

# Resilienz - Psychische Widerstandskraft verstehen



## Dozentin

Mag.<sup>a</sup> Romana Sailer,  
Psychologin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin,  
Dipl. Ernährungstrainerin

## 100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

### Kapitel I - Bedeutung - Begriff - Symbol (3 offene Fragen)

1. Woraus stammt der Begriff „Resilienz“ und was bedeutet er ursprünglich?
2. Was verstehen Sie unter psychologischer Widerstandsfähigkeit/Widerstandskraft?
3. Welches Symbol wird häufig für Resilienz verwendet und welche Eigenschaften sind damit verbunden?

### Kapitel II - Resilienz-Konzepte (11 offene Fragen)

4. In welche drei Hauptgruppen lassen sich Resilienz-Interpretationen teilen?
5. Beschreiben Sie bitte die Resilienz-Konzeption von Froma Walsh (1998).
6. An welche Bedingungen ist Resilienz gemäß Lösel & Bender (2008) geknüpft?
7. Wo bzw. wann zeigt sich Resilienz in der Praxis?
8. Was kann mit dem sogenannten „Resilienz-Mandala“ abgebildet werden?
9. Was sind Risikofaktoren?
10. Welche Arten von Stressoren kennen Sie?
11. Was sind Schutzfaktoren?
12. Nennen Sie bitte einige Beispiele interner Ressourcen.
13. Erklären Sie bitte, was der Kohärenzsinn beschreibt.
14. Stellen Sie bitte „Salutogenese“ der „Resilienzforschung“ gegenüber - wo liegt jeweils der Fokus?

### **Kapitel III - Resilienz-Forschung (14 offene Fragen)**

15. Wie ist die Resilienz-Forschung orientiert?
16. Was waren die Wegbereiter und Vorläufer der Resilienz-Forschung?
17. Wer hat die Kauai-Studien durchgeführt und welche Ergebnisse zeigten diese Studien?
18. Welches gilt als die erste deutsche Resilienz-Studien und zu welchen Ergebnissen kamen die Forscher?
19. Wie lautet der Name eines der führenden französischen Resilienzforscher?
20. Nennen Sie bitte 3 Strategien resilienter Menschen?
21. Wo liegt der Forschungsschwerpunkt des New Zealand Institute of Wellbeing & Resilience (NZIWR)?
22. Nennen Sie bitte die Forschungsbereiche des „Leibniz-Institut für Resilienzforschung“ (LIR).
23. Beschreiben Sie bitte in eigenen Worten die molekulargenetische Resilienzforschung.
24. Was untersucht die neurowissenschaftliche Resilienzforschung?
25. Was versteht man unter „Interozeption“?
26. Welche Gehirnstrukturen sind für die Entstehung und Verarbeitung von Emotionen und das Verhalten verantwortlich?
27. Wofür ist die Insula wichtig?
28. Womit beschäftigt sich die Psychoneuroimmunologie?

### **Kapitel IV - Resilienz messen (2 offene Fragen)**

29. Welche „Messmethoden“ kommen im Rahmen der Resilienz-Forschung zum Einsatz?
30. Was sollte bei der Wahl eines geeigneten Fragebogens berücksichtigt werden?

## **Kapitel V – Resilienz und Lebensalter (7 offene Fragen)**

31. Was ist Neuroplastizität?
32. Wie kann sich Resilienz im Lebenslauf zeigen?
33. Wie hängen Beziehungen im Kleinkindesalter mit Resilienz zusammen?
34. Welche entwicklungsfördernden Einflüsse gibt es und wie wirken diese?
35. Auf welchen vier Ebenen entwickeln sich Resilienzfaktoren im Kinder- und Jugendalter vorwiegend?
36. Beschreiben Sie bitte die Entwicklungsaufgaben im Lebenslauf.
37. Nennen Sie bitte Beispiele resilienzfördernder, protektiver Faktoren für das Alter?

## **Kapitel VI – Resilienz-Faktoren (22 offene Fragen)**

38. Was wissen Sie über die Anzahl an Faktoren?
39. Woraus setzt sich Selbstwahrnehmung zusammen?
40. Was bedeutet Akzeptanz für resiliente Menschen?
41. Welche Art von Emotionen nehmen resiliente Menschen stärker wahr?
42. Was umschreibt Lebensfreude und was besagt die „Aufwärtsspirale der Lebensfreude“?
43. Erklären Sie bitte eudaimonisches Wohlbefinden.
44. Was umfasst subjektives Wohlbefinden?
45. Nennen Sie bitte die fünf Dimensionen des sozialen Wohlbefindens.
46. Wer gilt als Begründer der „Positiven Psychologie“?
47. Wie beschreibt Mihály Csikszentmihalyi das Gefühl von Glück?
48. Aus welchen zwei Arten von Erwartungen setzt sich Selbstwirksamkeit zusammen?
49. Wann erleben sich Menschen als selbstwirksam?
50. Was ist förderlich für die Entwicklung und für die Stärkung von Selbstwirksamkeit?
51. Was bedeutet Selbstbestimmung?
52. Was bezeichnet Optimismus?
53. Wie gehen resiliente Menschen mit Problemen um?
54. Wie lässt sich nach Engelmann (2014) Coping einteilen?

55. Welche Bedeutung haben Humor und Lachen hinsichtlich des Copings?
56. Erklären Sie bitte Empathie.
57. Beschreiben Sie bitte die Bedeutung von sozialen Beziehungen im Zusammenhang mit Resilienz.
58. Weshalb gilt Zukunftsorientierung als Resilienzfaktor?
59. Was hat Spiritualität mit Resilienz zu tun?

### **Kapitel VII - Resilienz-Förderung (21 offene Fragen)**

60. In welchen Settings kann Resilienzförderung stattfinden?
61. Nennen Sie bitte einige Förderziele.
62. Welcher Schutzfaktor hat sich - basierend auf Analysen der Resilienzforschung - als der wesentlichste gezeigt?
63. Wer soll gefördert werden?
64. Beschreiben Sie bitte 4 Ansätze zu Resilienzförderprogrammen.
65. Durch wen kann Förderung erfolgen?
66. Wie lautet die grundsätzliche Aufgabe von Resilienzförderung?
67. Nennen Sie bitte einige Beispiele, wie man Schutzfaktoren für Kinder fördern kann.
68. Welches sind spezielle Ziele der Resilienzförderung bei Kindern und für welche Kinder wurden spezielle Projekte und Programme entwickelt?
69. Nennen Sie bitte einige Förderprogramme für Kinder.
70. Auf welchen Ebenen können Kinder und Jugendliche gefördert werden?
71. Weshalb ist Resilienzförderung für Jugendliche bedeutsam?
72. Zu welchen Untersuchungsergebnissen kam eine Übersichtsarbeit, die 44 Studien zu Resilienzinterventionen bei Erwachsenen analysierte?
73. Welche mögliche resilienzfördernde Interventionen für ältere Menschen nennen Müller & Petzold (2003)?
74. Nennen Sie bitte Komponenten des Modells des positiven Selbstmanagements.
75. Welches Ziel und welche Zielgruppen hatte das Resilience Project EU?

76. Wie lauten die Materialien, die das Resilience Project EU für das Resilienz-Training zur Verfügung stellt?
77. Welche didaktischen Aspekte umfasst das Resilience Project EU?
78. Beschreiben Sie bitte das Ziel und die Zielgruppen des Resilienz-Zirkel-Trainings (RZT).
79. Auf welchen Säulen beruht das Wiener Resilienz Modell (WRM)?
80. Für welche Zielgruppe wurde das Wiener Resilienz Modell (WRM) entwickelt und wofür dient es?

### **Kapitel VIII- Resilienz in Organisationen (13 offene Fragen)**

81. Beschreiben Sie bitte die Wirkebenen von Resilienz im Arbeitskontext.
82. Nennen Sie bitte die Merkmale resilienter Teams.
83. Was ist organisationale Resilienz?
84. Wie lauten die Merkmale resilienter Organisationen?
85. Welche Standards für organisationale Resilienz gibt es?
86. Zählen Sie bitte die 9 Handlungsfelder der ISO-Norm 22316:2017-03 auf.
87. Beschreiben Sie bitte die vier Prozesse des 4Sight-Modells.
88. Beschreiben Sie bitte das FiRE®-Modell der organisationalen Resilienz.
89. Welche Führungskultur hat sich als passend für resiliente Unternehmen erwiesen?
90. Wie kann man Resilienz in Organisationen erfassen?
91. Beschreiben Sie bitte Resilienz-Management in Organisationen.
92. Was zeichnet High Reliability Organizations (HROs) aus?
93. Was zeigt der FM Global Resilience Index?

## **Kapitel IX – Resiliente Gesellschaften (6 offene Fragen)**

94. Welche Dimensionen sollte gesellschaftliche Resilienz umfassen?
95. Wie lauten die globalen Risikothemen?
96. Was versteht man unter Krisentransformation?
97. Was besagt das Konzept der ökologischen Resilienz?
98. Wie lauten die Prinzipien einer multiresilienten Gesellschaft?
99. Beschreiben Sie bitte den U-Prozess und die Führungsprinzipien, die mit diesem Prozess einhergehen.

## **Kapitel X – Fazit (1 offene Frage)**

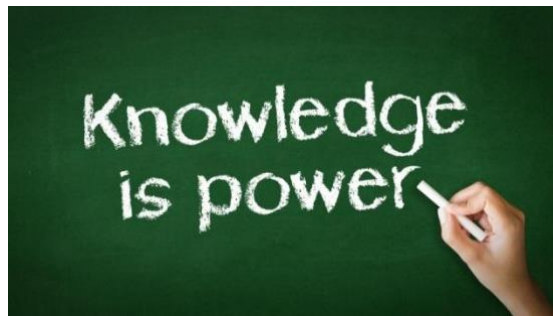
100. Was meint der Zukunftsforscher Matthias Horx mit dem Begriff „Re-Gnose“?

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

Fragen vor Kursbeginn: [gorik.matthys@amc.or.at](mailto:gorik.matthys@amc.or.at)  
Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:  
<http://gesundheit-studium.at/bildungskarenz/>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

Version: 4

