

Resilienz wirkt

Erkenntnisse aus einer topaktuellen Längsschnittstudie
und Strategien zur Stärkung der persönlichen und organisationalen Resilienz

21. September 2021

IGEMO KG · Dr. Peter Hofer & Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger

Forschungsfragen und Forschungsanliegen

Psychisches Befinden in der Corona-Krise

1. Wie wirkt sich eine kollektive Krise wie Corona auf das psychische Befinden von Menschen aus?
2. Wie verändern sich das Befinden und die psychische Gesundheit über die Dauer der Krise? Wie sind also die längerfristigen Folgewirkungen der Corona-Krise auf das psychische Erleben?
3. Wie wirken soziodemographische und corona-spezifische Einflussfaktoren auf das Befinden von Menschen in Krisen?
4. Wie wirken biographische Erfahrungen wie Krisen und Traumatas auf das Erleben einer akuten Krise?
5. Welche Ressourcen unterstützen Menschen in der Bewältigung einer langandauernden Krise wie die Corona-Pandemie?

B. Wirkung von Resilienz auf das Befinden in Krisen

1. Wie steht Resilienz und im besonderen einzelne Resilienzfaktoren mit dem Befinden von Menschen in einer kollektiven, disruptiven Krise in Zusammenhang?
2. Haben Menschen mit einer gut ausgeprägten Resilienz ein besseres Befinden in Krisen?
3. Welche Resilienzfaktoren wirken besonders als Puffer-Faktoren zwischen Belastungssituation und Befinden?
4. Wie wirken soziodemographische und corona-spezifische Einflussfaktoren auf die Resilienz von Menschen?
5. Verändert sich die Wirkung der Resilienzfaktoren über einen längeren Zeitraum? Wie wirken sich die Resilienzfaktoren in einer länger andauernden Krise wie die Corona-Pandemie auf das psychische Befinden von Menschen aus?

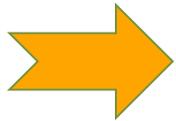
Forschungsfragen und –anliegen (komprimiert)

A. Psychisches Befinden in der Corona-Krise

Wie wirkt sich eine kollektive Krise wie Corona auf das psychische Befinden von Menschen aus?

B. Wirkung von Resilienz auf das Befinden in Krisen

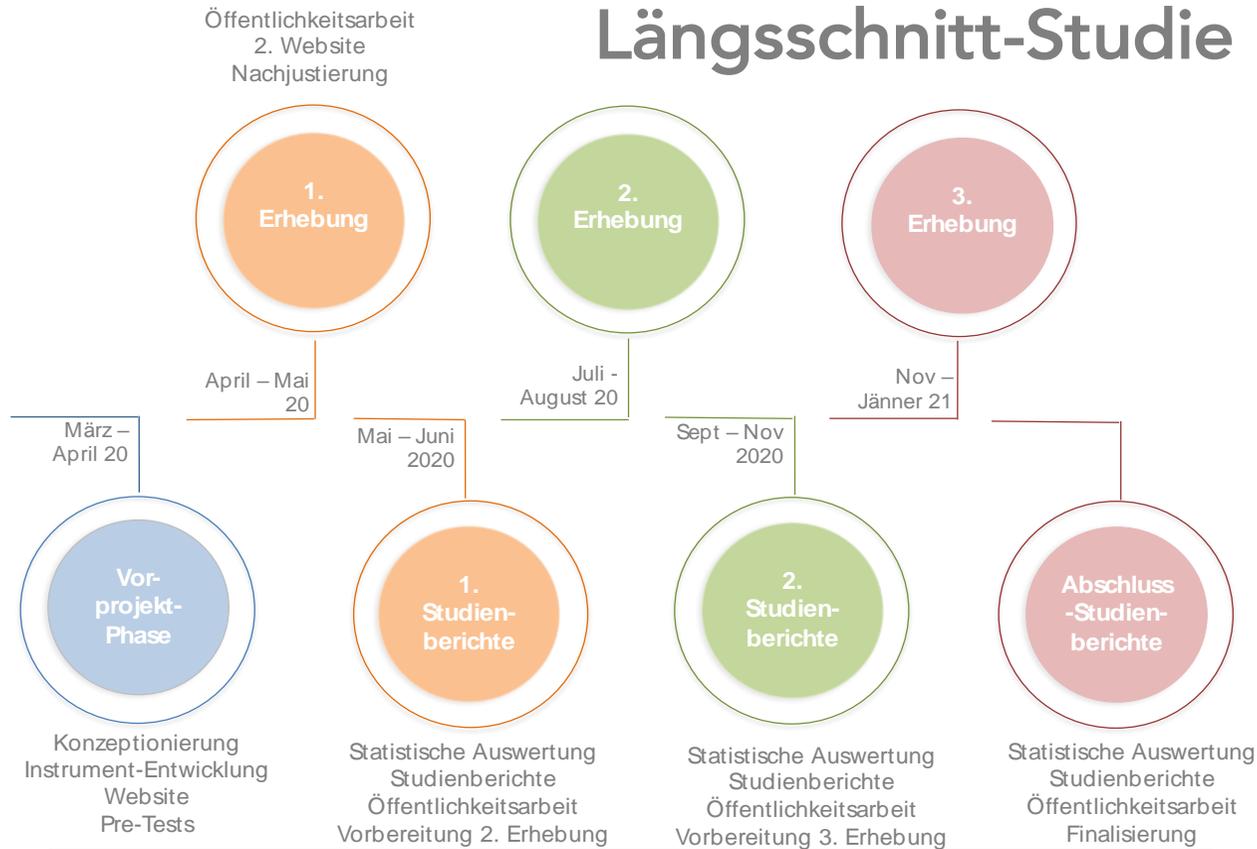
Macht Resilienz tatsächlich widerstandsfähiger? Kurzfristig und langfristig?



Welche Handlungsempfehlungen lassen sich daraus für Menschen und Unternehmen ableiten ?

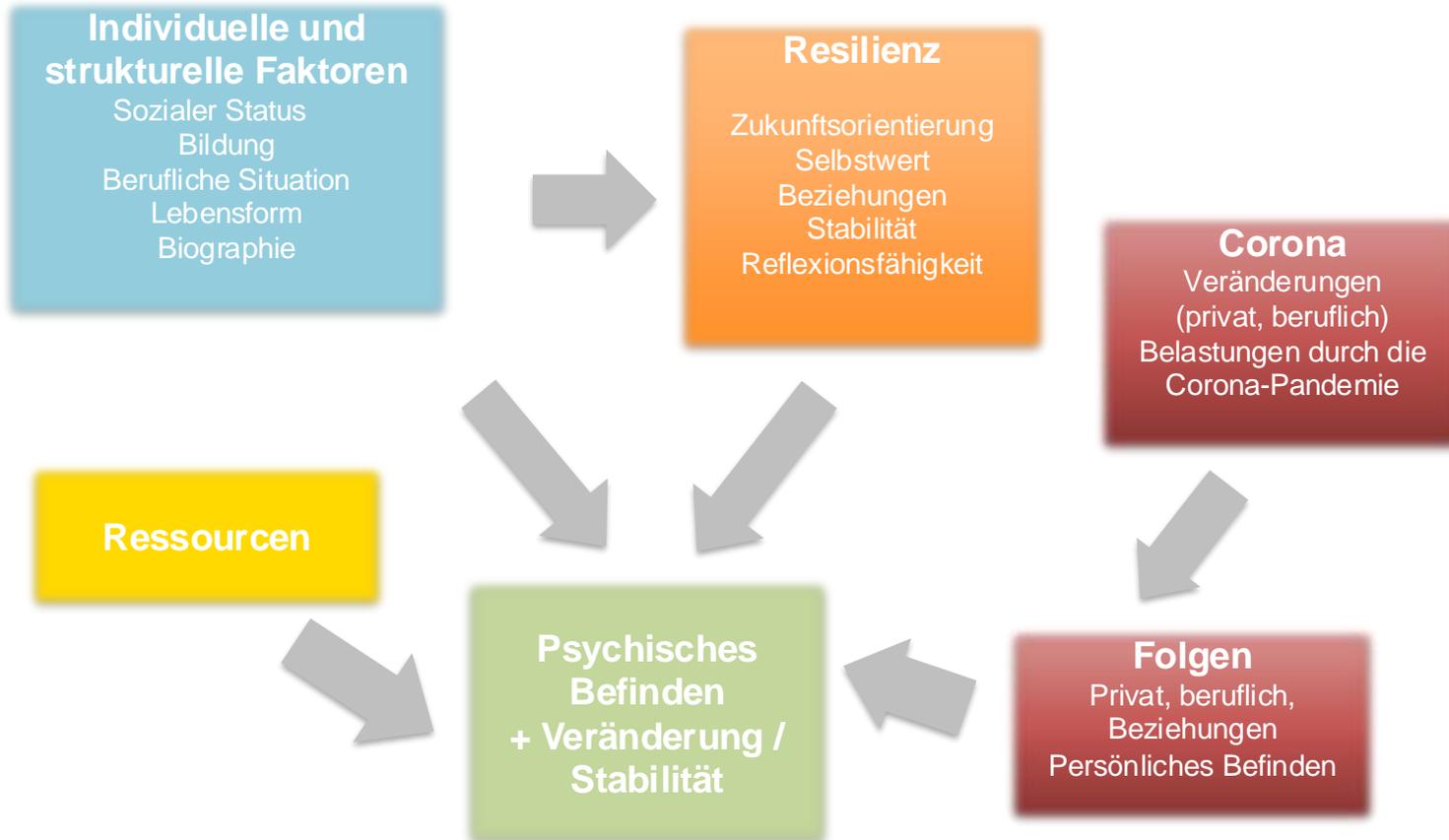
Studiendesign

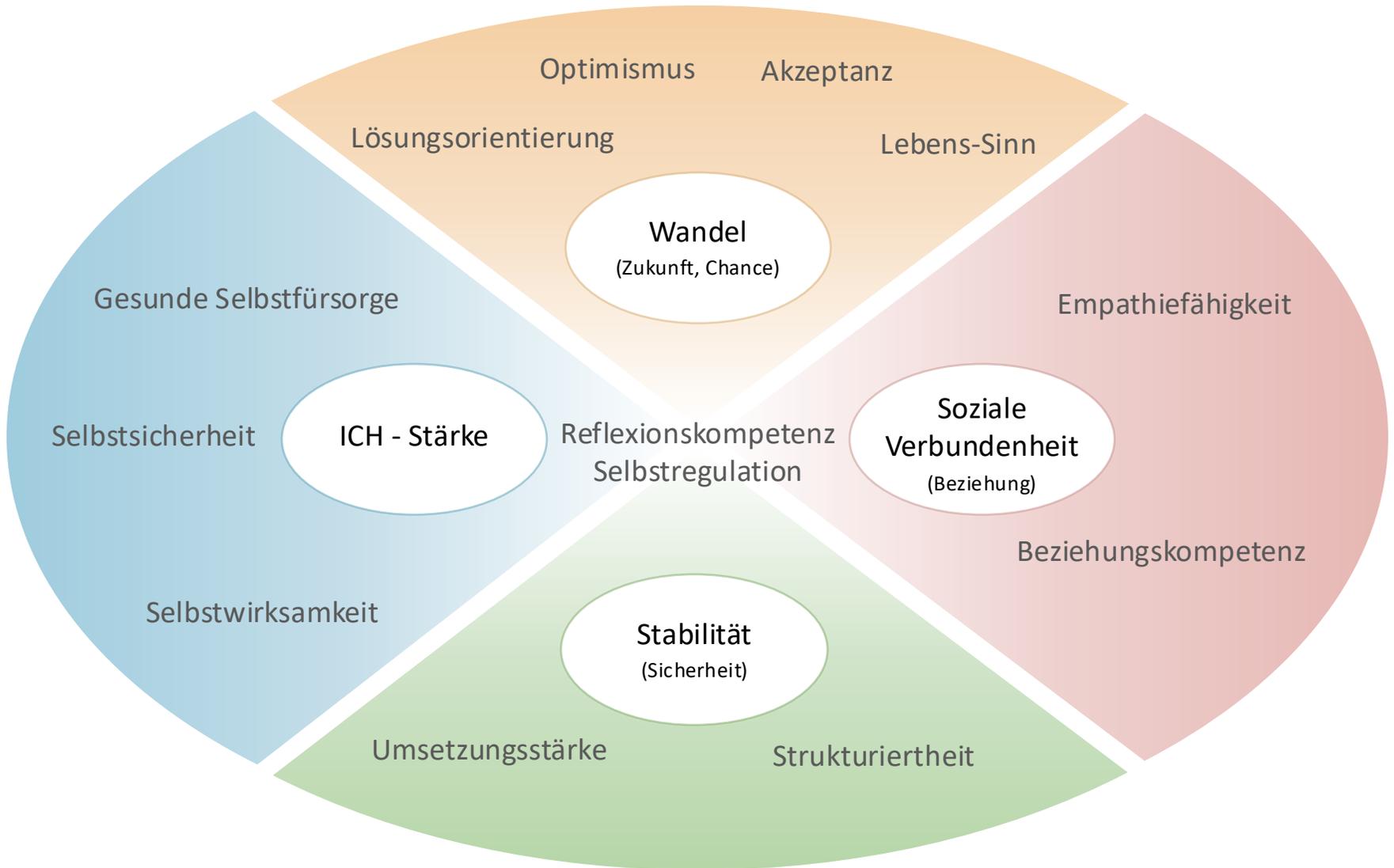
Längsschnitt-Studie



IGEMO

Forschungsmodell





12 Resilienzfaktoren auf dem Prüfstand

Name: Musterfrau
Kontakt: IGEMO
Datum: 03.03.2021



71.3%

Lösungsorientierung

Offenheit für Neues, Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft

72%

Zukunftsorientierung
Ø 69.5%

Optimismus

Urvertrauen, Chancen und Perspektiven erkennen

72%

Optimismus
Ø 68.6%

Akzeptanz

Loslassen, Dinge annehmen, wie sie sind und Gelassenheit

64%

Akzeptanz
Ø 64.2%

Lebens-Sinn

Klare Perspektiven, Ziele und Orientierung

76%

Lebens-Sinn
Ø 79.4%

Empathiefähigkeit

Einfühlungsvermögen, achtsamer Umgang mit anderen

92%

Empathiefähigkeit
Ø 74.1%

Beziehungskompetenz

Stabile soziale Netzwerke, Kontakt- und Teamfähigkeit

80%

Beziehungsqualität
Ø 74.9%

Gesunde Selbstfürsorge

Achtsamer Umgang mit sich selbst; Selbstwahrnehmungsfähigkeit

48%

Selbstfürsorge
Ø 59.1%

Selbstsicherheit

Innere Klarheit / von sich selbst überzeugt sein

68%

Selbstsicherheit
Ø 66.3%

Selbstwirksamkeit

Opferrolle verlassen und Selbstverantwortung

84%

Selbstwirksamkeit
Ø 74%

Umsetzungsstärke

Ziele verfolgen, handeln, dran bleiben

80%

Umsetzung
Ø 72%

Strukturiertheit

Prinzipientreue und Bodenständigkeit

44%

Prinzipientreue
Ø 64.5%

Reflexion und Selbstregulation

Distanzierungsfähigkeit und Emotionssteuerungskompetenz

76%

Reflexionskompetenz
Ø 69.4%

Ø = Referenzwert (Durchschnitt aller Einzelauswertungen) | rot = 0 bis <40 - gelb = 40 bis <75 - grün = 75 bis 100

www.resilienz-check.at

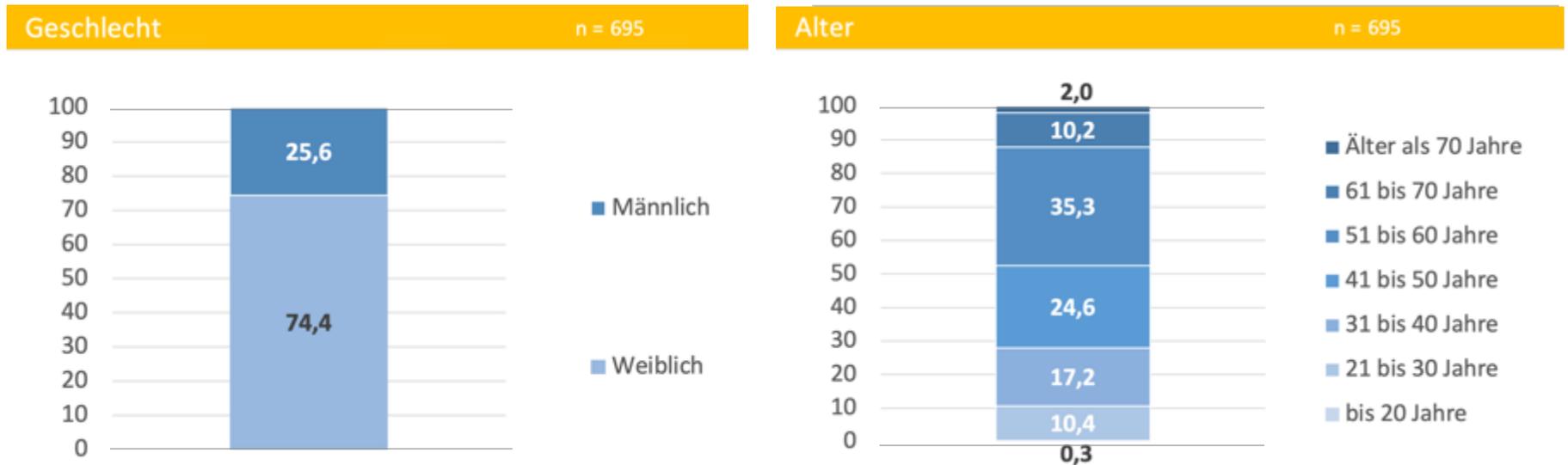
Stichprobe

Erhebungsphase 1: Akutphase Frühjahr 2020:

Vollständige Datensätze: n = 1590 Personen

Stichprobe die über **alle 3 Erhebungszeitpunkte** teilgenommen hat:

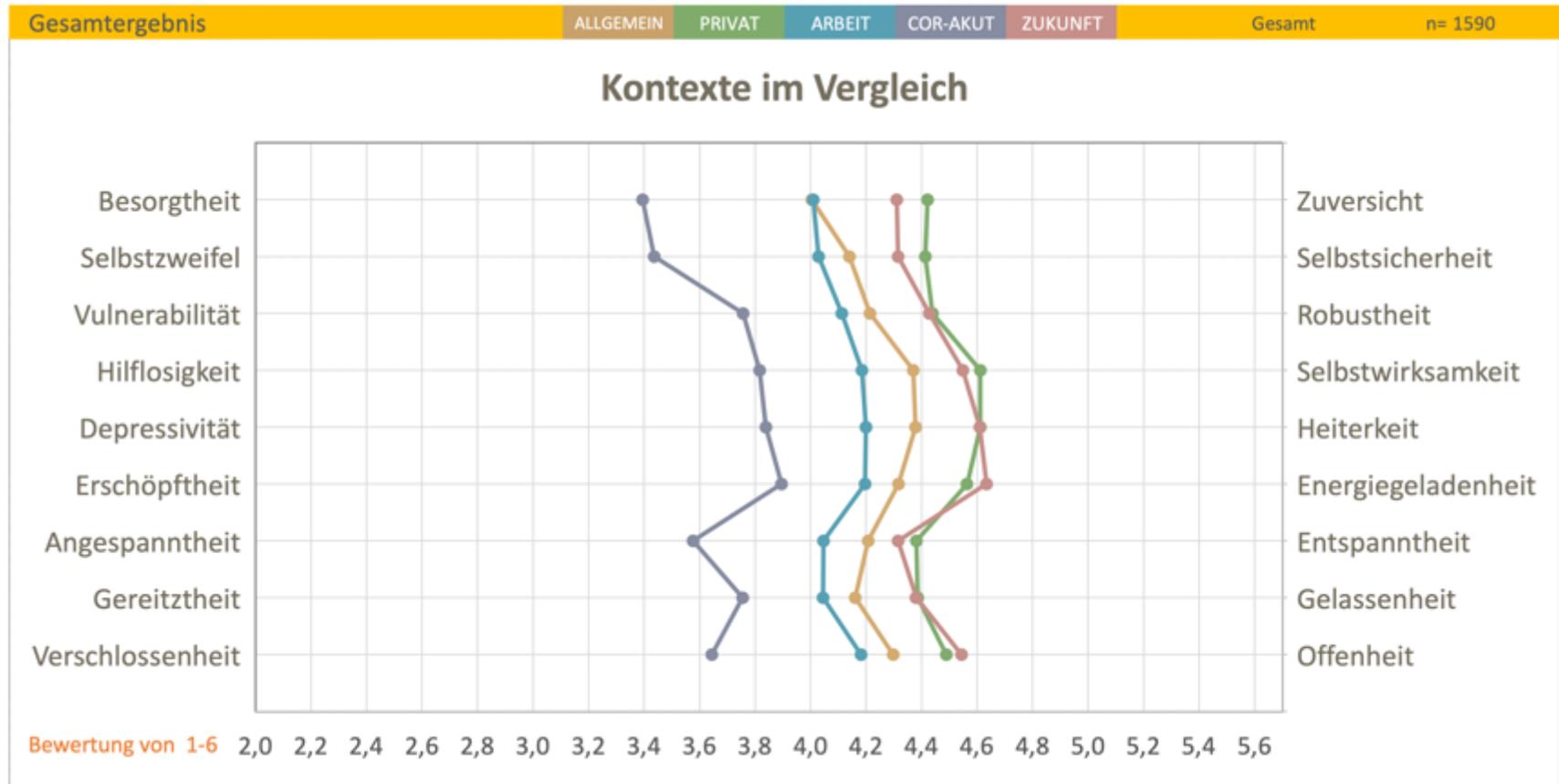
Vollständige Datensätze: n = 695 Personen



Das psychische Befinden in 5 Kontexten



Unterschiedliche Kontexte = unterschiedliche Befindlichkeiten



Die 5 kontextbezogenen Befindlichkeitsprofile mit je 9 Befindlichkeitsdimensionen im Vergleich

Psychisches Befinden verschlechtert sich



Ergebnis: Das psychische Befinden verschlechtert sich in allen Kontexten zwischen 2. und 3. Erhebungswelle signifikant. Die erste Corona-Akutsituation wird rückwirkend weniger belastend erlebt.

n = 695

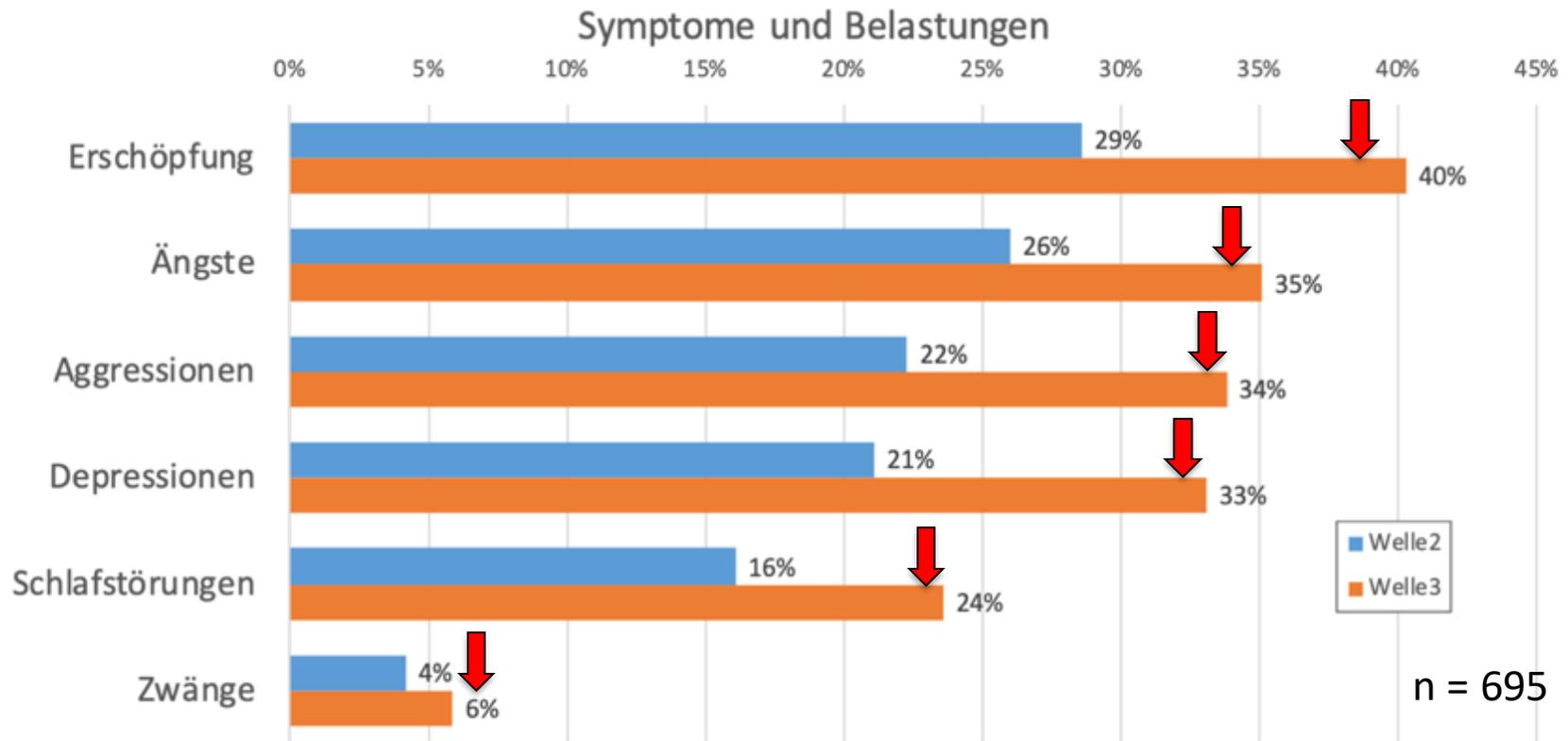
Die Wirkung von Kontexten bewusst nutzen

- **Kontexte und Umgebungssituationen wirken** auf die psychische Befindlichkeit.
- **Bereits die gedankliche Fokussierung** auf bestimmte Kontexte und Umgebungssituationen kann die Stimmungslagen beeinflussen.
- Psychisches Befinden lässt sich **durch die bewusste Gestaltung** von Umgebungssituationen beeinflussen.

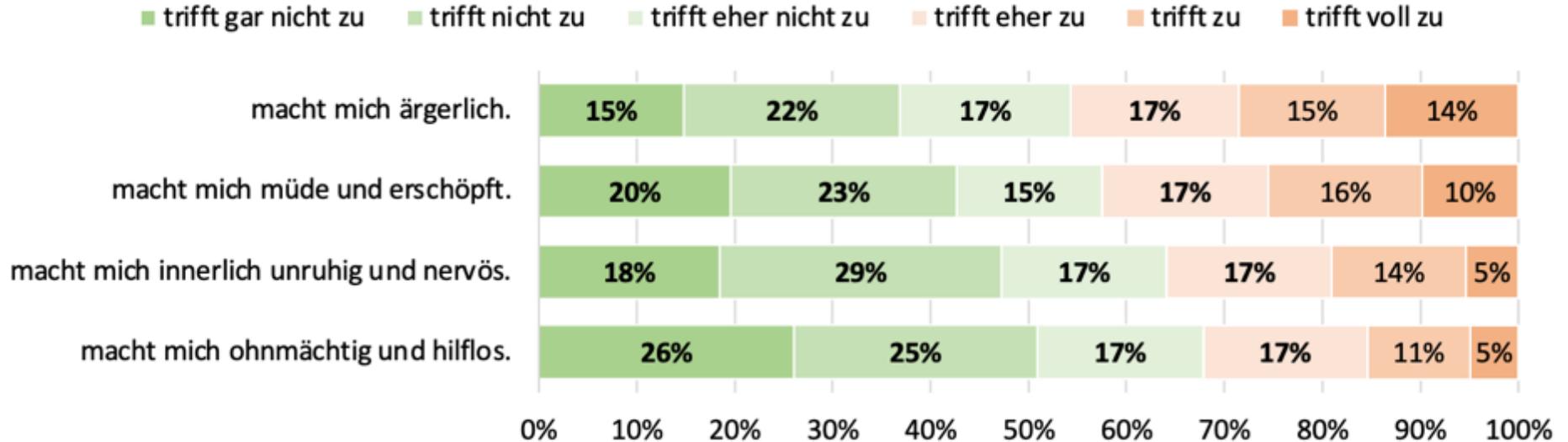
Psychische Symptome haben stark zugenommen

Seit Corona leide ich unter psychischen Symptomen:

- nach dem 1. Lockdown nennen **53%** der Personen Symptome
- nach dem 2. Lockdown nennen **65%** der Personen Symptome



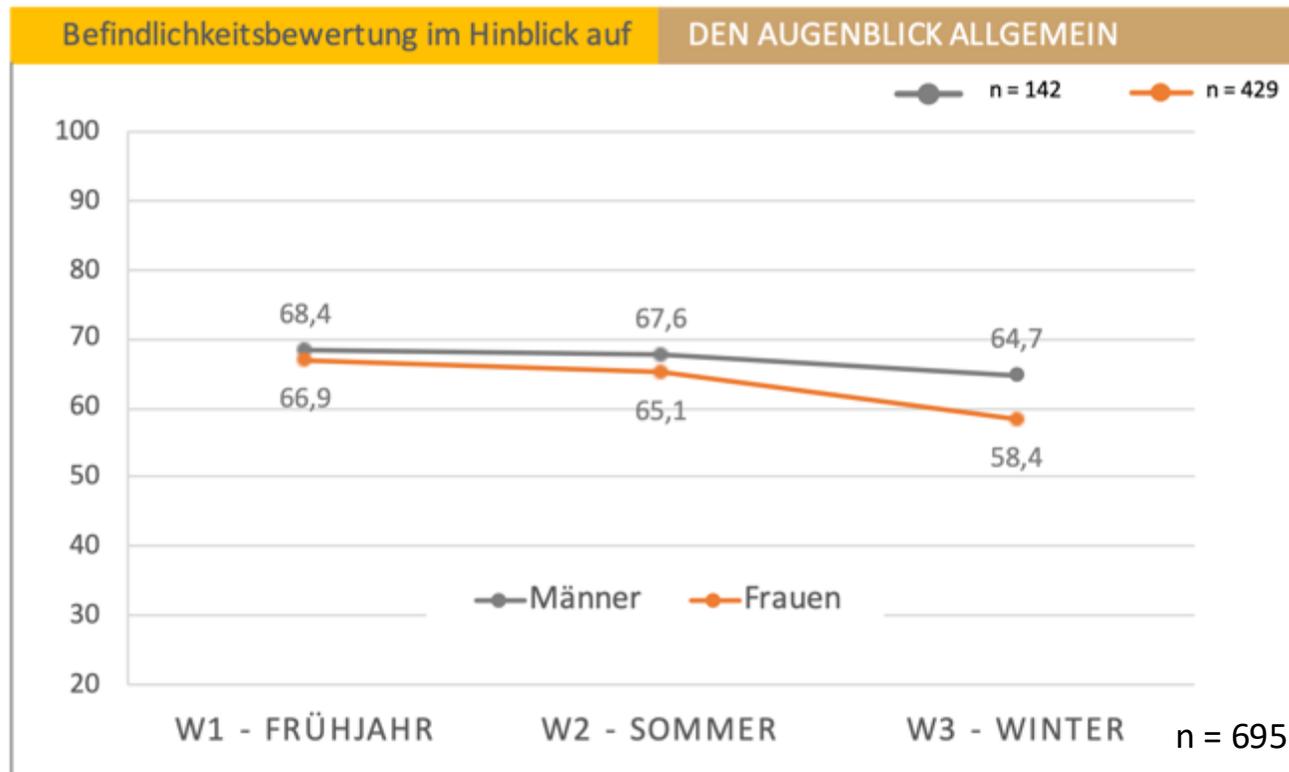
Die langanhaltende Krise ...



n = 695

Ergebnis: Die langanhaltende Krise verstärkt psychische Symptome für mind. 5% bis max. 46% der Befragten.

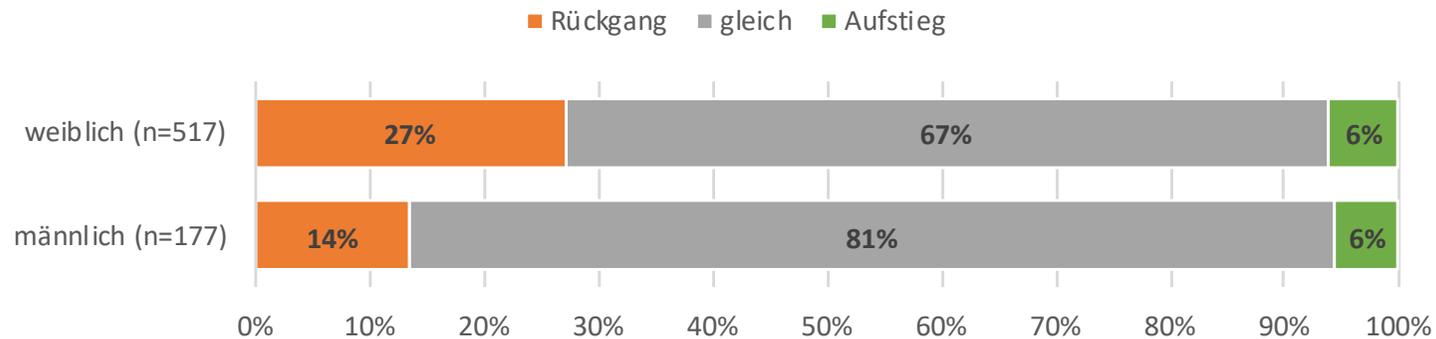
Das psychische Befinden wird bei Frauen schlechter als bei Männern (1/2)



Ergebnis: Bei Frauen verschlechtert sich das psychische Befinden mit der andauernden Krise
Diese Verschlechterung ist signifikant stärker als bei Männern.

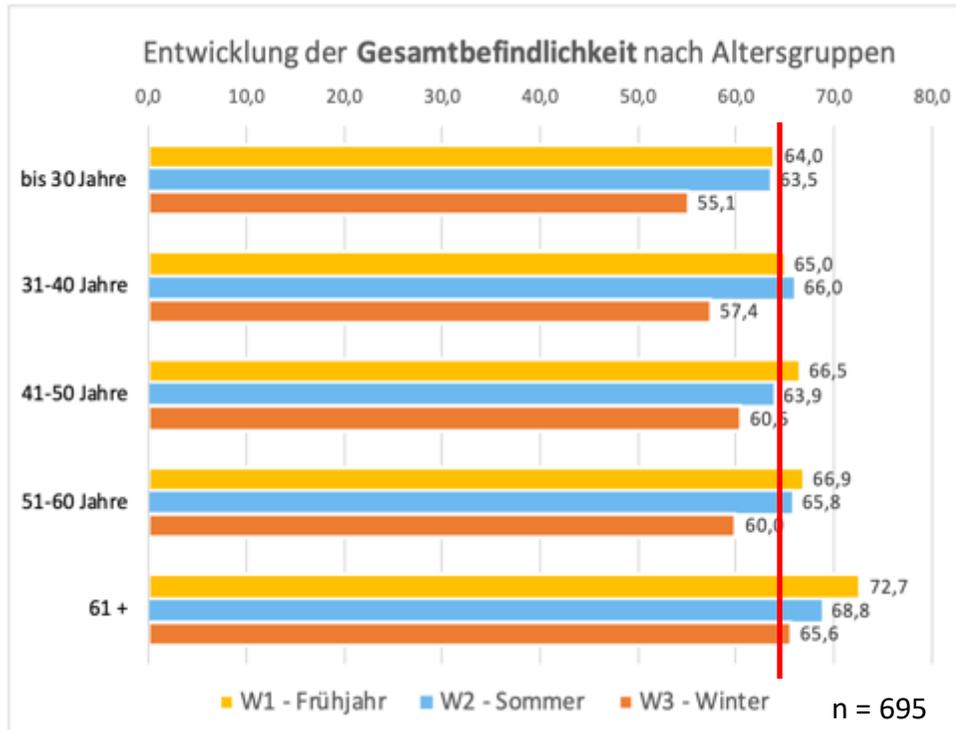
Das psychische Befinden wird bei Frauen schlechter als bei Männern

Veränderung des psychischen Befindens nach Geschlecht
(gegenwärtige Situation, Erhebungsphase 1 vgl. Erhebungsphase 3)

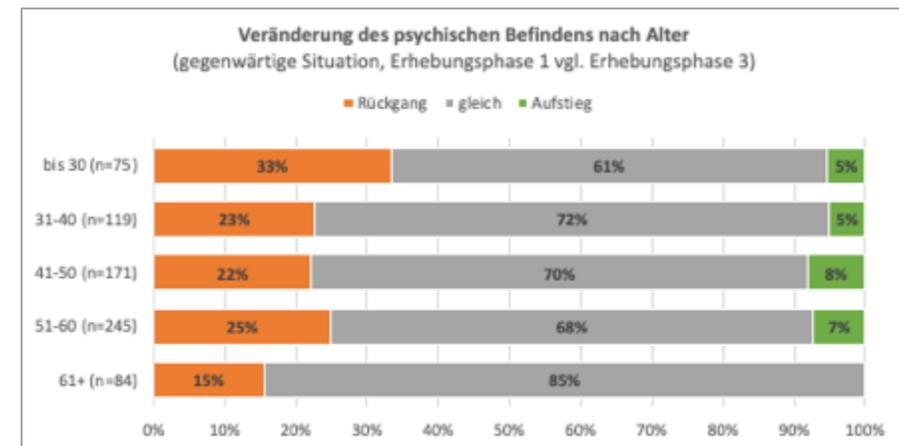


Ergebnis: Bei Frauen verschlechtert sich das psychische Befinden mit der andauernden Krise
Diese Verschlechterung ist signifikant stärker als bei Männern.

Ältere Menschen haben ein besseres psychisches Befinden als Jüngere



Jüngere Menschen berichten über die stärkste negative Veränderung des psychischen Befindens



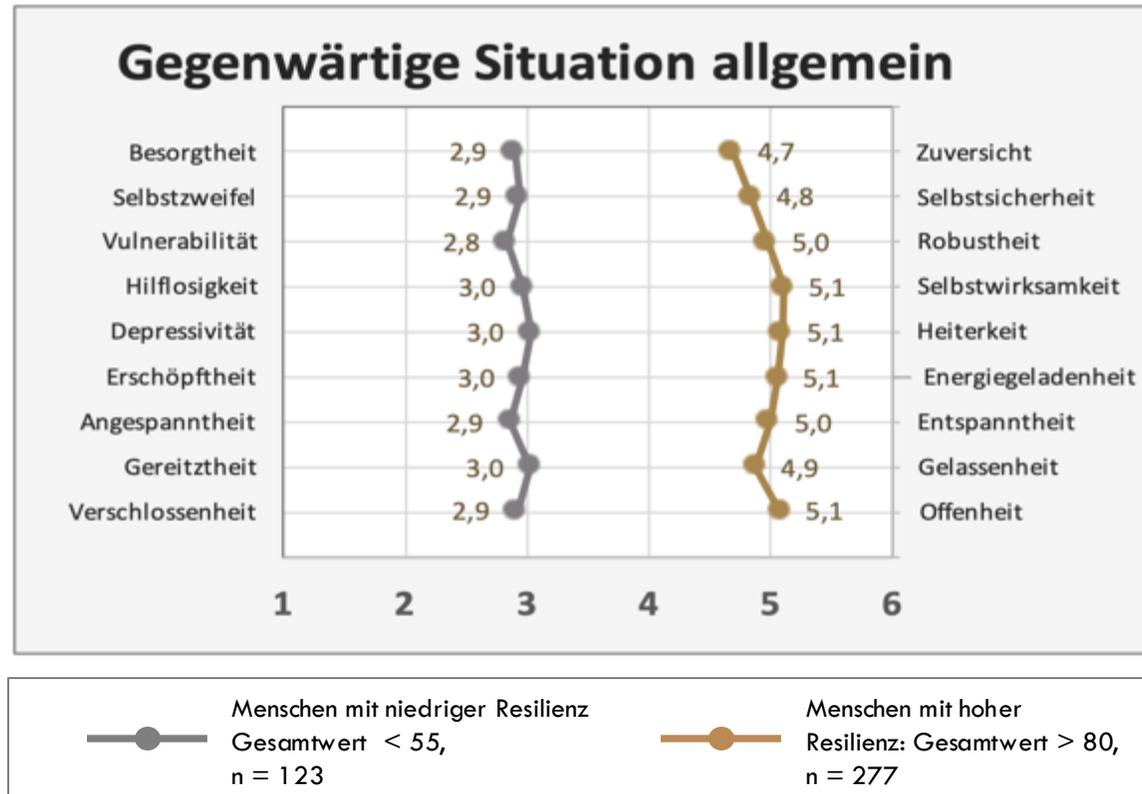
n = 695

Menschen mit hoher Resilienz kommen mit der Coronakrise besser zurecht



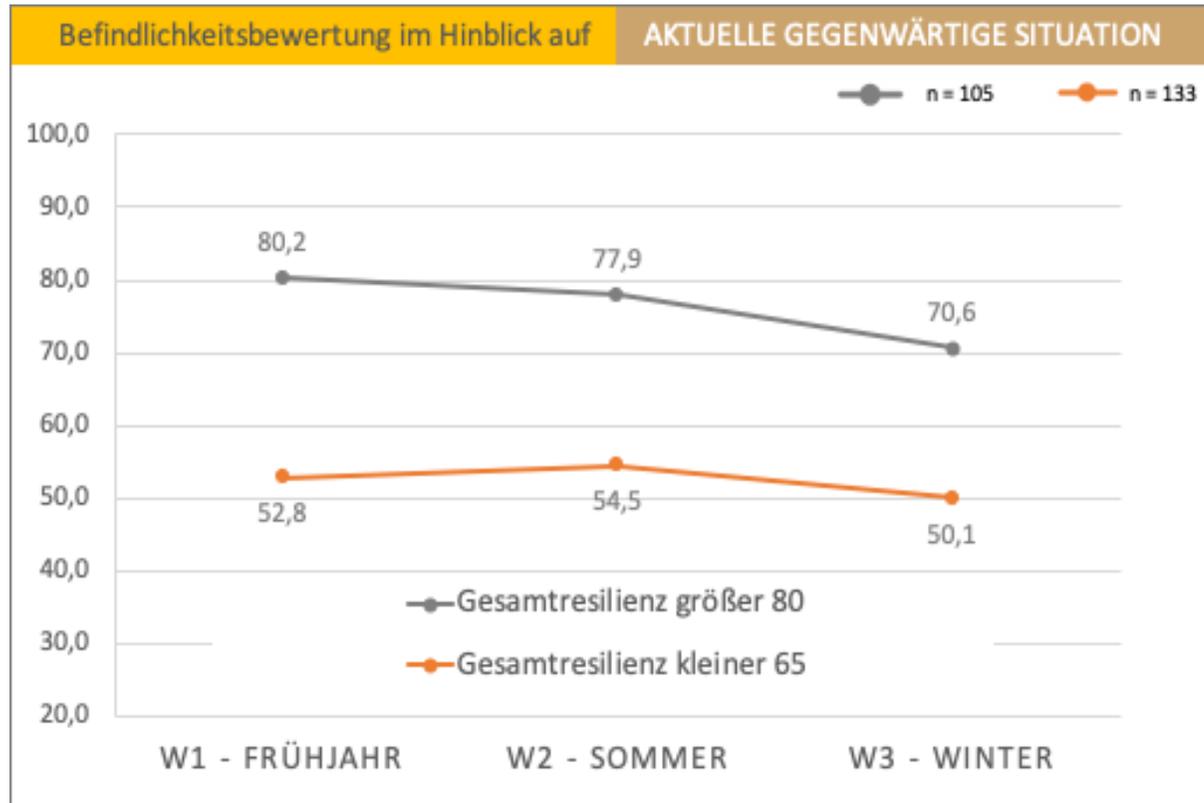
Resilienz wirkt positiv in der Akut-Situation

Deutlich besseres psychisches Befinden bei Hoch-Resilienten
in der Akut-Situation Frühjahr 2020



n = 1590

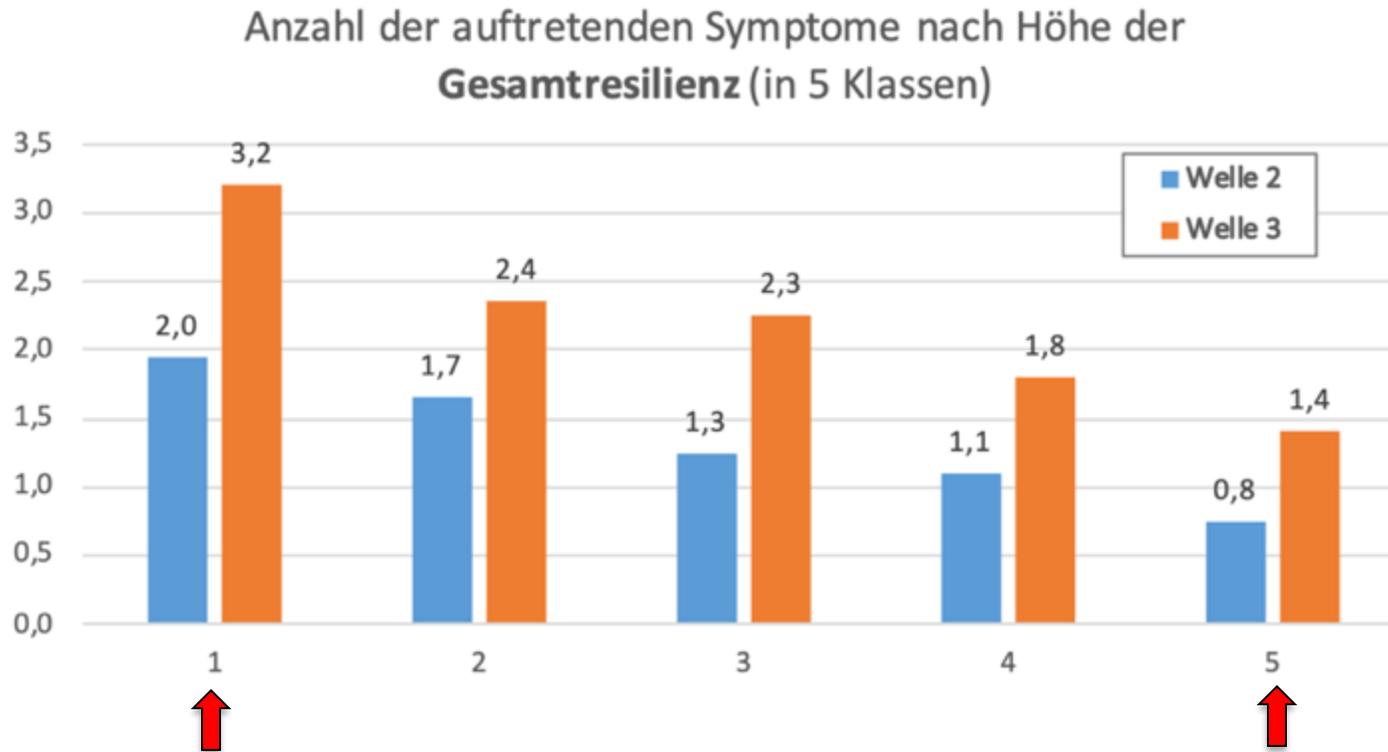
Resilienz wirkt auch langfristig positiv auf das psychische Befinden



Hoch Resiliente halten ihr psychisches Befinden auf einem positiverem Niveau auch über die Dauer der Krise hinweg!

Hohe Resilienz macht widerstandsfähiger

Menschen mit hoher Resilienz leiden signifikant seltener an psychischen Belastungs-Symptomen



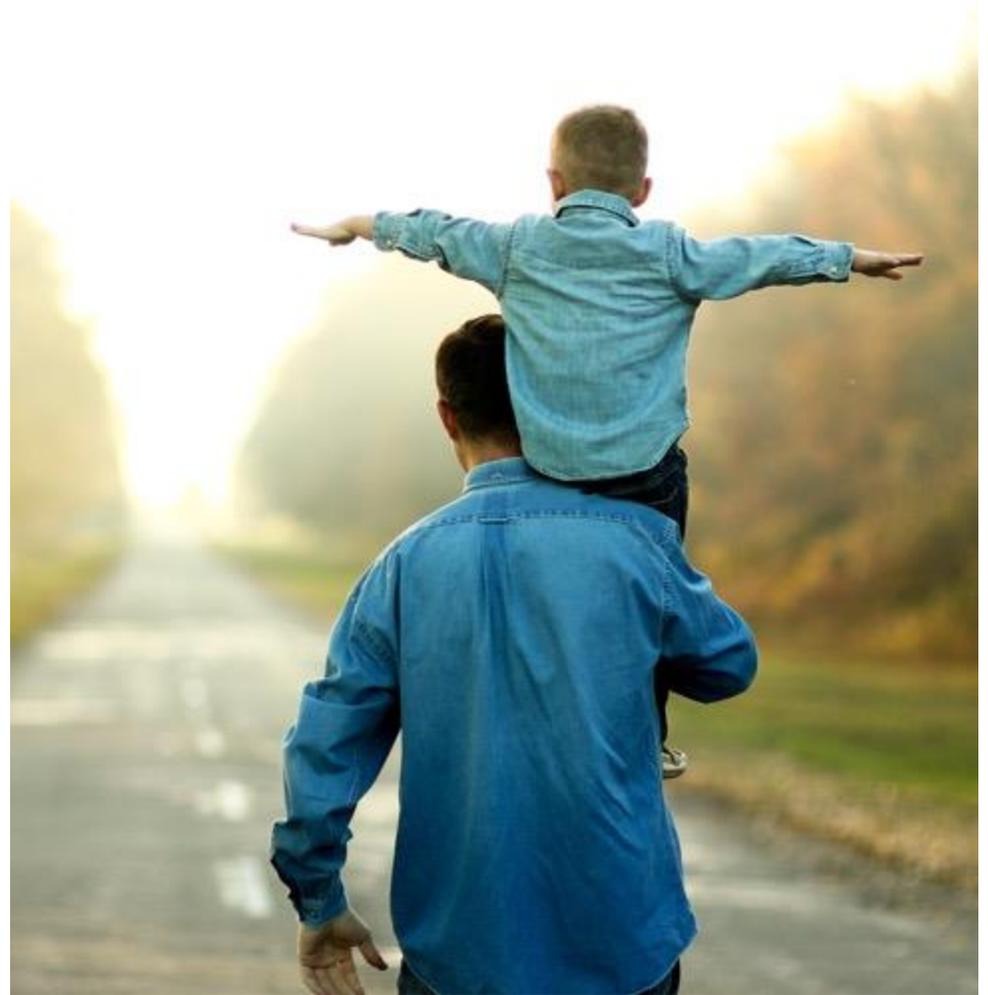
n = 695

Bei der Gruppe 1 (= Niedrig-Resiliente) treten mehr als doppelt so viele Symptome auf, als bei der Gruppe 5 (=Hoch-Resiliente)

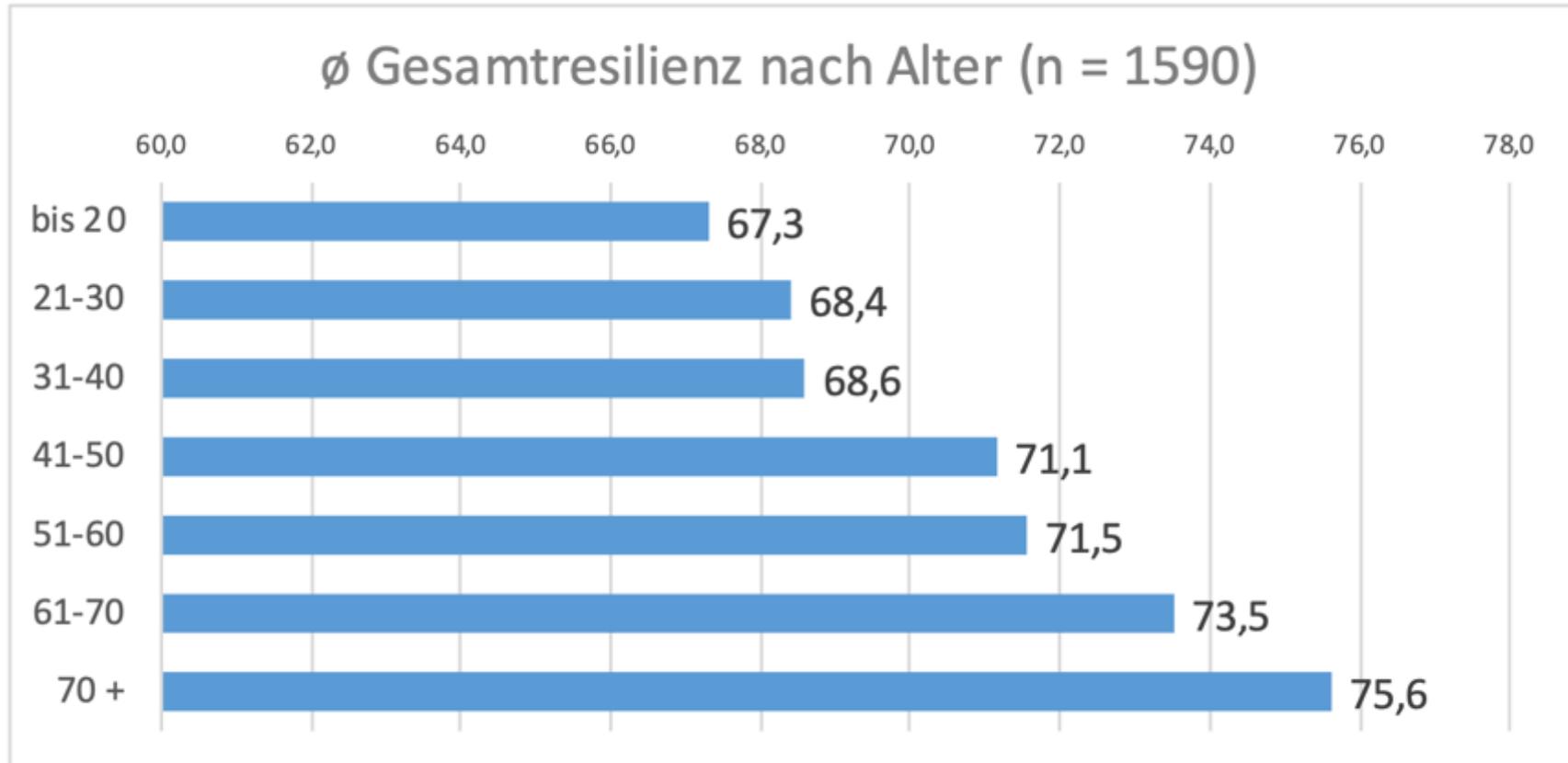
Allgemeine Tendenzen

Alter und Resilienz

Biografie und Resilienz



Je höher das Alter, desto höher die Resilienz



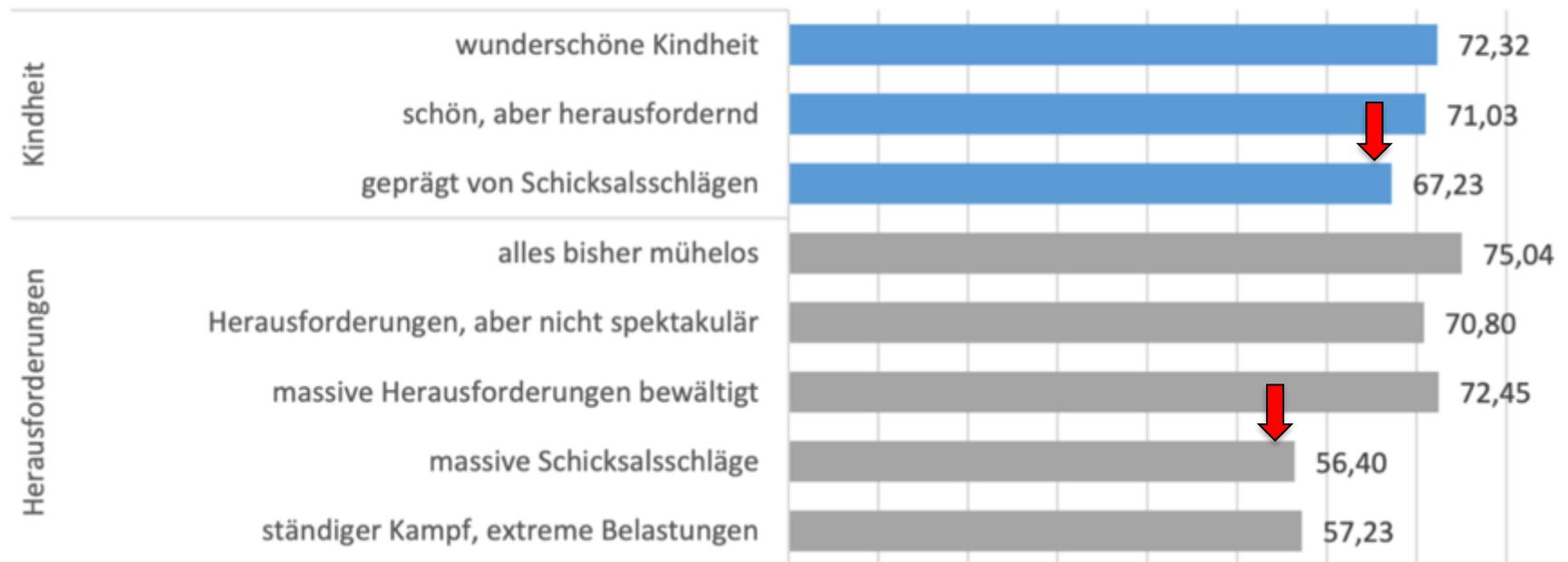
Resilienz nimmt mit zunehmenden Alter zu!

Die Lebenserfahrung mit zunehmendem Alter fördert die Resilienzentwicklung

- Zunehmendes **Alter wirkt sich positiv** auf die Resilienzentwicklung aus.
- Es ist die **Lebenserfahrung und es sind die bewältigten Alltagsherausforderungen** und Krisenerfahrungen, die mit dem zunehmenden Alter die Resilienzentwicklung fördern.
- Es sind die bewussten oder unbewussten **Reflexions- und Verarbeitungsprozesse**, die zur Resilienzentwicklung beitragen.
- **Alter macht ruhiger, besonnener und gelassener** (= resilienter) im Umgang mit herausfordernden Situationen.

Personen mit hoher Resilienz blicken positiv auf ihre Lebenserfahrungen zurück

Resilienz nach Biografie



Der moderierende Faktor: Ist der Resilienzfaktor **Reflexionskompetenz** hoch, sind meisten anderen Resilienzfaktoren auch hoch!

Menschen, die ihre Biografie positiv beschreiben verfügen über eine höhere Resilienz

- Menschen, die ihre **Kindheitserfahrungen positiv** und **Lebensereignisse als gut bewältigbar** beschreiben, verfügen über eine **höhere Gesamtresilienz**.
- Erinnerung ist nicht statisch. Wenn Menschen Kindheitserfahrungen positiv und Lebensereignisse als gut bewältigbar beschreiben, **bedeutet das NICHT, dass sie über KEINE kritischen Lebensereignisse verfügen**.
- Menschen, die mehrere **kritische Lebenssituationen** und herausfordernde Ereignisse im Leben **gut bewältigt** haben, stehen Lebenskrisen offener gegenüber und **bewerten kritische Lebensereignisse mit** mehr Leichtigkeit und **Gelassenheit**.

Besonders wirksame Resilienzfaktoren!

Am stärksten widerstandsfähig machen folgende Resilienzfaktoren:

- Optimismus
- Gesunde Selbstfürsorge
- Selbstwirksamkeit
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung
- Lebenssinn
- Selbstsicherheit

Besondere Rolle von:

- Reflexionsfähigkeit
- Beziehungen



Reflexionskompetenz und Selbstregulation



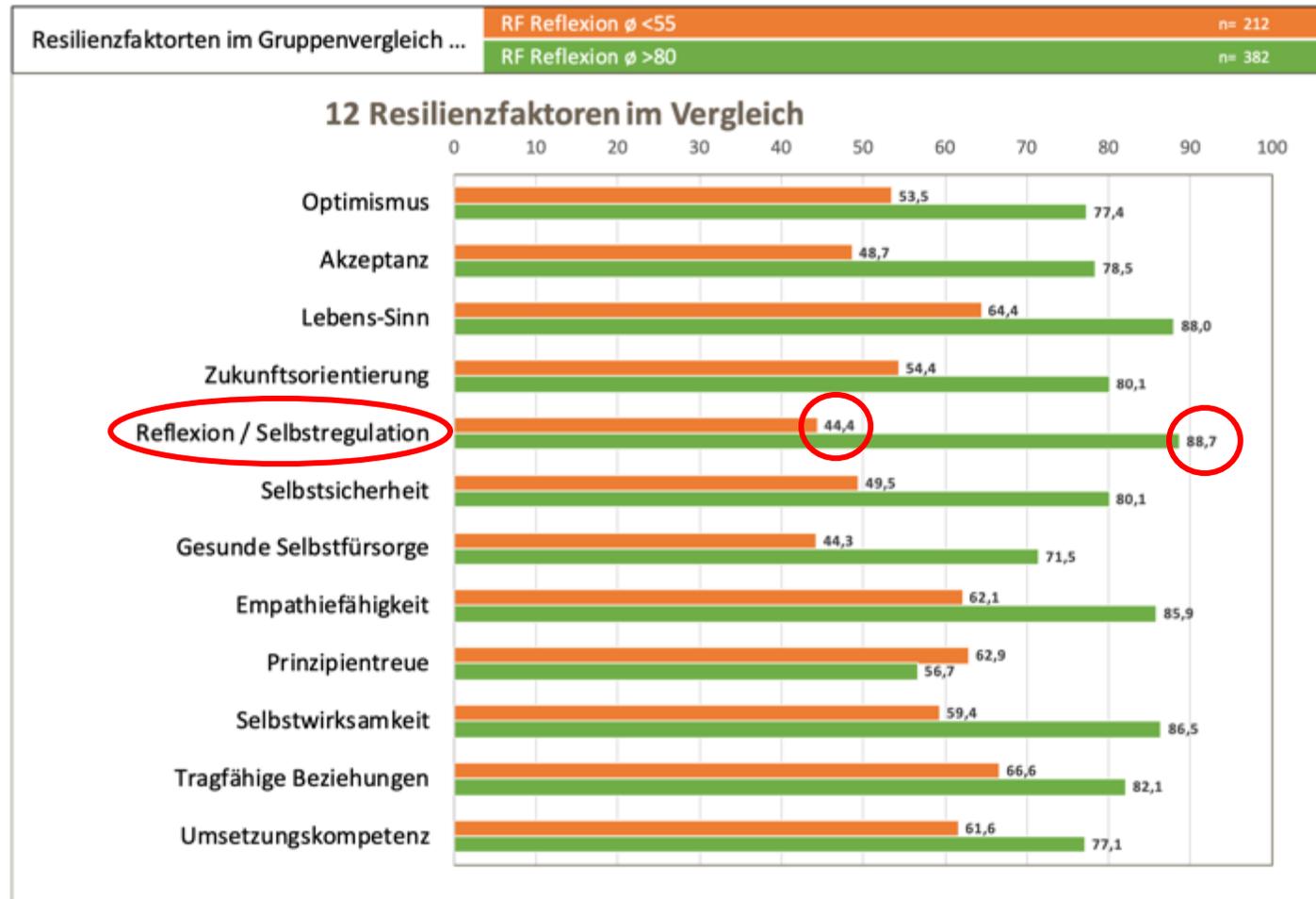
Reflexionskompetenz und Selbstregulation



WICHTIG!

Bei Reflexionskompetenz geht es **nicht nur um abstraktes Denk- und Reflexionsvermögen**, sondern auch um die Fähigkeit, innerpsychischer Prozesse **mental und emotional zu verarbeiten** und über **Reflexion** (z. B. bewusstes Innehalten) zu einer inneren Klarheit zu gelangen.

Die besondere Bedeutung des RF Reflexionskompetenz



Der moderierende Resilienzfaktor: Ist der Resilienzfaktor **Reflexionskompetenz** hoch, sind meisten anderen Resilienzfaktoren auch hoch

Ohne Reflexionskompetenz keine Resilienzentwicklung

- **Ohne Reflexionskompetenz** könnten die Resilienzfaktoren Optimismus, Akzeptanz, Zukunftsorientierung, Gesunde Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit **nicht zur Entfaltung** kommen.
- **Reflexionskompetenz ist die Voraussetzung für eine tiefgreifende Verarbeitung** einschneidender Krisenerfahrungen und traumatisierender Ereignisse.
- Reflexions- und **besonders Selbstreflexionskompetenz** ist somit indirekt der **Schlüssel für nachhaltige Resilienzentwicklung**.

Beziehungskompetenz



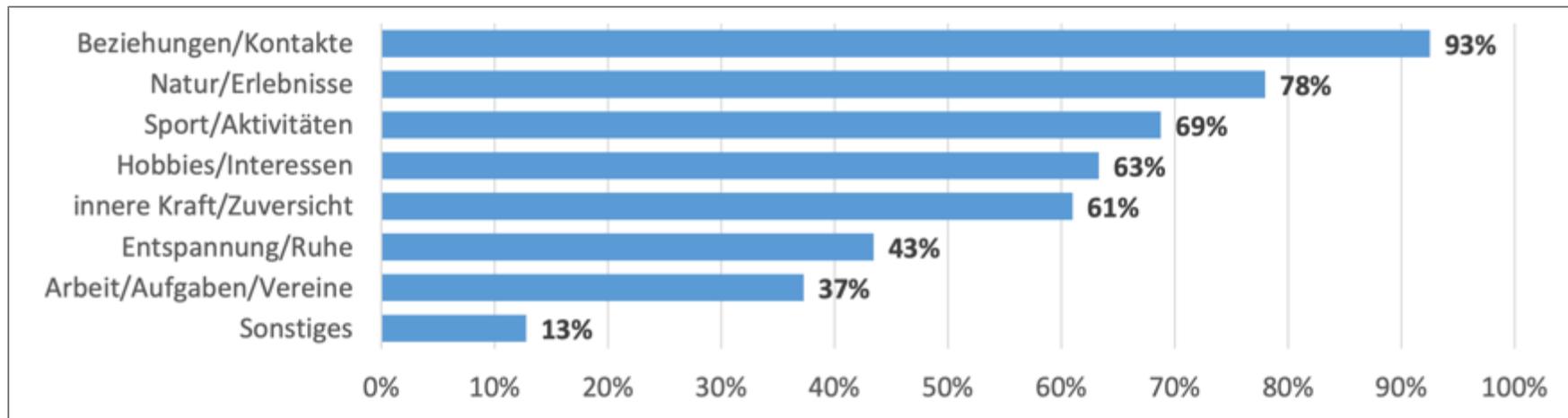
Beziehungs- kompetenz

(Tragfähige Beziehungen)



Kontaktmöglichkeiten, tragfähige Beziehungen, Gespräche und das Gefühl „dazuzugehören“ sind sehr wichtig. Ich bin Teamplayer/in, zuverlässige/r Partner/in, vertrauensvoll, gesellig, habe gerne Menschen um mich und nehme rasch wahr, wenn stimmungsmäßig etwas nicht passt.

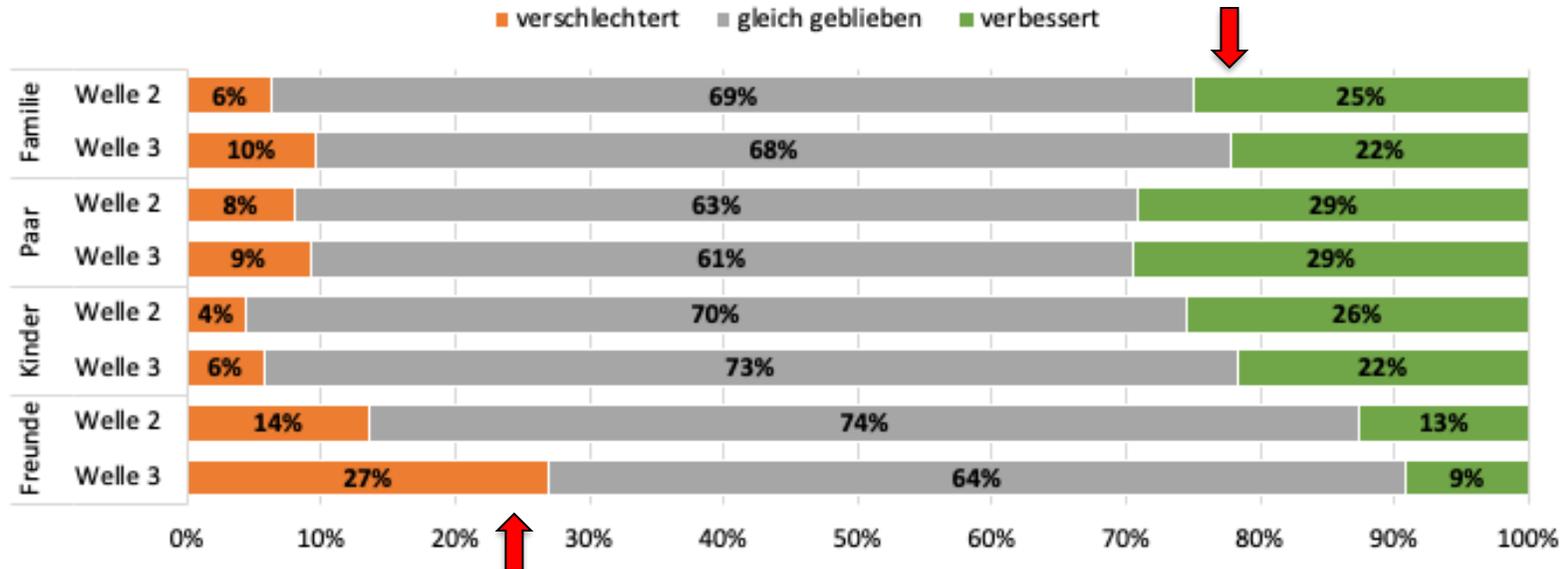
Die wichtigsten Ressourcen und Kraftquellen in der Krise



Beziehungen und Kontakte sind die wichtigsten Ressourcen in der Krise – vor Natur-Erlebnissen und Sport und Aktivitäten.

Die Bedeutung des RF Beziehungskompetenz

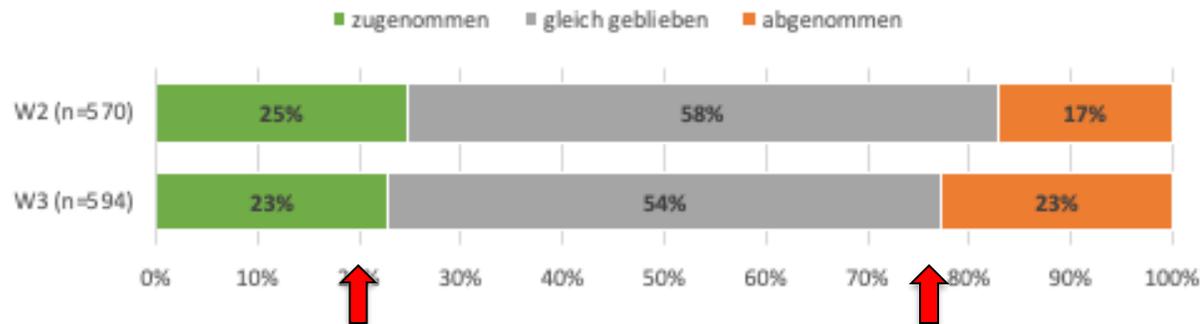
Entwicklung der Beziehungen seit Corona



Vor allem die Freundschaftsbeziehungen haben unter Corona gelitten und sich am signifikant stärksten verschlechtert. Am stärksten verbessert haben sich hingegen Paarbeziehungen.

Die Bedeutung des RF Beziehungskompetenz

Zusammenhalt im beruflichen Umfeld



Der Zusammenhalt im beruflichen Umfeld hat sich zwischen Welle 2 und 3 für 23% der Befragten verschlechtert.

Das dringende Bedürfnis nach Kontakt und Nähe bei Menschen nicht unterschätzen

- Das **Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, Nähe, Smalltalk, Diskurs- und Reibungsmöglichkeiten**, emotionalen Begegnungen und Auseinandersetzungen ist für viele Menschen besonders hoch.
- Das Gefühl **dazuzugehören, Identifikationsmöglichkeiten** zu haben, verbales oder nonverbales Feedback zu bekommen hält lebendig und wirkt verbindend.
- Online-Meetings mit Maß und Ziel. Der Verzicht auf Präsenzveranstaltungen und die **Vernachlässigung der Beziehungsarbeit führt zu Bindungsverlust.**

Gesunde Selbstfürsorge



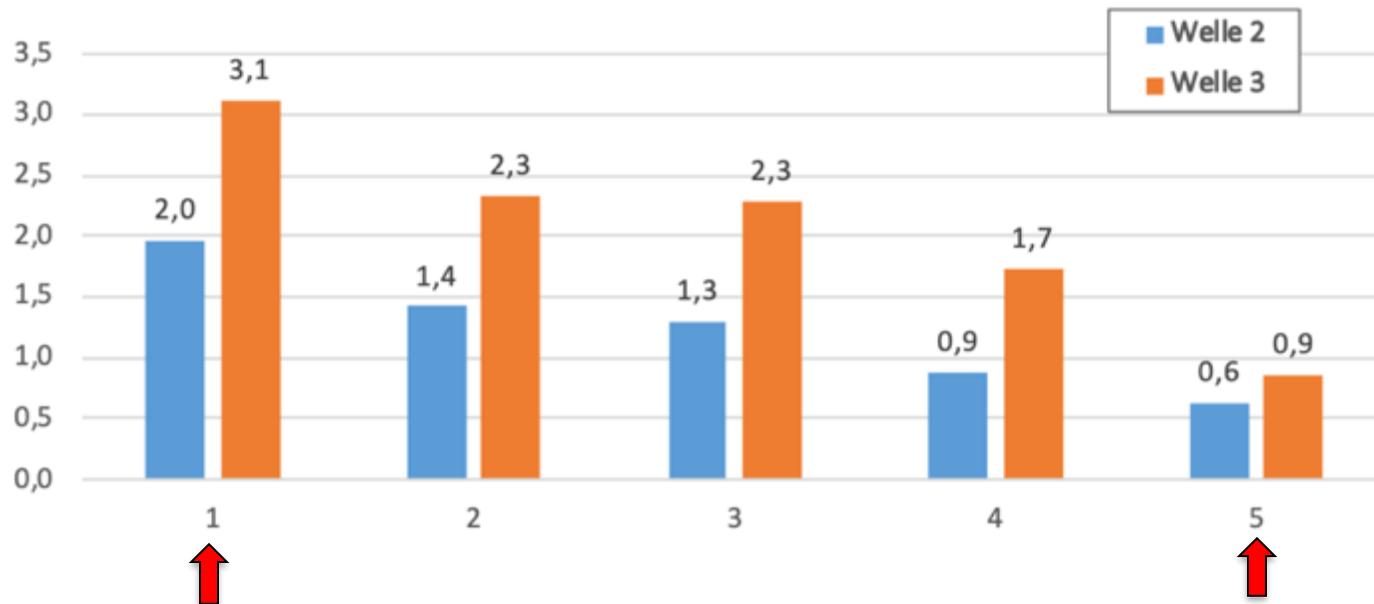
Gesunde Selbstfürsorge



Das eigene Wohlbefinden hat einen hohen Stellenwert. Ich mag mich und nehme mich an, so wie ich bin. Ich achte auf die Gesundheit meines Körpers, meines Geistes und meiner Seele und sorge gut für mich. Ich erlaube mir auch Grenzen zu setzen. Ich bin zufrieden und dankbar dafür, wie es ist.

RF Gesunde Selbstfürsorge schützt besonders!

Anzahl der auftretenden Symptome nach Höhe des Resilienzfaktors **Gesunde Selbstfürsorge** (in 5 Klassen)



n = 695

Bei der Gruppe 1 (= Niedrig-Resiliente) mit den niedrigsten Ausprägungen treten mehr als 3mal so viele Symptome auf, wie bei der Gruppe 5 (= Hoch-Resiliente) mit den höchsten Ausprägungen

Menschen, die sich selbst wichtig nehmen und eine gesunde Selbstfürsorge pflegen sind krisenresistenter

- **Achtsam für die eigenen Bedürfnisse** zu sorgen und die eigenen Grenzen gut wahrnehmen führt zu hoher Resilienz und geringeren psychischen Belastungssymptome auch in Krisen.
- Sich gerade **in anspruchsvollen und erschöpfenden Phasen Zeit für Regeneration**, Ausgleich und die eigenen Kraftquellen zu nehmen (und nicht, diese zurück zu stellen und einfach nur zu „funktionieren“) führt zu einer höheren Widerstands-fähigkeit.
- Dazu gehört auch die Fähigkeit, **Grenzen zu setzen, sich fern zu halten von Situationen die einem nicht gut tun** und auch mal „Nein“ zu sagen.

Optimismus



Optimismus



Optimismus ist zwar eher eine Begabung als eine Fähigkeit, die mit erworbenem Urvertrauen und bewältigten kritischen Lebenserfahrungen zu tun hat. Allerdings, auch an der Entwicklung von Optimismus lässt sich arbeiten.

Was zeichnet Menschen mit optimistischer Grundhaltung aus?

- Sie denken grundsätzlich positiv, auch in kritischen Situationen
- Sie bewerten Ereignisse tendenziell zuversichtlicher und chancenorientiert
- Sie sehen immer Möglichkeiten und „ein Licht am Ende des Tunnels“
- Sind risikobereit, haben kaum Angst vor dem Scheitern
- Rückschläge entmutigen sie nicht
- Sie lassen sich von Pessimismus nicht anstecken und wirken auch im sozialen Umfeld als Zuversichtsspender
- Sie sind offen für kreative Ideen
- Herausforderungen inspirieren sie
- „Geht nicht, gibt es nicht“



Was unterstützt optimistische Grundhaltungen?

- Die Erfahrung, **kritische oder schmerzhaftere Ereignisse im Leben positiv bewältigt** zu haben.
- Daher lohnt es sich, sich **schmerzhaften Lebenserfahrungen und Ereignissen zu stellen** und sich dabei fachlich begleiten zu lassen.
- Förderlich ist: positives Denken, das Üben differenzierter Betrachtungen, Perspektivenwechsel, Bewältigungserfahrungen, Loslassen verfestigter Vorstellungen, Polaritäten-Übungen, Ressourcenarbeit, Ich-Stärkungs-Sequenzen, ...
- Führungskräfte dienen hier als Vorbilder – ihre Art, Ereignisse auch in Krisen zu bewerten, darüber zu kommunizieren und danach zu handeln schafft im idealen Fall eine Kultur der Zuversicht und Machbarkeit für Mitarbeiter*innen und Teams.

Conclusio

- Die gezielte Förderung von Resilienz lohnt sich und macht Sinn.
- Mit der Förderung einzelner Resilienzfaktoren werden andere Resilienzfaktoren ebenfalls gefördert.
- Die bewusste Auseinandersetzung mit kritischen Lebenssituationen fördert die Resilienzentwicklung.
- Kontexte und strukturelle Einflussfaktoren üben einen oft unterschätzten Einfluss auf die Resilienzentfaltung aus.
- Will man vorhandene Potenziale optimal nutzen, muss man Frauen, Jüngere, Alleinerziehende gezielt fördern.
- Führungskräfte können durch Vorbildwirkung, Führungsstil und Kontextgestaltung wesentlich zur Resilienzentwicklung beitragen.

Beispiel: Was gezielte Förderungen bewirken können ...

Gezielte Förderung



Ergebnis

- ↑ Reflexionskompetenz
- ↑ Selbststeuerungskompetenz
- ↑ Verarbeitungs- und Bewältigungskompetenz
- ↑ Konfliktkompetenz
- ↑ Überwindung von Polarisierungstendenzen
- ↑ Selbst-Bewusstsein
- ↑ die Beziehungskompetenz
- ↑ Akzeptanz und Optimismus
- ↑ Lösungsorientierung
- ↑ Zuversicht und Lebens-Sinn
- ↑ Selbstwirksamkeit
- ↑ Resilienzentwicklung gesamt

Gezielte Resilienzentwicklung

Module zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren sind bedarfsgerecht kombinierbar





Dr. Peter Hofer



Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger

IGEMO KG
Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen

Rudigierstr. 8A

4020 Linz

www.igemo.at

office@igemo.at