

6 Säulen der Resilienz

Das Erleben von Selbstwirksamkeit

Die **E**-Kette:

- E**rwartungen
- E**rlebnisse
- E**rfahrungen
- E**motionen

Selbststeuerung von Gefühlen u. Erregung

Kritische Phase, um Gefühls- und Stressregulation zu lernen: 0-4 !

Trost ist nicht angeboren!

Soziale Kompetenzen/ Empathie

Zuwendung = Opioidrezeptoren + Spiegelneuronen

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Kinder aus sozioökonomisch schwachen Familien haben eine schlechtere Schlafqualität = Amygdala kleiner = schlechtere Stressverarbeitung und Resilienz!

(Studie Colorado State University 2024)

Systematisches Angehen u. Lösen von Problemen

Falsch justierter Problemlöseschalter im Kindesalter führt zu Kampf- oder Fluchtverhalten im Jugendalter !

Fähigkeit zur Stressbewältigung