

Inhalt

1	Einführung	15
1.1	Themenstellung	15
1.2	Übersicht	16
2	Begriffsbestimmung und psychologische Grundlagen.....	19
2.1	Arbeit.....	19
2.2	Krankheit.....	21
2.3	Belastung.....	22
3	Konzepte zum Umgang mit Belastungen	25
3.1	Ressourcen- und Entwicklungsorientierung	25
3.2	Coping.....	26
3.3	Salutogenese.....	27
3.4	Selbstwirksamkeit	28
3.5	Krisenstrategien.....	28
4	Das Resilienzkonzept	31
4.1	Forschungsstand	32
4.2	Risiko- und Schutzfaktoren	34
4.3	Rahmenmodell.....	35
4.4	Aspekte familialer Resilienz.....	37
4.5	Posttraumatisches Wachstum	37
4.6	Abgrenzung	38
4.7	Konzepte zur Resilienzförderung.....	40
4.7.1	Die sieben Schlüssel zum Erreichen innerer Stärke.....	40
4.7.2	Die sieben Säulen der Resilienz.....	41
5	Forschungsprojekt.....	43
5.1	Ausgangslage.....	43
5.2	Fragestellung	44

6	Befragung	47
6.1	Forschungsparadigma.....	47
6.2	Forschungsmethode.....	48
6.2.1	Prinzipien qualitativer Sozialforschung	48
6.2.2	Wahl des Forschungsinstruments.....	49
6.2.3	Das Persönliche Gespräch.....	51
6.3	Untersuchungsdesign.....	53
6.3.1	Auswahl der Personen.....	53
6.3.2	Gesprächsvorbereitung	54
6.3.3	Gesprächsdurchführung	56
6.3.4	Transkription und Verdichtungsprotokoll.....	56
6.3.5	Herausarbeiten fragestellungszentrierter Aussagen	57
7	Auswertung	59
7.1	Die Gesprächspartner	60
7.1.1	HI: „mit dem Motorrad zerlegt“.....	61
7.1.2	ST: „Schlaganfall“	65
7.1.3	UL: „Schlaganfall“.....	69
7.1.4	EX: „Ich hatte einen Motorradunfall“.....	73
7.1.5	OF: „Der Krebs“	77
7.1.6	UE: „Diagnose Leukämie“.....	81
7.1.7	BN: „Autoimmunerkrankung der Schilddrüse“	85
7.2	Die Zeit vor der Krise.....	89
7.2.1	Von der Krise überrascht	89
7.2.2	Erkennbare Zusammenhänge.....	89
7.3	Die akute Phase	89
7.3.1	Unterschiedliche Wahrnehmung der Dimension der Krise.....	89
7.3.2	Ängste und Nicht-Mehr-Leben-Wollen	90
7.3.3	Ausgeliefertsein	90
7.3.4	Sich selbst Gutes tun.....	90
7.4	Die Phase der Rekonvaleszenz.....	91
7.4.1	Zeit der Erholung.....	91
7.4.2	Möglichst kurze Krankenhausphase	91
7.5	Umweltfaktoren.....	91
7.5.1	Nahestehende Menschen als Unterstützung.....	91

7.5.2	Bedeutung der Behandler und Berater	92
7.5.3	Hilfreiche Vorbilder	93
7.5.4	Haustier	93
7.5.5	Finanzielle Sicherheit	93
7.6	Personale Ressourcen	94
7.6.1	Religion und Glaube	94
7.6.2	Lenkung der Gedanken	94
7.6.3	Vorerfahrungen im Umgang mit Krisen	95
7.6.4	Kämpfer	95
7.6.5	Verantwortungsübernahme	96
7.6.6	Bereitschaft, Hilfe anzunehmen	96
7.6.7	Zielstrebigkeit	96
7.6.8	Gesundheitsbewusster Lebensstil und Sport	96
7.6.9	Entspannungsfähigkeit	97
7.6.10	Kontaktfähigkeit	97
7.7	Verarbeitungsprozesse	97
7.7.1	Kämpfen versus Anpassung	97
7.7.2	Enttäuschungen versus Optimismus	98
7.7.3	Mit Ängsten umgehen	98
7.7.4	Rückschläge hinnehmen	98
7.7.5	Mit Krankheitsfolgen umgehen	99
7.7.6	Antworten auf das „Warum“ finden	99
7.7.7	Kurzfristige versus langfristige Orientierung	99
7.7.8	Rückmeldungen erhalten	99
7.7.9	Rückzug versus Kontakt	100
7.7.10	Information versus Unbeschwertheit	100
7.8	Verhalten zur Arbeit	100
7.8.1	Den Lebensunterhalt sichern	100
7.8.2	Berufliche Ziele verfolgen	100
7.8.3	Berufliche Neuorientierung	101
7.8.4	Reduzierung und Strukturierung	101
7.8.5	Zeitpunkt der erneuten Arbeitsaufnahme	101
7.8.6	Flexible Arbeitskultur	102
7.8.7	Unterstützung durch den Arbeitgeber	103

7.9	Entwicklungsergebnisse	103
7.9.1	Keine Vertiefung der Schuldfrage	103
7.9.2	Das Schicksal annehmen.....	103
7.9.3	Beibehalten früherer Orientierungen.....	104
7.9.4	Neue Orientierungen.....	104
7.9.5	Veränderte Bedeutung von Ehrgeiz	104
7.9.6	Aktiv handeln.....	105
7.9.7	Gestärktes Selbstbewusstsein.....	105
8	Diskussion.....	107
8.1	Möglichkeiten und Grenzen der Methodik.....	107
8.1.1	Validität und Reliabilität.....	107
8.1.2	Repräsentativität und Generalisierbarkeit	109
8.1.3	Erfahrungen in der Gesprächsführung	110
8.1.4	Problematik der Auswertung	110
8.2	Erkenntnisgewinn.....	112
8.2.1	Bedeutung von Arbeit.....	112
8.2.2	Bedeutung des Umfelds	113
8.2.3	Die Krise in der Krise	113
8.2.4	Aktivität des Individuums.....	114
8.2.5	Bedeutung von Kognitionen	115
8.2.6	Dialektik der Prozesse.....	115
8.3	Übertragbarkeit des Resilienzmodells	117
8.3.1	Ganzheitlichkeit des Modells.....	117
8.3.2	Prozessorientierung.....	118
8.3.3	Problematik der Rahmenmodells.....	118
8.3.4	Anpassung des Modells	119
9	Rückblick und Ausblick	123
9.1	Zur Untersuchung.....	123
9.2	Zur Anwendung.....	124
10	Literatur.....	127