

Code	BA456
Modultyp	minor
Niveau	specialised
Kategorie	Wahl
ECTS-Credits	3
Modulleitung	Prof. Dr. Dorothee Schaffner Prof. Dr. Eva Tov Weitere Dozierende
E-Mail Telefon	dorothee.schaffner@fhnw.ch + 41 61 228 59 35 eva.tov@fhnw.ch + 41 76 481 37 73 oder + 972 509 013 945
Methodik und Didaktik	Theoretische Inputs zu wissenschaftlichen Konzepten von Resilienz Persönliche Auseinandersetzung mit eigenen Erfahrungen Experimentieren mit neuen Ideen, Anregungen und Übungen Diskussionen, Dialoge und Sharings in Gruppen
Leistungsnachweis	Aktive Teilnahme, Reflexionstext
Literatur	Literatur wird abgegeben.
Durchführung	Minimale Anzahl Studierende: 16 Maximale Anzahl Studierende: 27
Leitidee	<p>Resilienz ist die Kraft, die uns den Widrigkeiten des Lebens standhalten lässt. Oft können wir aus ihnen sogar neue Kraft und Stärke beziehen. Zwar können wir uns nicht aussuchen, mit welchen Ereignissen, Herausforderungen und Schicksalsschlägen wir uns auseinandersetzen müssen, aber die Art und Weise, wie wir dies tun, ist uns überlassen. Wie schaffen es manche Menschen, dass sie trotz grosser Leiden und Pechsträhnen die Hoffnung nicht verlieren und ein zufriedenes Leben führen, während andere an den Schwierigkeiten zerbrechen und zu dysfunktionalen Mitteln des Umgangs wie Drogen, Alkohol oder anderen Formen der Abwehr gegen den Schmerz greifen?</p> <p>Die gute Nachricht besteht darin, dass Resilienz keine genetisch bedingte Fähigkeit ist, sondern gelernt werden kann. Tief im Menschen verankert ist dagegen, wie Freud bereits sagte, das Streben nach Lustmaximierung und das Vermeiden von Unlust. Um Resilienz zu entwickeln, muss man aber die eigene Komfortzone verlassen, Risiken eingehen lernen und Rückschläge hinnehmen können. Dazu braucht es den Willen, sein Leben in die Hand zu nehmen und das Bewusstsein, dass Dinge veränderbar sind. Bei diesen «Dingen» handelt es sich vor allem um Emotionen. Positive Emotionen, wie Mut, Freude, Dankbarkeit, Neugierde, Anziehung usw., geben Energie und negative, wie Niedergeschlagenheit, Grübeln, Negativismus, Angst, Wut, Minderwertigkeit, Eifersucht und Neid, rauben Energie.</p>

Im Zentrum von Resilienz steht also die Gefühlsmodulation. Diese kann über zwei Arten geschehen: durch die Veränderung der Bewegungsabläufe im Körper oder durch die Veränderung des Blickwinkels. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Fähigkeit, Veränderungen vorzunehmen und diese nachhaltig zu verankern. Wer schon einmal versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören oder Gewicht abzunehmen, weiss, wie schwer diese Veränderungen zu erzielen sind und wie leicht es ist, wieder in alte, maladaptive Muster zu geraten.

Das Modul bietet die Gelegenheit, neben der Beschäftigung mit zentralen theoretischen Konzepten zum Thema Resilienz, einige Tools kennenzulernen, um das eigene Bewusstsein zu erweitern und in Kontakt zu kommen mit den persönlichen Zielen und Werten. Das setzt voraus, bereit zu sein, sich auf einen Prozess mit sich selbst einzulassen und neue Erfahrungen zu machen.

Modulinhalte

Im Zentrum des Moduls steht die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Dies setzt einen Prozess voraus, in den die Studierenden einsteigen müssen. Die geforderte Intensität kann erst über gemeinsam verbrachte Zeit in gemeinsamen Räumen (tatsächlich und erfahrungsmässig) entstehen. Nur die Blockwoche stellt ein solches Gefäss zur Verfügung.

- Konzept der Salutogenese und Resilienz
- Stresskonzept nach Lazarus
- Grundlagen in die Neuropsychologie
- Lerntheorien und deren Bedeutung für Veränderungen
- Kennenlernen der eigenen Muster im Umgang mit Herausforderungen (Analyse der eigenen Schwächen und Stärken)
- In Kontakt kommen mit persönlichen Werten und Zielen
- Schritte zur Veränderung kennenlernen

Professionskompetenz

Fachwissen

Soziale Probleme und Lebenslagen
 Sozialisations- und Bildungstheorien
 Theorien und Konzeptionen kommunikativen, ethischen und reflexiven Handelns
 Prozessgestaltungsmodelle: Methoden, Verfahren und Interventionen

Sozialkompetenz

Fähigkeit zur Kooperation

Selbstkompetenz

Fähigkeit zur (Selbst-)Reflexion

Semester	Ort	Tage
FS	Muttenz	05.06.2023–09.06.2023