


 **Universität
Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA


 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!

Zufriedenheit im Alter Was uns hilft und stark sein lässt

Ein Blick auf Kompetenzen im Umgang mit schwierigen
Lebenssituationen

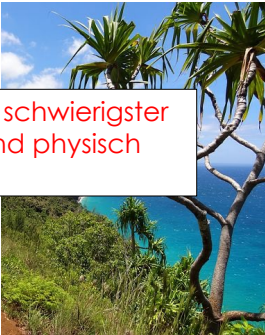

1

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!



Resilienz

1. Studie (1970) 2. Studie (1982)

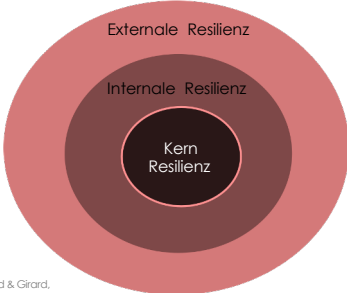


**30% der Menschen blieben trotz schwierigster
Lebensumstände psychisch und physisch
gesund!**

2


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA
 

Aktuelle Forschung
 → Resilienz Ressourcen



(Liu, Reed & Girard, 2017)

Kern Resilienz Physiologie, Biologie, Gesundheitsverhalten, etc.

Internale Resilienz Bildung, Familie, Persönlichkeit, Fähigkeiten, Selbstwert, etc.

Externale Resilienz Soziales Umfeld, Geographie, Politik, Zugang zum Gesundheitswesen, etc.

3


Universität Zürich^{UZH}
 Psychologische Beratungsstelle LiA
 

Psychische Gesundheit

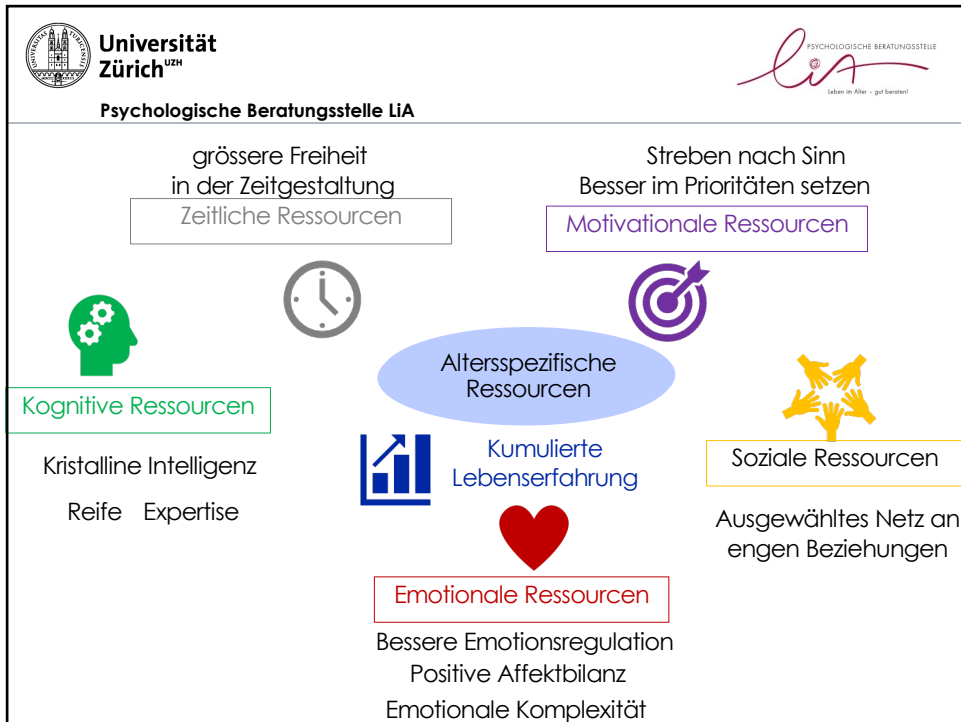
- Psychische Gesundheit: Kein Zustand, sondern dynamischer Prozess, der aus Interaktion von Ressourcen und Belastungen entsteht

Ressourcen

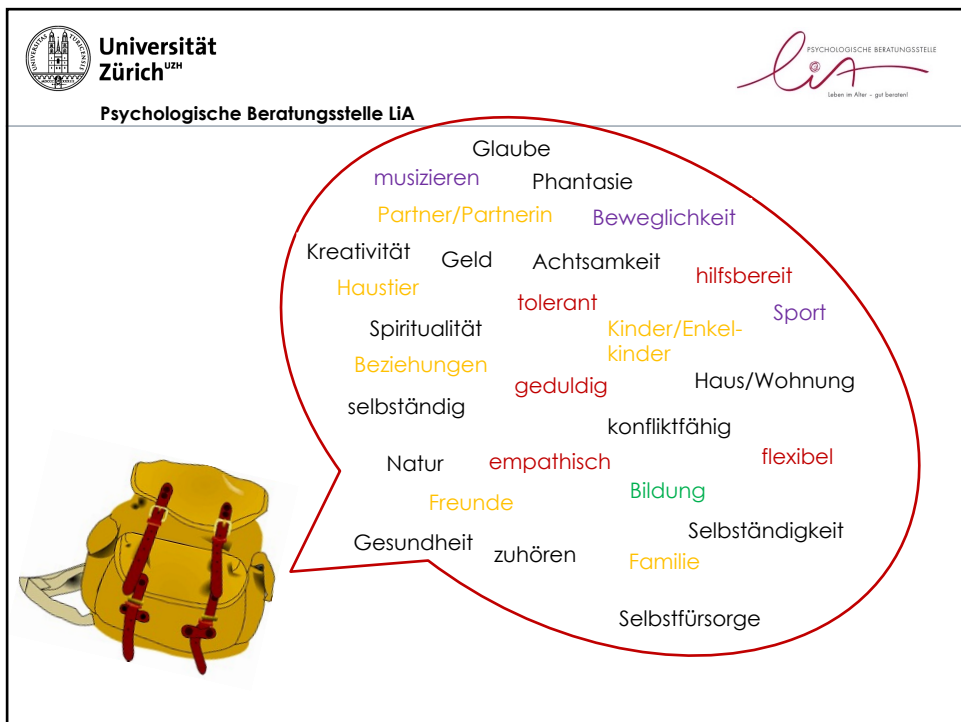


Belastungen


4




5



6

 **Universität
Zürich^{UZH}**


Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!


Tipps zum Aufbau von Resilienz

- Krisen als Teil des Lebens anerkennen, als Chance zur Weiterentwicklung begreifen
- Veränderungen akzeptieren
- Widrigen Umständen so gut als möglich begegnen und aktiv versuchen, sie im eigenen Sinne zu beeinflussen

7


 **Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA

 PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
LiA
Leben im Alter - gut beraten!


- Soziale Kontakte aufbauen und pflegen
- Dankbarkeit praktizieren
- Eine positive Grundeinstellung zum Leben einnehmen und eine positive Vision des eigenen Lebens entwickeln

8



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA



Resilienz in Krisenzeiten oder bei besonderen Herausforderungen

- Es bedeutet auch in schwierigen Zeiten, positives wahrnehmen zu können – also trotz Krise = Emotionsfokussierung

Man braucht

- Mut & Zuversicht
ins Leben zurückfinden !!
- Sozialen Rückhalt
zuverlässige Mitmenschen (Sicherheit & Verbundenheit)
- Sinn, Ziele und Neuorientierung
wo soll es für mich jetzt hingehen?

9



**Universität
Zürich^{UZH}**

Psychologische Beratungsstelle LiA



Ich wünsche Ihnen ganz viel Anpassungsfähigkeit und den Blick fürs Gute auch in schweren Zeiten



*lichen
Dank!*

Bettina Luginj

10