

Resilienz in Aktion:

Mentale Werkzeuge für mehr Widerstandskraft

Was bedeutet **Resilienz**?

Unter Resilienz wird die **psychische Widerstandskraft** beziehungsweise Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber Stress und Krisen verstanden.¹

„Resilienz umfasst die **Fähigkeit** von Individuen situationselastische Herausforderungen nicht nur zu meistern – ohne Schaden dabei zu nehmen – sondern bestenfalls daran zu wachsen und zu reifen. Im Fokus steht die Handhabung bestimmter Krisen und Belastungssituationen.“²

Vorteile einer starken Resilienz³

Verbesserung im Umgang mit Stress und Belastungen

Stärkung der emotionalen Gesundheit

Stärkung der Selbstwahrnehmung

Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen

Förderung des persönlichen Wachstums und der Selbstentwicklung

Erhöhung der allgemeinen Lebenszufriedenheit

Innere Schutzfaktoren⁴

Z.B persönliche Eigenschaften, Kompetenzen, Erfahrungen, Talente, Erinnerungen, ...

Äußere Schutzfaktoren⁴

Z.B materielle Schutzfaktoren (Natur, Geld, Zeit), immaterielle Schutzfaktoren (Umwelt, soziale Kontakte, Kulturelles)

Das Leben ist ein reißender Fluss.
Am Ufer stehend lernt man nicht, darin zu schwimmen.
Es geht darum, zu lernen, ein guter Schwimmer zu werden!

AARON ANTONOVSKY

Sieben Faktoren der Resilienz⁵

Selbstwirksamkeit – „Ich kann schaffen, was ich mir vornehme!“

Optimismus – „Ich rechne mit dem Positiven und bin zuversichtlich.“

Akzeptanz – „Unveränderliche Situationen akzeptiere ich und nehme sie an.“

Eigenverantwortung – „Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln.“

Lösungsorientierung – „Ich gehe die Dinge an, kann realistisch planen und Hindernisse aus dem Weg schaffen.“

Netzwerkorientierung – „Ich nehme Unterstützung von anderen an und kümmere mich um Beziehungen.“

Zukunftsorientierung – „Ich habe Ziele und möchte diese erreichen.“

1. Berndt, C. (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. dtv.
2. Heller, J., & Gallenmüller, N. (2019). Resilienz-Coaching: Zwischen „Händchenhalten“ für einzelne und Kulturentwicklung für Organisationen. In J. Heller (Hrsg.), Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln (S. 3-18). Springer. S. 4.
3. Friedrich, B. (2023). Lebe Lache Liebe: Wege zur positiven Lebenseinstellung und Optimismus. Books on demand.
4. Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
5. Heller, J. (2013). 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer.

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen