



## Resilienz – die psychische Widerstandskraft

Stress und Druck? Ständige Veränderungen? Niederlagen oder gar Krisen? Unser Alltag ist voll von belastenden Situationen und immer öfter werden Menschen dadurch aus der Bahn geworfen, leiden, werden krank. Es gibt jedoch auch Menschen, die offenbar eine besondere Eigenschaft besitzen. Sie bleiben stabil und gelassen und gehen sogar gestärkt aus Krisen hervor. Diese besondere Eigenschaft heißt „Resilienz“ und die gute Nachricht lautet: Resilienz lässt sich trainieren – auch bei Ihnen!

### Was ist Resilienz?

Der Begriff „Resilienz“ stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und leitet sich vom englischen „resilience“ ab, das etwa mit „Spannkraft“, „Elastizität“, „Strapazierfähigkeit“ übersetzt werden kann. Im Zusammenhang mit unserer Gesundheit meint „Resilienz“ die psychische Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität eines Menschen im Umgang mit schwierigen, belastenden Situationen und Lebensereignissen.

### Resilienz – das Immunsystem der Seele

Resilienz ist gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Es lässt uns Stress mit mentaler Stärke und Gelassenheit

Das mit dem Begriff „**Resilienz**“ eng verbundene Bild ist das eines Stehaufmännchens, das sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten vermag, um in eine gute, gesunde Balance zurückzukehren.

begegnen und Belastungen eher als Herausforderung und Chance sehen denn als unlösbare Probleme. Resiliente Menschen bleiben leichter in Balance und können an Widrigkeiten wachsen. Eine reizvolle Vorstellung – sind doch mittlerweile Zeitdruck, Hektik, steigende Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Konflikte sowie Mangel an Anerkennung und Wertschätzung alltägliche Begleiter in Beruf und Alltag. Selbst „kritische Lebensereignisse“ wie beispielsweise der plötzliche Tod einer nahestehenden Person oder das traumatische Erleben eines schweren Verkehrsunfalls werden von resilienten Menschen oftmals leichter bewältigt.

**BARMER**

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wer bereits im Kindesalter Wertschätzung und Unterstützung erfährt und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln kann, ist in der Regel psychisch widerstandsfähiger. Doch auch im Erwachsenenalter lassen sich Resilienz und Bewältigungsstrategien erlernen und trainieren. Die Quellen dazu liegen in den individuellen Denkmustern, in der Lebensweise der Person und in ihrem sozialen Umfeld.

## Resilienzfaktoren

Faktoren, die die Widerstandsfähigkeit eines Menschen positiv beeinflussen und zu Resilienz führen, werden als Schutz-, Protektiv- oder Resilienzfaktoren bezeichnet. Sie fördern eine gelingende Auseinandersetzung mit Stress und Krisen und vermindern negative Belastungsfolgen wie Gefühle von Überlastung, Angst, Hilflosigkeit, ständige Müdigkeit bis hin zu totaler Erschöpfung.

### Zu den Resilienzfaktoren zählen

- **Akzeptanz:** Resiliente Menschen akzeptieren Widrigkeiten und Veränderungen als Teil des Lebens – ganz nach dem Motto „Es ist, wie es ist.“ Sie schätzen die Gelegenheit zum Reflektieren und Lernen, vertrauen auf ihre Fähigkeiten und Stärken und nutzen Krisen als Chance zur Neuorientierung. Sie sind gut in der Lage zu erkennen, wo es sich in diesem Sinne zu handeln lohnt und wo sich eine aktuelle Situation nicht durch eigenes Handeln lösen lässt. Fortdauerndes Jammern und Klagen lohnen in jedem Fall nicht!
- **Optimismus und positive Emotionen:** Jede schwierige Situation beinhaltet grundsätzlich positive und negative Aspekte. Wir können selbst entscheiden, welchen wir mehr Gewicht geben. Resiliente Menschen nehmen die positiven Aspekte stärker und bewusster wahr und lassen den angenehmen Gefühlen wie Freude, Stolz, Neugier, Lust oder Zuversicht mehr Raum als den negativen. Ihre positive Lebenseinstellung macht sie zu Chancenfindern und gibt ihnen den Mut zum Ausprobieren und Loslegen. Resilient zu sein heißt jedoch nicht, niemals niedergeschlagen oder traurig zu sein! Auch resiliente Menschen sind niedergeschlagen und empfindsam, wenn sie Grund dazu haben. Sie nehmen dies jedoch mehr an und wissen, dass es vorübergeht.
- **Selbstwirksamkeit:** Resiliente Menschen sind der Überzeugung, dass sie genügend Kompetenzen, Fähigkeiten und Ressourcen besitzen, um auch schwierige Aufgaben aus eigener Kraft meistern zu können. Diese Überzeugung entsteht vor allem durch das Erleben und Bewusstmachen von persönlichen Erfolgen sowie durch Anerkennung von außen und positives Feedback.
- **Verantwortung:** Viele Menschen fühlen sich wie in einem „Hamsterrad“. Sie sehen sich in einer „Opferrolle“, aus der heraus sie keinen Einfluss auf belastende Situationen haben. Resiliente Menschen dagegen sind überzeugt, dass sie selbst die Situation gestalten und beeinflussen können. Sie übernehmen Verantwortung und beginnen zu handeln – zumindest mit einem ersten Schritt.
- **Positiver Selbstwert:** Resiliente Menschen mögen und

wertschätzen sich! Sie vertrauen sich auch dann, wenn es in ihrem Leben gerade mal nicht rundläuft. Sie erkennen sich selbst an und werden so unabhängig von der Anerkennung anderer. Sie kennen ihre Bedürfnisse und ihre Fähigkeiten, gehen umso fürsorglicher mit sich um und signalisieren ihrer Psyche auf diese Weise immer wieder aufs Neue „Ich bin es wert.“

- **Soziales Netz:** Soziale Unterstützung gilt als wesentliche Ressource in einem belastenden Alltag. Psychische Widerstandskraft stützt sich dabei auf ein stabiles Netz aus Familie, Freunden und Kollegen – nicht nur durch das tatsächliche Annehmen von Hilfe und Unterstützung, sondern schon durch die bloße Möglichkeit dessen. Resiliente Menschen haben ein förderliches Umfeld, sie pflegen ihre sozialen Beziehungen, achten auf ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Nähe und Distanz. Gerade in Stressphasen kann ein solches Netz tragen und neue Kraft schöpfen lassen.
- **Zielorientierung:** Resiliente Menschen richten sich an ihren Werten und Zielen aus. Wenn wir aktiv und klar Ziele formulieren, erkennen wir auch die Möglichkeiten, diese umzusetzen, und werden zum aktiven Mitgestalter unseres Lebens. Nicht zuletzt beinhaltet Resilienz auch die Idee eines übergeordneten Zieles oder Sinnkonzeptes. Resiliente Menschen sehen einen Sinn in dem, was sie tun, und folgen einer „Vision“, einem religiösen oder spirituellen Wert, der gerade in schwierigen Situationen Halt und Struktur bietet.

### Resilienz ist nicht angeboren – Resilienz erlernen

Resilienz kann aktiv angestoßen und gestärkt werden! Erlernen Sie Resilienz, indem Sie bewusst reflektieren: Welche Rollen und Aufgaben übernehme ich jeden Tag? Was sind die positiven, energiespendenden Aspekte darin? Was freut mich daran? Was ist mir gut gelungen? Achten Sie dabei gerade auch auf die kleinen Dinge des Alltags – ein Lächeln, ein Danke, einen ersten Schritt.

Setzen Sie klare, überschaubare Ziele. Wer das Ziel kennt, kann sich auf das Wesentliche konzentrieren und auch in der Fülle täglicher Aufgaben Prioritäten setzen. Gehen Sie in kleinen Schritten und streben Sie danach, täglich mindestens ein (Teil-)Ziel zu erreichen.

Fangen Sie an, sich und Ihren Fähigkeiten zu vertrauen. Machen Sie sich positive Erlebnisse und persönliche Erfolge bewusst. Fragen Sie sich regelmäßig: „Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Was schätzen andere an mir?“ Fordern Sie zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens auch tatsächlich mal ein Feedback durch Menschen Ihres Vertrauens ein. Sammeln Sie Beispiele für Ihre persönliche „Hitliste“ erfolgreicher Situationen: Was haben Sie schon alles geschafft? Oder notieren Sie doch mal an jedem Abend drei Dinge, für die Sie dankbar sind!

Akzeptieren Sie, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind. Machen Sie das Beste daraus. Fragen Sie sich in schwierigen Situationen: „Wie könnte ich die Situation sonst noch sehen? Was kann ein erster Schritt zur Lösung



sein? Was kann ich hier und jetzt lernen?“ Richten Sie Ihre Gedanken auf das, was möglich ist, und beginnen Sie, Ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen.

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie gut für sich – durch Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung. Finden Sie Ihre persönlichen „Ruheinseln“ – bei einem Spaziergang in der Natur, einem Hobby, einem guten Essen. Oder schauen Sie einfach mal bewusst aus dem Fenster. Schon kleine Pausen geben neue Energie!

Pflegen Sie Ihr soziales Netz und investieren Sie in tragfähige Beziehungen. Zeigen Sie sich empathisch. Netzwerken heißt jedoch nicht, nur für andere da zu sein.

Respektieren Sie Ihre Grenzen, sagen Sie auch mal „nein“ und trauen Sie sich, Hilfe anzunehmen.

Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei. Manchmal hilft die Frage „Was könnte noch schlimmer sein?“, um neue Perspektiven und mehr Gelassenheit zu finden. Lächeln Sie – das lässt Ihren Körper Endorphine ausschütten und stärkt das Wohlbefinden. Bleiben Sie neugierig, flexibel und lernbereit.

## Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter [www.barmer.de/g100109](http://www.barmer.de/g100109) können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

### Der Klick zu mehr Infos rund um die psychische Widerstandskraft

Eine komplette Übersicht zum Thema Resilienz gibt es unter [www.barmer.de/s000032](http://www.barmer.de/s000032).

Dieses Infoblatt sowie viele weitere Medien zum Thema Resilienz, Stress und Stressbewältigung finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644).

Rubrik „Gesundheit und Prävention“ bzw. „Entspannung und Stress“.

### Bücher für alle, die mehr zum Thema Resilienz erfahren möchten

Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Christina Berndt. dtv Verlag, 2015. ISBN: 9783423348454

Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr! Ulrich Siegrist, Martin Luitjens. Gabal Verlag, 2011. ISBN: 9783869362632

Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Jutta Heller. Gräfe & Unzer Verlag, 2013. ISBN: 9783833827358

Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Denis Murlane. BusinessVillage Verlag, 2019. ISBN: 9783869802497



## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens  
Gesundheitsinformation  
[daniela.beerens@barmer.de](mailto:daniela.beerens@barmer.de)

### Fachliche Prüfung und Text

Andrea Jakob-Pannier  
Produktentwicklung

### Text

Dr. Claudia Robben, Diplom-Psychologin und Sportwissenschaftlerin, 48308 Senden

### Abbildungen

Getty Images

### Druck

VaKo-Druck GmbH,  
Wierlings Busch 73, 48249 Dülmen

Stand: Oktober 2019

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 21.10.2019 abgerufen.

© BARMER 2019  
Alle Rechte vorbehalten.