsmaterialien – unter Einbeziehung der **Perspektiven der Zielgruppen** – werden die Teilnehmenden gestärkt und begleitet. Ziel ist es, ihre **Kommunikations-** und **Handlungskompetenz** zu fördern, ihre **Mitspracherechte** zu sichern und so **Silencing** wirksam entgegenzutreten.

Hate Shield

Für die digitale Zivilgesellschaft.



Warum Selbstfürsorge?

Energie tanken, Stress regulieren, innere Balance bewahren

Selbstfürsorge ist weit mehr als Erholung oder Wellness – sie ist eine **bewusste Strategie**, um die eigenen körperlichen und mentalen **Ressourcen** zu stärken. Wer gut für sich sorgt, kann **Belastungen** besser begegnen und langfristig **gesund, leistungsfähig** und **ausgeglichen** bleiben.

Kernwirkungen der Selbstfürsorge:

- **Stärkung körperlicher und mentaler Ressourcen:** Durch Schlaf, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit wird das Energielevel stabilisiert.
- **Förderung von Regeneration:** Regelmäßige Pausen und bewusste Erholung helfen, Überlastung vorzubeugen.
- **Effektive Stressregulation:** Selbstfürsorge ermöglicht es, frühzeitig gegenzusteuern, bevor Stress zur Dauerbelastung wird.

Selbstfürsorge ist damit keine **Nebensache**, sondern die **Grundlage** für nachhaltige **Leistungsfähigkeit** und **Lebensqualität** – im **Beruf** wie im **Privatleben**.



Was ist Resilienz?

Innere Stärke entwickeln und Krisen als Wachstumschance nutzen.

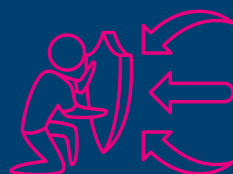
Resilienz beschreibt die **Fähigkeit**, trotz Stress, Rückschlägen oder Krisen **handlungsfähig** zu bleiben und sich immer wieder zu **stabilisieren**.

Resiliente Menschen können sich an **neue Situationen** anpassen, ohne ihr inneres **Gleichgewicht** zu verlieren – sie **wachsen** an Herausforderungen, statt an ihnen zu **zerbrechen**.

Wesentliche Merkmale von Resilienz:

- **Anpassungsfähigkeit & Stabilität:** In schwierigen Zeiten flexibel bleiben, ohne die eigene Mitte zu verlieren.
- **Bewältigungsstrategien:** Eigene Ressourcen aktiv nutzen, um Herausforderungen zu meistern.
- **Selbstwirksamkeit:** Vertrauen in die eigene Kompetenz stärkt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen.

Resilienz ist keine angeborene **Eigenschaft**, sondern eine trainierbare **Fähigkeit**. Durch bewusste **Selbstfürsorge**, **Reflexion** und den **Aufbau unterstützender Strukturen** kann sie Schritt für Schritt **gestärkt** werden.



Zentrale Faktoren der Resilienz

Was uns stark macht – auch in herausfordernden Zeiten

Resilienz entsteht durch eine **Kombination** innerer **Haltungen** und externer **Unterstützung**. Diese Faktoren können **trainiert** und bewusst **gefördert** werden.

Schlüsselfaktoren:



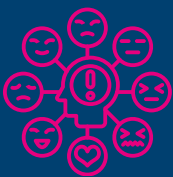
Optimismus: Realistisch-positive Haltung



Selbstwirksamkeit: Vertrauen in die eigene Kompetenz



Soziale Unterstützung: Netzwerke & Beziehungen stärken



Emotionale Regulation: Gefühle wahrnehmen & steuern



Lösungsorientierung: Handlungsfähig bleiben



Akzeptanz: Umgang mit Unveränderlichem

Stress verstehen

Anzeichen früh erkennen, bevor Belastung zur Krise wird

Stress ist eine natürliche Reaktion, die kurzfristig aktiviert – doch Dauerstress führt zu körperlicher und psychischer Erschöpfung. Wer seine Stresssignale kennt, kann rechtzeitig gegensteuern.

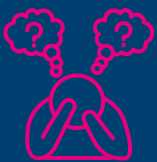
Typische Stresssymptome:



Körperlich: Müdigkeit, Schmerzen, Schlafprobleme, Verspannungen



Emotional: Gereiztheit, Nervosität, Stimmungsschwankungen



Kognitiv: Konzentrationsprobleme, Grübeln, Entscheidungsunsicherheit



Verhalten: Rückzug, Unruhe, Appetitveränderungen, erhöhter Konsum

Bei anhaltenden Symptomen:
Professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.



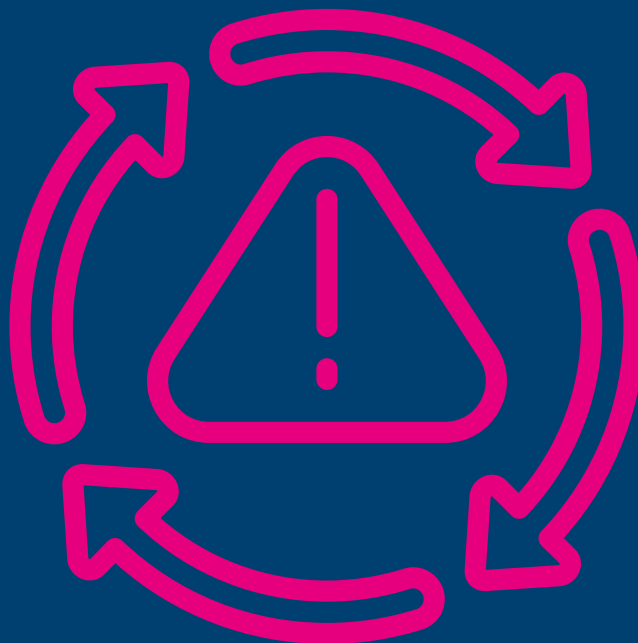
Wie entsteht eine Krise?

Wenn Belastung auf zu wenig Ressourcen trifft

Eine **Krise** entwickelt sich, wenn **Anforderungen** steigen und gleichzeitig **Erholung** fehlt. **Bewältigungsstrategien** greifen nicht mehr, das Gefühl von **Kontrolle** geht verloren – emotionale **Überforderung** ist die Folge.

Typische Auslöser:

- Hohe Belastung bei geringen Ressourcen
- Dauerstress ohne Ausgleich
- Erschöpfte Bewältigungsstrategien
- Kontrollverlust & Überforderung
- Emotionale Zuspitzung (z. B. Angst, Verzweiflung)



Warum Resilienz trainieren?

Vorbeugung, Stabilität und Flexibilität im Alltag

Resilienz lässt sich gezielt aufbauen – durch **Training**, **Reflexion** und **Selbstfürsorge**. Sie wirkt **präventiv**, fördert frühe **Stressregulation** und stärkt die psychische **Flexibilität** im Umgang mit **Herausforderungen**.

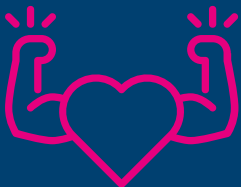
Positive Effekte:



Früherkennung von Stresssignalen



Bessere Bewältigungsstrategien



Höhere Widerstandskraft



Nachhaltige Balance zwischen Anspannung & Erholung

Akut-Strategien bei Stress

Schnelle Stabilisierung für Körper und Geist

Nach plötzlichem Stress helfen einfache, körperorientierte Maßnahmen, um sich zu beruhigen und wieder zu zentrieren.



Embodiment – Der Körper als Ressource

Wie Haltung, Atmung und Bewegung das Denken beeinflussen

Körper und Psyche stehen in ständiger **Wechselwirkung**. Durch bewusste **Bewegung**, **Körperhaltung** oder **Atmung** lässt sich **Stress** reduzieren und das **Wohlbefinden** stärken.

Kernideen:

- Körperhaltungen beeinflussen Emotionen und Gedanken
- Bewusste Atmung fördert Ruhe und Fokus
- Kleine körperliche Interventionen (z. B. aufrechte Haltung) haben große Wirkung

Body2Brain-Methode nach Croos-Müller: Mit gezielter Bewegung mentale Zustände positiv beeinflussen.



Dankbarkeit & Optimismus

Den Blick auf das Mögliche richten

Dankbarkeit ist eine **Haltung**, die **Loslassen** und **Zufriedenheit** fördert. Sie lenkt den **Fokus** auf das, was bereits **vorhanden** ist, und stärkt so **Optimismus** und emotionale **Stabilität**.

Wirkungen von Dankbarkeit:

- Bewusstmachung positiver Aspekte
- Förderung von Gelassenheit & Zufriedenheit
- Stärkung realistischer Zuversicht



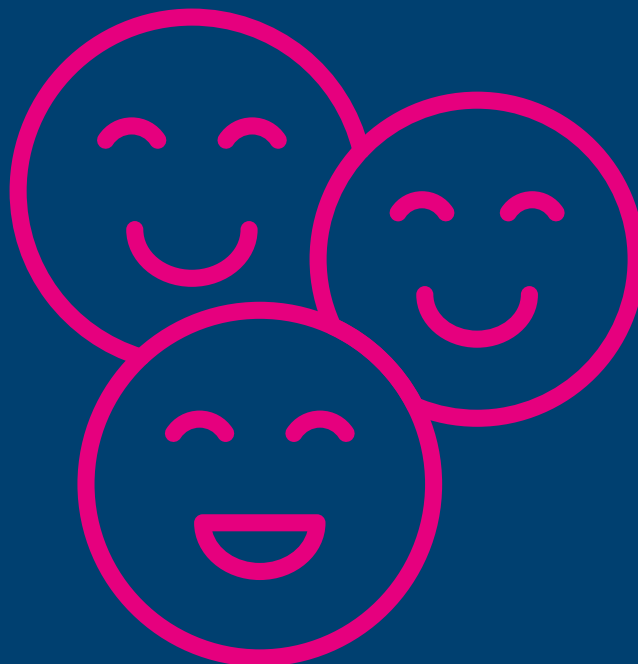
Broad-and-Build-Theory (Fredrickson, 1998)

Positive Emotionen erweitern und stärken uns

Positive Emotionen „weiten“ den Geist und schaffen Raum für neue Perspektiven, Kreativität und Lösungen. Langfristig führen sie zum Aufbau stabiler innerer Ressourcen.

Zentrale Effekte:

- **Broaden:** Wahrnehmung, Denken & Handlungsoptionen erweitern
- **Build:** Durch wiederholte positive Erfahrungen entstehen mentale, soziale & körperliche Stärken
- Förderung von Resilienz und Wohlbefinden



Rollen & Netzwerke (nach Luhmann, 1984)

Erwartungen erkennen und Freiräume nutzen

Jede **soziale Rolle** bringt unterschiedliche **Erwartungen** mit sich. Das **Bewusstmachen** dieser Ebenen schafft **Klarheit** und hilft, **Belastungen** zu reduzieren.

Arten von Erwartungen:

Muss-Erwartung

Unverzichtbare, zwingende Pflichten

Soll-Erwartungen

Sozial erwünschte, typische Erwartungen

Kann-Erwartungen

Freiwillige Zusatzleistungen mit Spielraum



Nachsorge = Prävention

Reflexion als tägliche Selbstfürsorge

Regelmäßige Selbstreflexion stabilisiert das Wohlbefinden und wirkt vorbeugend gegen Überlastung. Sowohl tägliche als auch wöchentliche Routinen unterstützen den langfristigen Erhalt psychischer Gesundheit.

Reflexionsfragen:

Wie bin ich mit
Stressmomenten
umgegangen?

Wie waren meine
Ressourcen diese Woche?

Was habe ich für
meine Selbstfürsorge
getan?

Wofür bin ich
dankbar?

Welche positiven
Erlebnisse kann
ich nennen?

A portrait of a young woman with long, dark dreadlocks, looking directly at the camera. She has a nose ring and is wearing a beaded necklace. The image is overlaid with a semi-transparent pink banner at the bottom. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with other people.

**GEFÖRDERT VOM LANDESPROGRAMM FÜR DEMOKRATIE
UND MENSCHENRECHTE IM RAHMEN DES
LANDESAKTIONSPLANS "WIR IN NIEDERSACHSEN. FÜR
VIELFALT. GEGEN RASSISMUS."**

Veröffentlichungen stellen keine Meinungsäußerung des Landesprogramms für Demokratie und Menschenrechte dar.

**AMADEU
ANTONIO
STIFTUNG**