



# Resilienzförderung und Stressbewältigung in der Ausbildung

Andreas Greub/Sabrina Kappel



Bild: Peter GUT

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität  
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 32 60 | rs@medi.ch

Andreas Greub, 15.08.2025



## Die Teilnehmenden

- erörtern neurophysiologische und soziokulturelle Zusammenhänge von Stressempfinden, und deren Auswirkungen auf die Berufsausbildung
- tauschen sich über Stresserleben im Berufsfeld des Bildungsbetriebes aus, und diskutieren Strategien zur Resilienzförderung



Bild: Peter GUT

2



## Wie resilient bin ich? – Ein Selbstversuch

- Füllen sie den Fragebogen zügig und spontan aus = ohne lange nachzudenken!
- Hinweise zur Auswertung auf der Rückseite
- Diskutieren Sie kurz mit einem Gegenüber, was sie vom Ergebnis, ggf. vom Fragebogen halten.

- Zeit 10 Min.



Bild: Peter GUT

3

Bild: Peter GUT



## RLP

### 6.1 Gesundheit erhalten und physischen und psychischen Belastungen entgegenwirken

#### Situation:

Der Berufsalltag von dipl. RS HF ist gekennzeichnet durch Arbeitsphasen sehr unterschiedlicher Intensität. Der Wechsel zwischen Anspannung (Stressphasen) bei Einsätzen und Entspannung (Erholungsphasen) zwischen den Einsätzen geschieht innert kürzester Zeit.

Dazu kommen viele verschiedene Stressoren wie die Unvorhersehbarkeit, Fahren mit Sondersignal, fordernde Einsatzsituation und Entscheidungsdruck. Die Schichtarbeit und die Arbeit in einem mehrheitlich nicht-ergonomischen Umfeld während den Einsätzen sind ebenso berufstypisch.

Dipl. RS HF sind deshalb stark gefordert diese psychischen und physischen Anforderungen zu bewältigen und präventive Massnahmen zu ergreifen, um Folgen für die eigene Gesundheit durch mögliche Belastungsreaktionen vorzubeugen.

**Ziel** ist es, langfristig die eigene psychische und physische Gesundheit zu erhalten und zu fördern und damit die Arbeitsfähigkeit zu sichern.

4

Bild: Peter GUT



## RLP

### 6.4 Lebenslanges Lernen umsetzen

#### Situation:

Medizin ist eine schnelllebige Wissenschaft. Wissen und Kompetenzen sind einem permanenten Wandel unterworfen. Bestehendes Wissen verliert seinen Wert, neues Wissen ist gefragt. Entwicklungen wie die Digitalisierung beschleunigen diesen Prozess. Um Bildungsdefiziten vorzubeugen respektive aufzufangen ist für dipl. RS HF lebenslanges Lernen ein Muss.

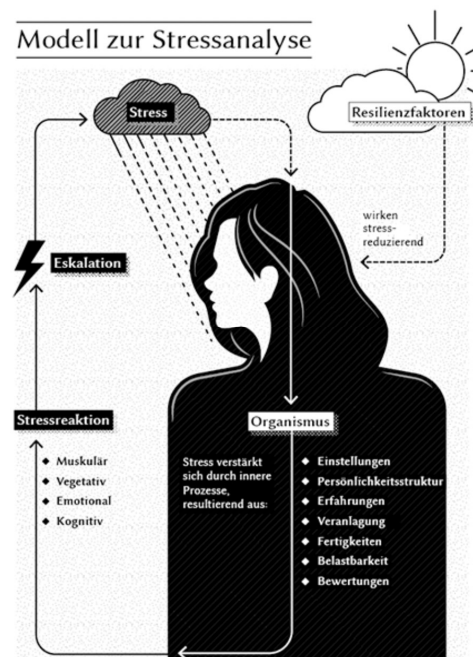
Durch persönliche, berufs- und aufgabenspezifische Fort- und Weiterbildung entwickeln sie sich weiter und dienen dabei auch anderen Mitarbeitenden als Ressource. Sie unterstützen das Lernen in der Praxis und die Studierenden an ihren Ausbildungsorten.

**Ziel** ist es, eine persönliche Strategie zum kontinuierlichen Lernen und zur Fort- und Weiterbildung aufzubauen und umzusetzen.

5

Resilienz. 100 Seiten

### Modell zur Stressanalyse



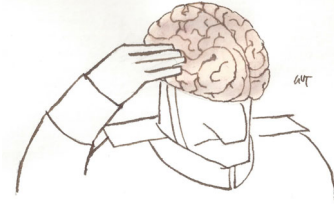
6

## Stress

- „An sich ist Stress eine sehr sinnvolle Reaktion des Körpers, um uns vor Bedrohungen zu schützen.“

Auszug aus Resilienz. 100 Seiten Brigitte Schäfer

## Stress Volatilität (VUKA-Welt)



<b>VUKA</b>  <b>4 Herausforderungen+</b> <b>12 Lösungen</b>   <small>"VUKA12" der Potenzialentfaltung tom.kuechler@potenzialentfaltung.org</small>	<b>Volatilität volatility</b>	Zunehmende Dynamik von Veränderungen, Zukunft schlechter abschätzbar	<b>Vision (und Sinn) Visier (auf Sicht fahren) Verantwortungsübernahme</b>
	<b>Ungewissheit uncertainty</b>	Abnehmende Vorhersagbarkeit von Ereignissen, Ursache-Wirkungsbeziehung nicht bekannt	<b>Urvertrauen zum Mensch (gesundes) Umfeld Umdenken</b>
	<b>Komplexität complexity</b>	Steigende Anzahl von Verknüpfungen und Variablen, Thematik ist undurchschaubar	<b>Klarheit (Transparenz, Fokus) Kommunikation Kollaboration (1+1=3)</b>
	<b>Ambiguität ambiguity</b>	Mehrdeutigkeit der Faktenlage, Gültigkeit mehrerer Optionen	<b>(neue/supportive) Autorität Ambivalenzfreundlichkeit (Akzeptanz) Agilität - A.G.I.L.E.s Mindset</b>

[www.potenzialentfaltung.org/vuka12/](http://www.potenzialentfaltung.org/vuka12/)

7

## «Res»ilienz

- Resilienz, vom lat. Resilire, «zurück, abprallen» meint die psychische Widerstandsfähigkeit. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit einer Person, mit den Widrigkeiten des, seien es Traumata, Krankheiten oder sonstigen kritischen Lebensereignissen und Stressbelastungen, umzugehen und sie so zu verarbeiten, dass keine bleibenden Beeinträchtigungen entstehen. (Schäfer B., Resilienz, Reclam, S. 2)



Bild: Peter GUT

8

### Weniger Arbeit durch Digitalisierung - wer's glaubt

- Der seit 2007 von deutschen Gewerkschaftsbund DGB, erhobene Index «Index Gute Arbeit», zeigt auf, dass die Arbeitsmenge, welche durch die Digitalisierung kleiner werden sollte, für viele eher grösser geworden ist.



Bild: Peter GUT

9

### Wie smart ist unser Umgang mit unseren smarten Geräten?

- Der Zugang zu Wissen war noch nie so unerschöpflich wie heute
- Ich musste selber noch nie so wenig wissen – wie heute
- Wir kommunizieren auf vielen Kommunikationskanälen gleichzeitig, während der Arbeit und besonders danach
- Arbeit ist immer und überall möglich (nötig)
- Ich muss perfekt sein! (Körper und Geist als Mangelwesen)

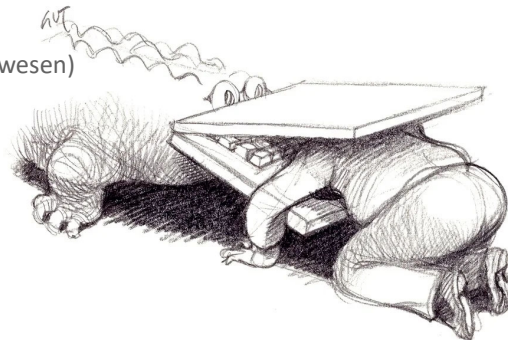


Bild: Peter GUT

10

## Belastung/Stress im Kontext der Berufsbildung?

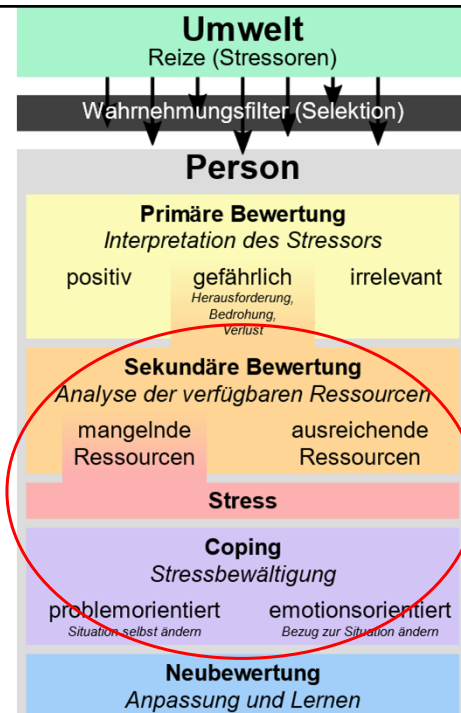
- Wie erlebe ich als Berufsbildner:in, als Lehrperson, Dozent etc., Belastung/Stress im Kontext der Berufsbildung (z.B. Stress/Angst von Studierenden, von Berufskolleginnen oder von mir selbst?)
- Diskussion in Kleingruppen / 20 Minuten / Ergebnisse auf Flipp Chart.
- Anschliessend kurze Präsentation und Diskussion im Plenum.



11

## Übung macht den Meister

- „Aus der Erfahrung heraus, dass nicht jeder Mensch in gleicher Weise auf belastende Reize reagiert, hat Richard Lazarus das »transaktionale Stressmodell« entwickelt: Dieses macht besonders deutlich, dass vor allem die dynamische Beziehung zwischen Umwelt und Person zu einem Stresserleben führt.“ Auszug aus Resilienz, 100 Seiten Brigitte Schäfer



12

### Auf die Ressourcen kommt es an

- Selbstwirksamkeit/Selbstwirksamkeitserwartung
- Resonanz
- Unverfügbarkeit
- Anerkennung
- Humor
- Achtsamkeit
- Zuständigkeit

<https://www.youtube.com/shorts/OWZAXpOfgVY>



Bild: Peter GUT

13

### Die 7 Säulen der Resilienz

1. Selbstbewusstsein
2. Kontaktfreude
3. Gefühlsstabilität
4. Optimismus
5. Handlungskontrolle
6. Realismus
7. Analysestärke



14

**Feedback**

Beginnen Sie Ihr Feedback so:

Krogerus & Tschäppeler, Das Magazin Nr. 50 - 2024

15

**Erkenntnisse aus der Resilienzforschung**

- Resilienz ist dynamisch und veränderbar
- Schutzfaktoren sind entscheidend
- Bedeutung sozialer Unterstützung
- Umgang mit Emotionen
- Lern- und Anpassungsfähigkeit
- Förderung von Resilienz ist möglich

Bild: Peter GUT

16

## Selbstwirksamkeitserwartung

- „Die Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich insofern definieren als die subjektive Erwartung einer Person, Anforderungen gewachsen zu sein und sie entsprechend angemessen aus eigener Kraft und mit eigenen Mitteln bewältigen zu können.“ Auszug aus Resilienz. 100 Seiten Brigitte Schäfer



Bild: Peter GUT

17

## Kann Selbstwirksamkeit trainiert werden?

- „Ohne Fleiß kein Preis«, heißt ein Sprichwort, das auch beim Aufbau von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen gilt. Die eigene Kompetenz und Wirksamkeit erlebt man nämlich auch und vor allem dort, wo man sich anstrengen muss, um etwas zu erreichen. Auszug aus Resilienz. 100 Seiten Brigitte Schäfer



Bild: Peter GUT

18

Bild: Peter GUT



### Love it – change it – or leave it

- Es kann hilfreich sein etwas zu akzeptieren wie es ist, insbesondere der Einflussbereich auf unsere Mitmenschen entzieht sich unserem Einfluss.
- Wer das unveränderliche akzeptiert, kann sich dann völlig auf das akzeptieren, was tatsächlich veränderbar ist, bzw. in seinem Einflussbereich liegt.
- Manchmal ist es tatsächlich sinnvoller einen Schlussstrich zu ziehen. Auch das ist Teil der Freiheit die uns tatsächlich gegeben ist, und kann ein Zeichen dafür sein, dass wir Verantwortung für uns selbst übernehmen (Schäfer B., Resilienz, Reclam, S. 79 - 86).

19

### Evaluation



Bild: Peter GUT

20



## Quellenangaben

- Schäfer, B. (2017). Resilienz. 100 Seiten: Reclam 100 Seiten. Reclam Verlag.
- Zwack, J. (2014). Resilienz im Beruf. Strategien für einen nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten. Systeme, 28(1), 47-76.
- Rosendahl, J., Ebmeyer, K., Strauß, B., & Engert, V. (2024). Neunormierung der deutschen Kurzform der Resilienzskala (RS-13). PpMp-Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie, 74(09/10), 395-402.
- Allabauer, K. (2021). Resilienz in Schule und Lehrerbildung. R&E-SOURCE, (15).
- Kleim, B., & Kalisch, R. (2018). Wer bleibt gesund? Zum problem der vorhersage von resilienz. Der Nervenarzt, 89(7), 754-758.
- Roth, G. (2004). Warum sind Lehren und Lernen so schwierig?. Zeitschrift für Pädagogik, 50(4), 496-506.