



# WIE DENKEN WIR ÜBER DAS PROBLEM NACH?

Jede mentale Operation

Mediale Abbildung

Einbettung in unsere Normalität





# GEFÜHLE

Gefühlstaubheit

Gefühlsdifferenzierung

Hyperarousal

Selbstregulation

# GEFÜHLE

Gefühlstaubheit

Gefühlsdifferenzierung

Hyperarousal

Selbstregulation



# RESILIENZ

**WIE KOMMEN WIR JETZT  
GESUND DA DURCH?**



Die Resilienz des Einzelnen ist immer  
abhängig von der Resilienz des Systems!



# VIER-FELDER-SCHEMA der RESILIENZ

**individuell**

**adaptiv**



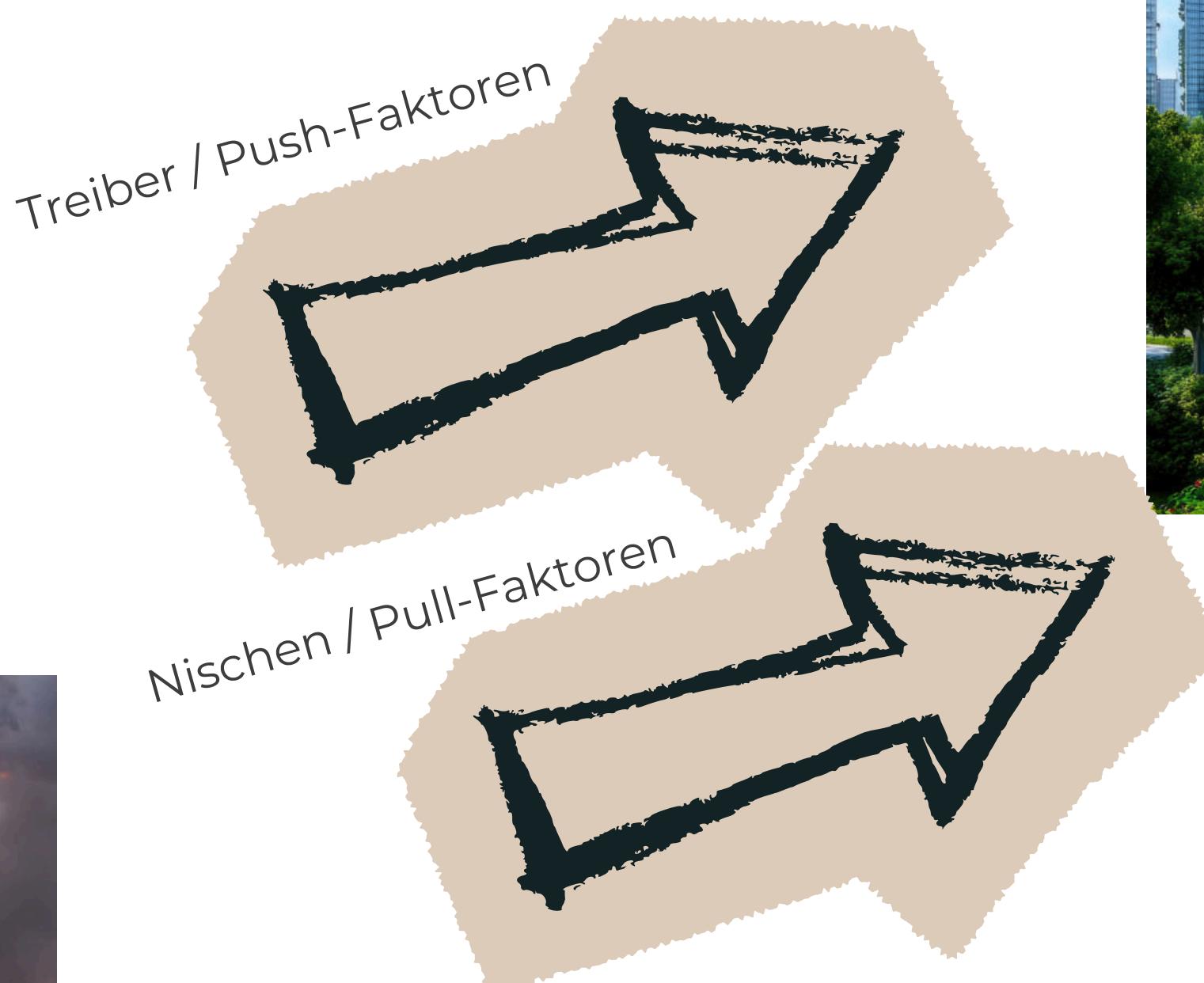
**kollektiv**

**transformatorisch**



Doch es braucht systemische  
Veränderungen.  
Wie kriegen wir die?

# TRANSFORMATIONSFORSCHUNG



# KONKRETE UMSETZUNG!

- hier kommt die Kreativität ins Spiel.

Windows of Opportunity



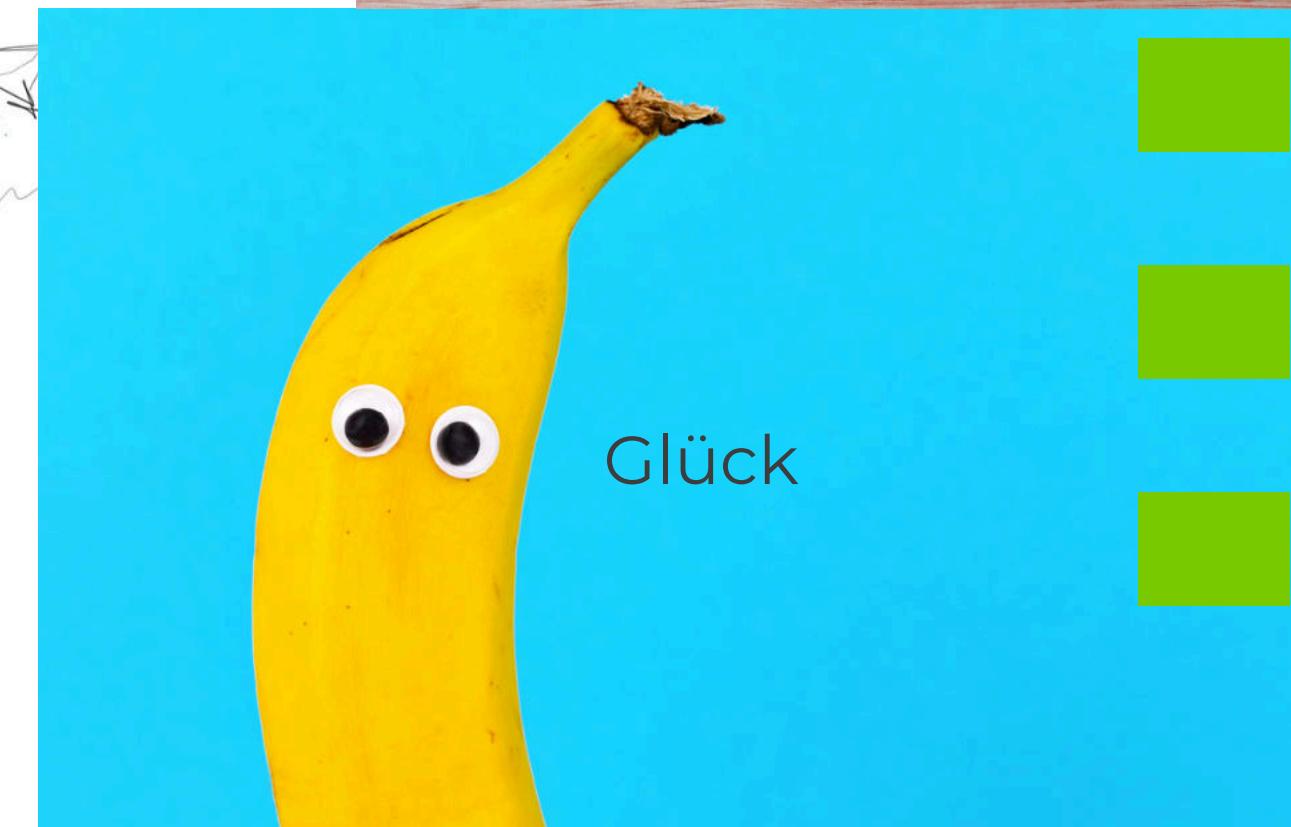
Mut



Fehlertoleranz



Glück





VERBINDE KLIMA MIT DEM, WAS DU EH  
GUT KANNST / GERNE MACHST.

## ISOLATION

funktioniert nur als Zwischenlösung



Bildungseinrichtungen



Jugendarbeit

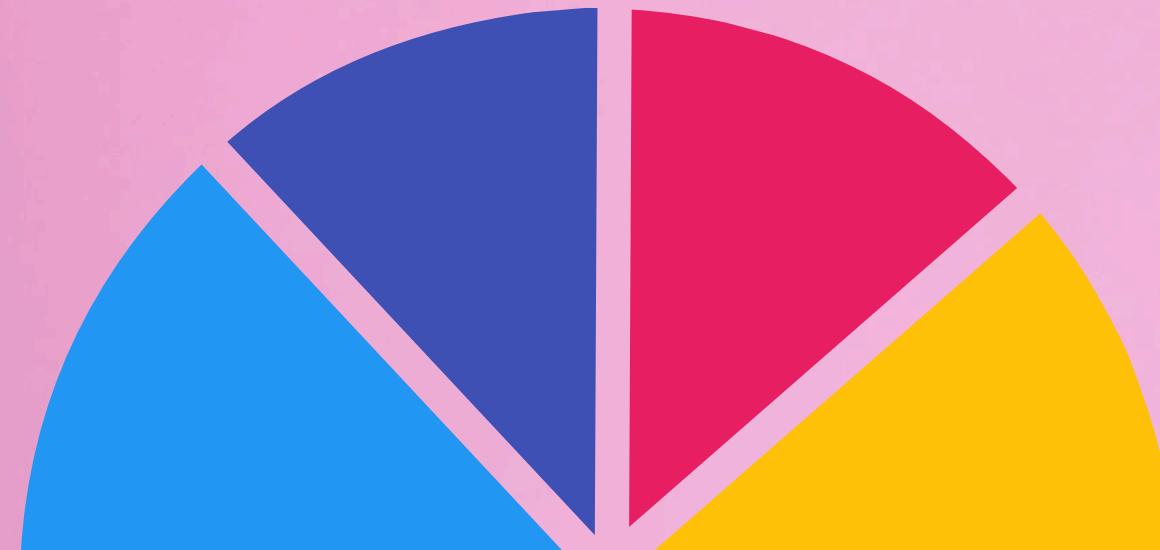


Sozialarbeit



Kultur

+ SEHR VIEL  
**KOMMUNIKATION**



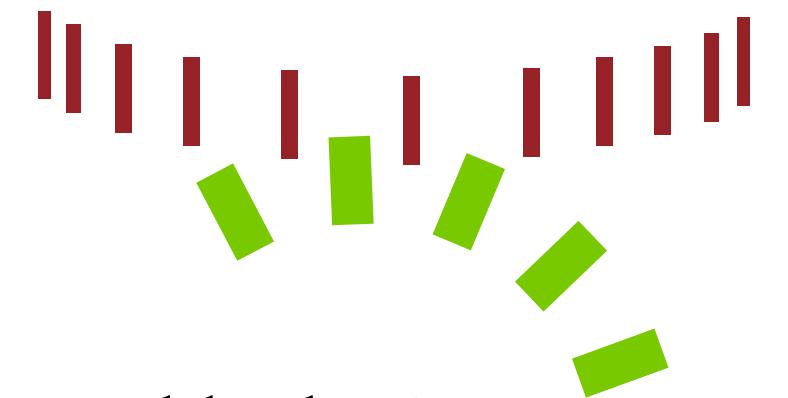
mit Fingerspitzengefühl





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Fragen?**



Mühlenkreis  
**MINDEN-LÜBBECKE**