



Sabine Höflich

Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

Prosilienz

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2024.i4.a478>

Prosilienz, *die*. Substantiv, feminin

Das Konzept der Prosilienz lässt Menschen die transformative Kraft von Problemen erkennen und zur Verbesserung der Situation nutzen.

Unter Prosilienz wird die Fähigkeit verstanden, aufgrund von Alltagserfahrungen und gezielter Förderung der Resilienzfaktoren – Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz sowie Problemlöse- bzw. Bewältigungskompetenz (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2022) – bereits im Vorfeld bzw. präventiv Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln bzw. eine proaktive Haltung bezüglich Veränderung und Herausforderungen aufzubauen (Hoopes, 2017; Thun-Hohenstein, 2013).

So lernen schon Kinder, denen kleinere Probleme begegnen, etwas über sich bzw. das eigene Verhalten bei Herausforderungen kennen, und finden Strategien, mit diesen umzugehen, sie zu bewältigen und Lösungen zu finden. Durch die wiederholte Erfahrung der erfolgreichen Problemlösung können Krisen als herausfordernd und gleichzeitig auch als nützlich erlebt werden. Auf unerwartete Ereignisse reagierend, werden flexibel Ressourcen genutzt sowie Situationen bzw. Umwelten adaptiert. Dabei werden Verbesserungen, Weiterentwicklung bzw. positive Veränderungen angestrebt und es wird nicht versucht, zum vorherigen Zustand wieder zurückzukehren (Thagard, 2013; Thun-Hohenstein, 2023).

Literaturverzeichnis

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönnau-Böse, M. (2022). *Resilienz* (6. Auflage). utb

Hoopes, L. (2017). *Prosilience: Building your resilience for a turbulent world*. Dara press.

Thagard, P. (2013). Better than resilient – prosilient. *Psychology Today*.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hot-thought/201308/better-resilient-prosilient>



Thun-Hohenstein, L. (2023). *Kinder und Resilienz. Was Krisen mit unseren Kindern machen und wie wir sie davor schützen können*. Ecowing.

Autorin

Sabine Höflich, Mag. Dr.

Hochschullehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, zuvor Volks- und Sonderschul- sowie Ausbildungslehrerin, Arbeitsschwerpunkte: Diversität und Inklusion; Publikationen in den Bereichen Resilienz, Traumapädagogik, Autismus und Pädagogisch-praktische Studien.

Kontakt: sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at