

Resilienz

Widerstandsfähigkeit



Resilienz (von lat. resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz lernen

- Sorge für dich selbst
- Glaube an deine Kompetenz
- Baue soziale Kontakte auf
- Entwickle realistische Ziele
- Verlasse die Opferrolle
- Nimm eine Langzeitperspektive ein
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.



Die resiliente Kommune



- Durch die Verbindung der fünf Elemente Infrastruktur, wirtschaftliche Möglichkeiten, Wissen & Gesundheit, natürliche Ressourcen und Organisation kann eine resiliente Kommune entstehen, die gut gegen äußerliche Gefahren gewappnet ist, Risiken eigenständig analysieren und sich darauf einstellen kann. Dadurch verringert sich das Risiko einer Gefahr für diese Menschen. Eine aktive ,sorgende , intelligente Kommune bietet Sicherheit und ist eine gute Lebensversicherung.

Die resiliente Kommune



- Für die Zukunft ist die Widerstandsfähigkeit einer Kommune von entscheidender Bedeutung.
- Wie gehe ich die Herausforderungen der Zukunft an?
- Wie schaffe ich Nachhaltigkeit?
- Ein neues Denken auf der Grundlage der Salutogenese ist erforderlich.
- Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung der Gesundheit.
- Salutogenese versucht ein attraktives Gesundheitsziel zu erreichen.
- „Was erhält einen Menschen gesund?“

Selbermachen



- Besinnen auf endogene Potentiale und die eigene Kraft, den Mut notwendige strukturelle Veränderungen aus eigenem Antrieb und in eigener Verantwortung anzugehen und die Erkenntnis, dass sich Selbstheilungsprozesse nur durch aktives Tun vollziehen, lassen sich unter dem Begriff „Selber machen“ zusammen fassen. Eine Aufforderung, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. „Selber machen“ ist zugleich die Kernaussage, die für den bottom-up Ansatz steht. Regionalentwicklung von unten nach oben will die Menschen mitnehmen und Kräfte dort bündeln, wo mit Initiative vor Ort plus Unterstützung von oben Entwicklung vorangebracht werden kann.

Langer Atem



- Tiefgreifende Veränderungen sind nicht von heute auf morgen durchgesetzt. Sie gründen vielmehr auf Entwicklungsprozessen, in denen Schritt für Schritt Erfahrungen und Wissen gesammelt und Ziel und Weg korrigiert werden.
- Der Veränderungsprozess wird mit Beratung und der Herausstellung von Erfolgen ständig begleitet und durch eine Marketingstrategie unterstützt.