

Von der Kunst des  
hilfreichen  
Blickwinkels...

...wenn vieles dunkel  
erscheint



# Einstieg



# Cover me in sunshine ☺

Ich träum von freundlichen Gesichtern  
Ich muss so viel Zeit totschiagen  
Stell dir bloß vor, Leute, die lachen  
Ich weiß, dass es eines Tages so weit sein wird  
Und auch wenn das noch weit weg ist -  
Hilf mir, einen weiteren Tag zu schaffen



Hüll mich ein in Sonnenschein  
Überhäuf mich mit den guten Zeiten  
Sag mir, dass sich die Welt von Anfang an gedreht hat  
Und dass alles gut werden wird  
Hüll mich ein in Sonnenschein

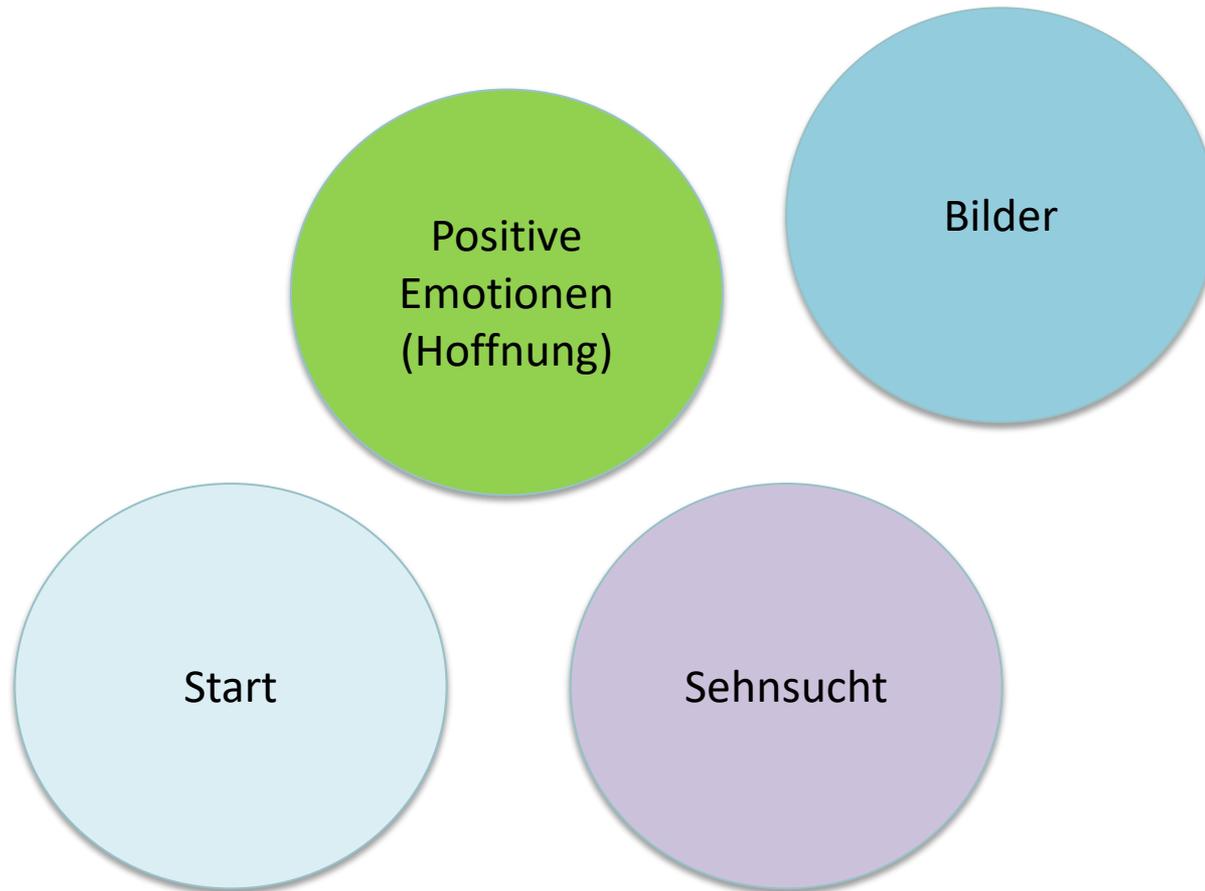
Aus der Ferne sind all diese Berge  
Auch nur ein paar kleine Hügel  
Wildblumen leben weiter  
Während sie einfach nur stillstehen  
Ich vermisse gestern ein wenig  
Aber was, wenn es einen besseren Ort  
gibt?



Hüll mich ein in Sonnenschein  
Überhäuf mich mit den guten Zeiten  
Sag mir, dass sich die Welt von Anfang  
an gedreht hat  
Und dass alles gut werden wird  
Hüll mich ein in Sonnenschein



# Trotzdem stark



# Resilienz

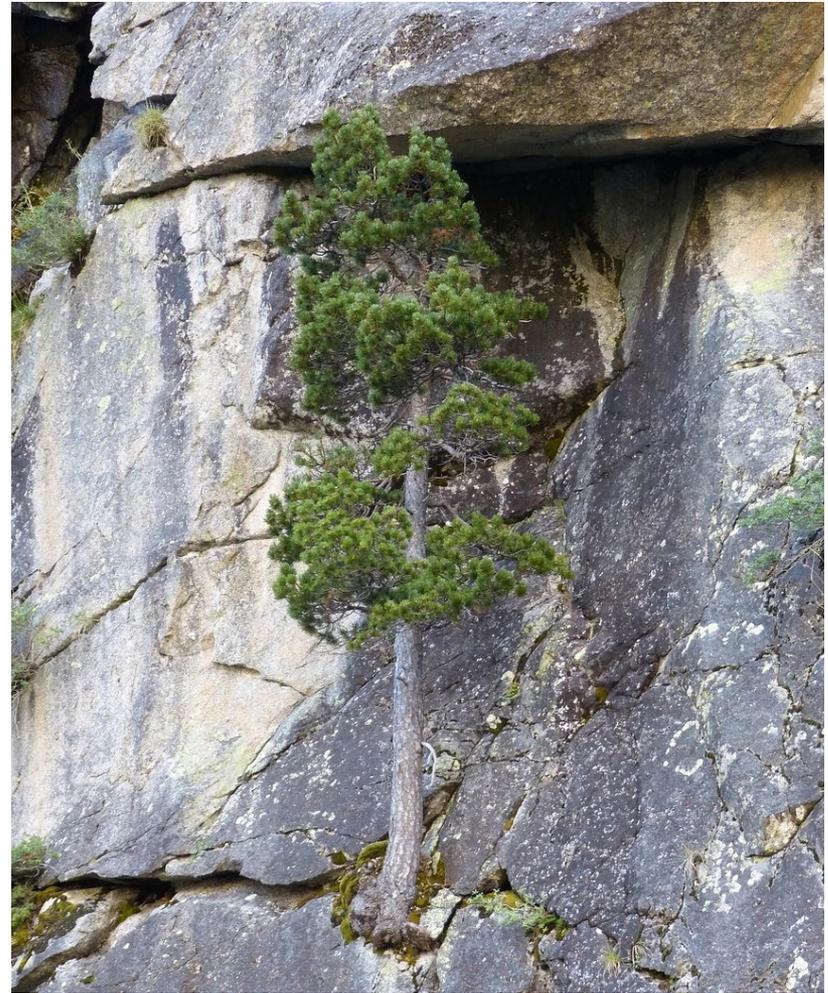
- ✧ Lat.: resilio = zurückspringen
- ✧ Materialwissenschaft - Schaumstoffball
- ✧ Psychische Widerstandskraft



# Resilienz

= psychische Widerstandskraft

*„Innere Kräfte, die es uns ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern [sogar] gestärkt daraus hervorzugehen“ (Monika Gruhl)*



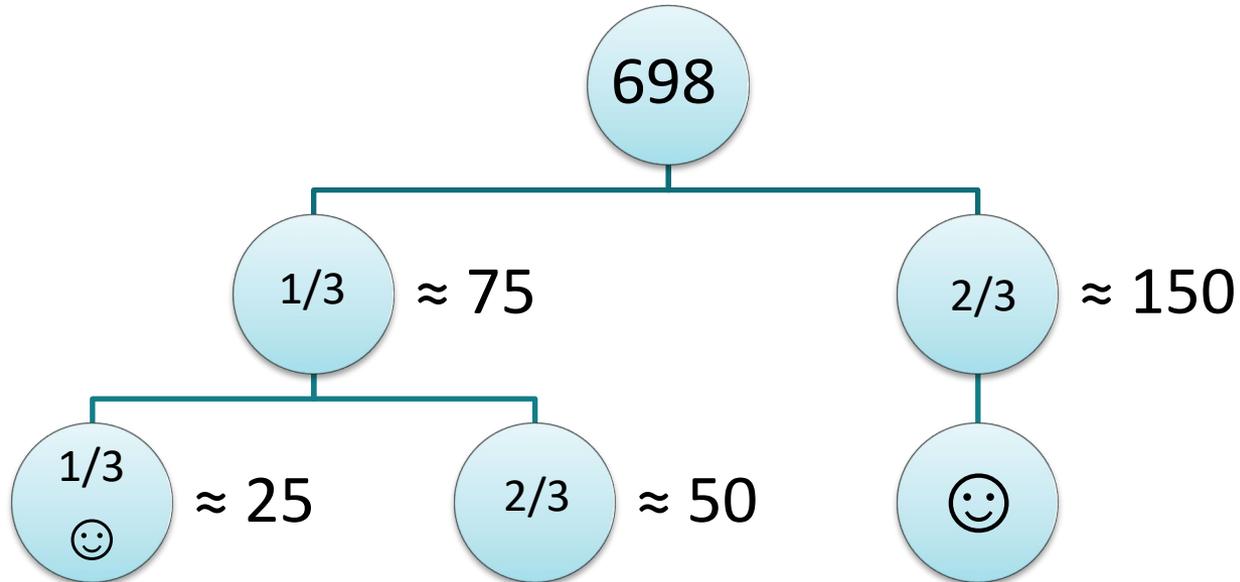
# Resilienz



Kauai-Längsschnitt-Studie: Start 1955 / über 40 Jahre / 698 Kinder



# Resilienz



Kauai-Längsschnitt-Studie: Start 1955 / über 40 Jahre / 698 Kinder



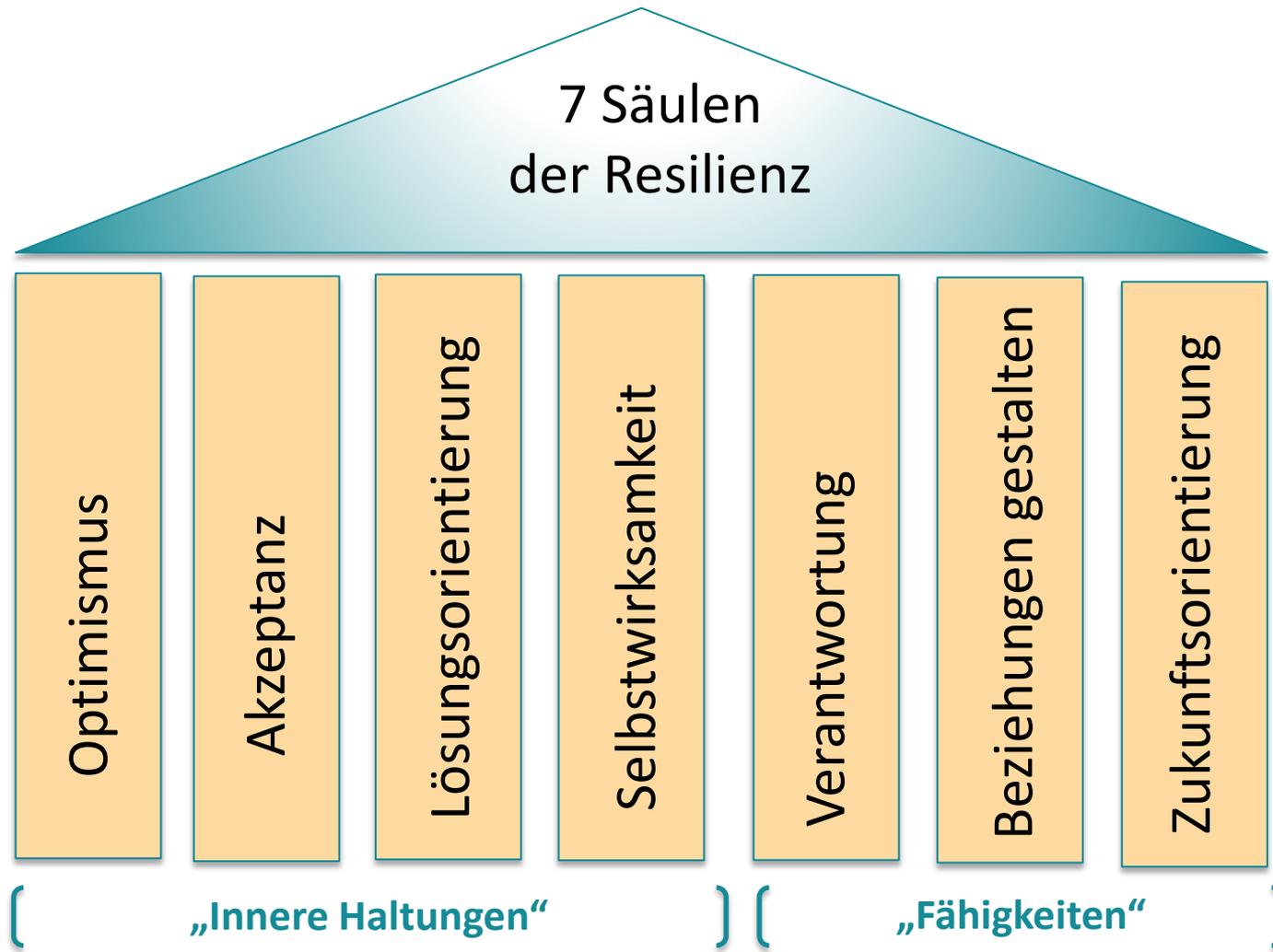
# Resilienz – protektive Faktoren

→ 1ne emotionale Bezugsperson, die an sie glaubte

- ✧ Innerhalb des Individuums
- ✧ Innerhalb der Familie
- ✧ Innerhalb der Gesellschaft



# Von der Kunst des hilfreichen Blickwinkels...



# ...wenn vieles dunkel erscheint



\*Diathese-Stress-Modell

\*\* Positive Psychologie





DANKE

