

## Resilienz - Wie kommt man gut durch Krisen

„resilere“ = lat. für  
abprallen, zurückspringen

Ein Material ist resilient,  
wenn es nach (extremem)  
Druck von außen wieder  
seine ursprüngliche Form  
annimmt.

„Resilient sein hieße nicht,  
sich immer mehr zu  
verbiegen, um sich den  
äußeren Umständen  
anzupassen, sondern  
auch Grenzen zu ziehen.“

(Dr. Isabella Helmreich, Deutsches  
Resilienz Zentrum Mainz)

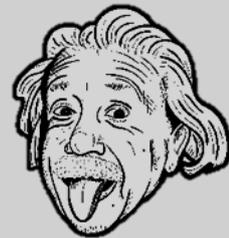
*Resilienz ist die Fähigkeit zur  
Aufrechterhaltung oder  
Wiederherstellung psychischer  
Gesundheit während oder nach  
stressvollen Lebensereignissen.*



- Menschen ändern sich, während sie erfolgreich mit Stressoren umgehen: veränderte Lebensperspektiven, Aufkommen neuer Stärken oder Kompetenzen,...
- Belastbarkeit ≠ Unempfindlichkeit gegen Stress
- Belastbarkeit = Folge eines aktiven und dynamischen Anpassungsprozesses
- Entsteht im Wechselspiel zwischen Person und Umwelt; kein festes, starres Persönlichkeitsmerkmal
- trainier- und veränderbar

### Analogie zur Weisheitsforschung:

- Es gibt eher weises Handeln, nicht per se weise Personen
- Weisheit ist situationsabhängig
- Weise Menschen sind:  
offen für neue Erfahrungen, neugierig, empathisch,  
haben eigene Emotionen tendenziell unter Kontrolle  
(„was würde ich einem guten Freund raten?“)
- Weisheit ist eher unabhängig vom Lebensalter, Lebenserfahrung zählt
- Im hohen Alter nimmt Weisheit ab, Rückgang von Offenheit
- Ein Mehr an Intelligenz bedeutet kein Mehr an Weisheit



## Power Strategien

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorgen aufschreiben</li> <li>• Grübelstopp, Gedankenstopp</li> </ul>	Selbstfürsorge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• was habe ich heute gut gemacht?</li> <li>• Freundschaft mit sich selber schließen, den inneren Kritiker besiegen</li> </ul>
Atem- & Entspannungs- techniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-7-8 (App Breathe)</li> <li>• PMR, Autogenes Training, Yoga</li> </ul>	Problemlösefähig- keiten trainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Universelles Lösungsschema</li> <li>• Schwarmintelligenz (gemeinsam bessere Lösungen finden, geteiltes Leid ist halbes Leid!)</li> </ul>
Lebensstil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Alkohol</li> <li>• Schlaf</li> <li>• ausreichend Bewegung</li> </ul>	Training sozialer Fertigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• angenehme soziale Kontakte fördern</li> <li>• Abgrenzung lernen</li> </ul>
Dankbarkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zeigen</li> <li>• aufschreiben</li> </ul>		



”

*Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

“

Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr (AA)

### Zum Nachschlagen

[Patientenfibeln zum Download](#)

[Lir-mainz.de](http://Lir-mainz.de)

Resilienz: Wie widerstandsfähig wollen wir sein? | Psychologie | Wissen | ARD alpha

BZgA-Leitbegriffe: Salutogenese

Bekannte Resilienzforscher: Aaron Antonovsky, Viktor Frankl, Emmy Werner,...

App *Breathe* / *Breathe (+)*