



# Resilienz – Die innere Widerstandskraft stärken

Eine Kooperation von der stg – Die MitarbeiterBerater GmbH  
und dem ProSana Gesundheitszentrum in Überlingen



Kennen Sie das? Manche Menschen trifft das Leben wirklich hart. Sie werden immer wieder von Schicksalsschlägen gebeutelt.

Sie stolpern, fallen – und stehen wieder auf. In vielen Fällen sogar stärker und selbstbewusster als zuvor. Andere Menschen werfen vermeintliche Kleinigkeiten aus der Bahn. Woran liegt das und was macht den Unterschied? Resilienz ist ein entscheidender Faktor.

**Heute widmen wir uns diesen „Stehaufmännchen-Qualitäten“.**

## Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Physik. In der Werkstoffkunde bezeichnet er die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und dann in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

**engl. Resilience – Elastizität, Spannkraft**  
**lat. resilire – zurückspringen, abprallen**  
**deutsch – Widerstandskraft**

Im übertragenen Sinne steht Resilienz auch für die psychische Widerstandskraft.

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten, immer wieder zu fangen und neu aufzurichten.

## Was ist Resilienz nicht?

- Eine „Teflonbeschichtung“ gegen Stress, Krisen und Traumata. Niemand ist immun gegen das Leben.
- Ein Selbstläufer
- Eine Burnout-Prophylaxe

## Grundlagen der Resilienz-Forschung

Die Forscherin Emmy Werner und ihr Team begleiteten über 40 Jahre lang knapp 700 Kinder, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden.

Knapp ein Drittel dieser Kinder wuchsen unter äußerst schwierigen Verhältnissen auf: Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Misshandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern, etc.

Zwei Drittel dieser „Risiko-Kinder“ fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Zugleich entwickelte sich ein Drittel dieser Kinder erstaunlich positiv. Sie waren erfolgreich in der Schule, integriert ins soziale Leben und zeigten zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung Verhaltensauffälligkeiten.

Die grundlegende Erkenntnis aus dieser (und anderer) Studie(n) ist:

**Ungünstige (Start-) Voraussetzungen führen nicht zwingend zu Misserfolg im Leben.**

Warum? Weil resiliente Kinder (und Erwachsene) über bestimmte Eigenschaften und Strategien verfügen. Diese ermöglichen ihnen, an widrigen Umständen eben nicht zu zerbrechen.

## Die sieben Resilienz-Schlüssel

Welche Strategien und Eigenschaften sind das?  
Die Resilienzforschung kennt 7 sog. Resilienzschlüssel:

1. Akzeptanz
2. Zuversicht
3. Selbstwirksamkeit
4. Eigenverantwortung
5. Netzwerkorientierung
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsorientierung



## 1. Akzeptanz

Die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden.

- Dies gelingt, wenn Erfahrungen, Entscheidungen und Handlungen aus der Vergangenheit als wichtige und hilfreiche Elemente für die eigene Persönlichkeitsentwicklung anerkannt werden. Wenn wir Vergangenes und Unveränderbares akzeptieren können, ist das Leben im Fluss – wir fühlen uns im Einklang.
- Was Akzeptanz nie ist: den Kopf in den Sand stecken und resignieren. Die Kunst liegt darin zu erkennen, wann, wie und wie lange es Sinn macht zu kämpfen. Akzeptanz unterstützt uns dabei, auf der Grundlage dessen, was ist, die wichtigen Dinge anzugehen.
- **Radikale Akzeptanz:** „Es ist wie es ist, weil es nicht anders sein kann. Sonst wäre es anders.“



## 2. Zuversicht

Die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen und die eigenen Emotionen kontrollieren zu können. So lässt sich die Reaktion auf einen Auslöser bewusst steuern.

- Mit Optimismus ist nicht gemeint, dass Sie mit einer rosa Brille durchs Leben gehen. Optimismus ist mehr eine positive Lebenseinstellung bzw. -haltung.
- Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf Dinge, die gut laufen. In schwierigen Situationen vertrauen sie darauf, dass es wieder besser wird.



### 3. Selbstwirksamkeit

Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, danach zu handeln.

- Selbstwirksame Menschen halten sich für fähig, neue Dinge erfolgreich zu lernen, Einfluss zu nehmen und damit Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Dieser Resilienschlüssel ist eng mit einem hohen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl verbunden.
- Der Psychologe Albert Bandura, der das Konzept der Selbstwirksamkeit erforschte, beschreibt die interne, generalisierte Kontrollüberzeugung als dessen wichtigste Komponente. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind davon überzeugt, dass sie ihre Erfolge selbst machen und dass diese wiederholbar sind.





## 4. Eigenverantwortung

Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen für eigene Entscheidungen und die Konsequenzen zu tragen, anstatt einen Schuldigen zu suchen.

- Das betrifft auch die Verantwortung für das eigene Wohlergehen: Wer eigenverantwortlich handelt, sorgt für sich.
- Wer Verantwortung für das eigene Denken übernimmt, weiß, dass Denken ein Prozess ist. In diesem Prozess „bauen“ wir unsere subjektive Wirklichkeit. Unser Denken wird auch beeinflusst von auto-matischen Denkfehlern und tief verwurzelten Glaubenssätzen.
- Daraus resultiert die Verantwortung für das eigene Handeln. Wer sich zugrundeliegender Denkprozesse bewusst ist, kann sich aus Denkmustern lösen. Situationen können leichter aus neuen Blickwinkeln betrachtet und Entscheidungen besser eingeschätzt werden. Wer weiß, dass die eigene Wahrnehmung nur eine von vielen möglichen ist, der/die braucht keine “Schuldigen”, sondern kann sich auf die Lösungsfindung konzentrieren.

## 5. Netzwerkorientierung

Die Fähigkeit, stärkende Beziehungen aufzubauen und zu halten.

- Gute Beziehungen sind eine der wertvollsten Ressourcen für innere Widerstandskraft. Ein stabiles soziales Umfeld zu haben, Kontakte zu pflegen und sich bei Herausforderungen Unterstützung zu holen, sind gesunde Verhaltensweisen, auf die man in kritischen Situationen zurückgreifen kann.
- Zu Aufbau und Pflege eines unterstützenden Netzwerks gehört eine Haltung des wohlwollenden Gebens und Nehmens. Manche Beziehung sind sehr nahe, in anderen fühlt sich mehr Distanz richtiger an. In einem gut funktionierenden Netzwerk finden Sie verschiedene Arten von Beziehungen und wissen, was Sie von der jeweiligen Beziehung erwarten können.



## 6. Lösungsorientierung

Die Kenntnis der eigenen Werte und die Fähigkeit, sich bei der Auswahl passender Lösungen daran zu orientieren und den Fokus auf das zu richten, was gut tut bzw. weiterbringt.

- Bei lösungsorientiertem Denken und Handeln wird der Fokus auf gut funktionierende Dinge gelenkt, anstatt die Ursachen von Problemen zu suchen. Menschen mit Lösungsorientierung richten ihre Aufmerksamkeit auf Chancen und Alternativen und probieren immer wieder neue Dinge aus, wenn etwas nicht klappt.
- Im zwischenmenschlichen Bereich heißt lösungsorientiertes Verhalten: sich nicht auf die negativen Emotionen und Beschwerden des Gegenübers fokussieren, sondern Verständnis signalisieren und dann nach einer Klärung suchen. Wenn kein Konsens hergestellt werden kann oder das Gegenüber blockiert, bedeutet lösungsorientiertes Verhalten auch, für sich selbst nach einem Ausweg aus der Situation zu suchen

## 7. Zukunftsorientierung

Die Fähigkeit, kurzfristige Impulse zugunsten längerfristiger Ziele zu kontrollieren und eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft zu haben.

- Um Ziele zu erreichen, braucht es viel Power – genauer gesagt, zwei Arten von Power: Willpower und Waypower. Die Willpower ist der starke Antrieb und Wunsch, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Waypower hilft dann, die Planung umzusetzen, mit der wir das Ziel erreichen.
- Um diese Power auch bei Rückschlägen beizubehalten, sind Prioritäten wichtig. Setzen Sie sich bewusst Ziele und überprüfen Sie immer wieder, ob Ihre Prioritäten sich geändert haben.



## Testen Sie Ihre Resilienz

Wie schätzen Sie Ihre  
Stehaufmännchen-Qualitäten ein?

[Hier geht's zum Test ...](#)



Es ist, wie es ist.

Aber es wird,  
was du daraus machst.

## Zusammenfassung

Resilienz beschreibt eine Entwicklung. Niemand ist von Haus aus resilient. Wir werden es durch das, was wir lernen. Und zwar ein Leben lang.

Für Resilienz gibt's kein Patentrezept. Sie ist individuell und zeigt sich in einer Vielzahl unterschiedlicher Strategien. Für den einen sind tragfähige Beziehungen wichtig. Familie und Freunde, auf die er sich verlassen kann. Für die andere ist es die Zuversicht. Das Glas halb voll und eben nicht halb leer zu sehen.

Die gute Nachricht lautet: Resilienz lässt sich auf- und ausbauen. Und dazu gibt es ganz viele verschiedene Ansatzpunkte.

**Das heißt: Es ist nie zu spät, die eigene Resilienz zu stärken. Wo können Sie ansetzen?**

## Zum Weiterlesen ...

Berndt, Christina; **Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**, 2015

Kalisch, Rafael; **Der resiliente Mensch**, 2017

Berg, Fabienne; **Übungsbuch Resilienz**, 2014

Heller, Jutta; **Das wirft mich nicht um**, 2015

Siegrist, Ulrich; **Resilienz trainieren**, 2018

