Resilienz und Wachstum in Beratung und Coaching von erwerbslosen Menschen

Fachtag „Beraten – Begleiten – Stärken: Psychische Gesundheit in der Arbeit mit erwerbslosen Menschen“

MAIKE MARIA VOGEL (PSYCHOLOGIN)

Bundesagentur für Arbeit

Arbeitslosenzahl steigt erstmals seit 2015 auf mehr als drei Millionen

3,025 Millionen Menschen sind im August arbeitslos gemeldet. So viele waren es zuletzt vor gut zehn Jahren. Die Arbeitslosenquote stieg auf 6,4 Prozent.

Aktualisiert am 29. August 2025, 10:55 Uhr ⓘ Quelle: DIE ZEIT, dpa, AFP, Reuters, kzi

▶ 4 Min. Zusammenfassen

Resilienz

...bezeichnet die Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.

...benötigt Stress, Selbstbewusstsein und die erfolgreiche Stressbewältigung um sich zu entwickeln.

...ist dynamisch und veränderbar.

...ist kein Allheilmittel.

Die Geschichte vom jungen Holzfäller

Was ist meine/unsere Axt?

Was stumpft sie ab?

Was schärft sie?

Resilienzfaktoren

„Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern die Einstellungen zu den Dingen.“

EPIKTET

Selbstreflexion

Was blockiert mich gerade – was/welches Gefühl darf ich mir anschauen?

Was sagt mir das?

Welche Werte will ich leben? (anstatt „Was will ich erreichen?“)

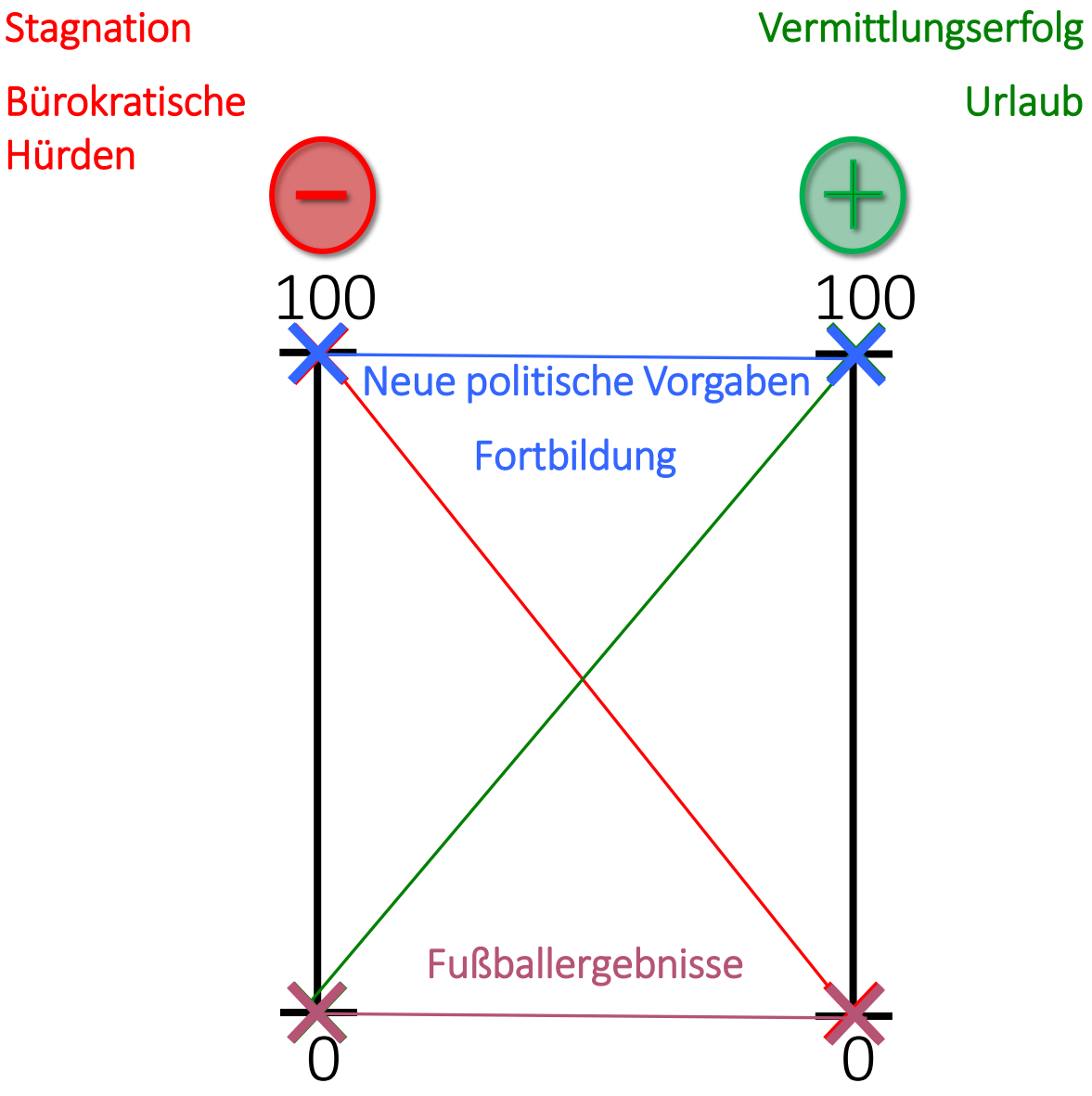
Angenommen ich wäre bereits resilienter:

Was würde ich dann anders machen, was wäre stattdessen da?

Der Umgang mit negativen Gefühlen

Die Affektbilanz (ZRM®)

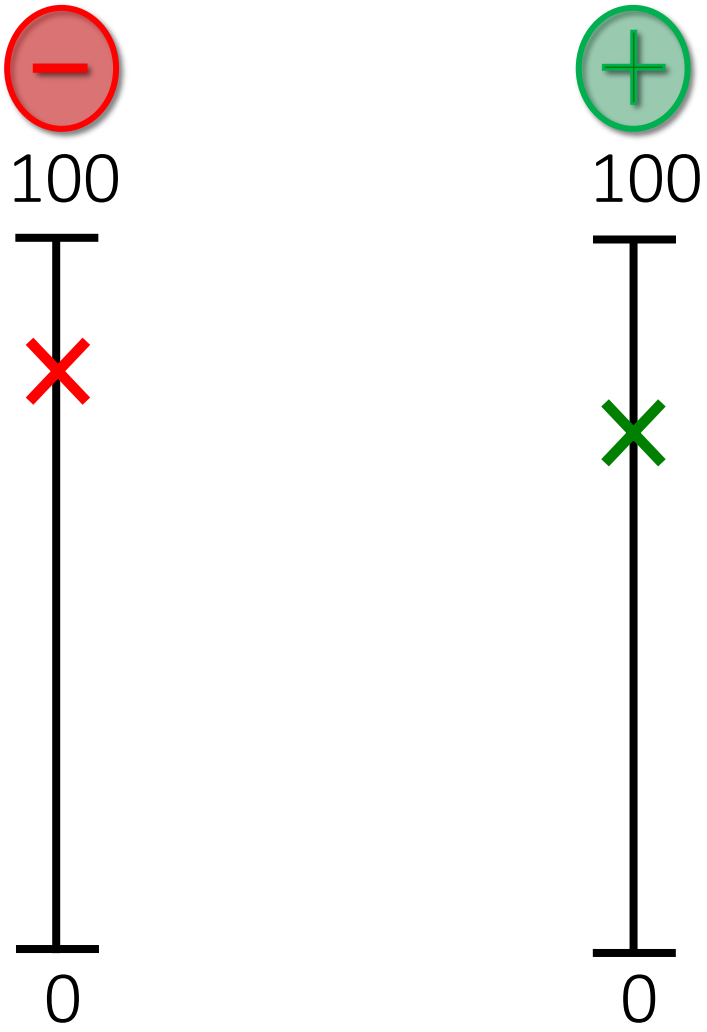
1) Benennen
2) Skalieren
3) Akzeptieren



Der Umgang mit negativen Gefühlen

Die Affektbilanz (ZRM®)

1) Benennen
2) Skalieren
3) Akzeptieren



Umgang mit kommunikativen Herausforderungen

Wo?
Wie?
Was?
Wer?
Fragen
Wann?
Warum?