

Resilienz

Resilienz bezeichnet die **psychische Widerstandskraft** einer Person, die es ermöglicht, sich dynamisch so an belastende Umstände anzupassen, dass auf Dauer kein psychischer Schaden genommen wird. Dies schließt also einen **positiven Anpassungsprozess** an schwierige Lebensbedingungen mit ein. Resiliente Menschen sind dadurch gekennzeichnet, dass sie trotz großer psychischer oder physischer Belastungen seelisch unbeschadet bleiben und gestärkt aus solchen Erlebnissen hervorgehen.

- ➔ Resilienz = Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit
- ➔ Resiliente Personen können Sie sich wie „Stehaufmännchen“ vorstellen



Resilienz kann also als eine **spezielle Fähigkeit** betrachtet werden. Sie entsteht primär aus den **Interaktionen zwischen Individuum und Umwelt**.

Die Sieben Säulen der Resilienz

Die sieben Säulen der Resilienz sind sieben Faktoren, aus denen sich Resilienz zusammensetzt und diese kennzeichnen.

- (1) **Optimismus**: Zuversicht, dass aus einer Krise zukünftig etwas Positives resultieren kann; man glaubt an die Überwindung der belastenden Umstände
- (2) **Akzeptanz**: Voraussetzung zur Bewältigung von schwierigen Lebensbedingungen ist, diese zu erkennen und zu akzeptieren
- (3) **Lösungsorientierung**: Suche nach Lösungen (vorausgesetzt sind Optimismus und Akzeptanz)
- (4) **Handlungsfähigkeit**: man verlässt die Opferrolle und legt den Fokus auf die eigenen Stärken und man versucht aktiv, die bestehende Situation zu verändern
- (5) **Verantwortungsbereitschaft**: Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen
- (6) **Netzwerkorientierung**: stabiles, soziales Umfeld; resiliente Menschen haben mind. eine Bezugsperson, die ihnen zuhört und unterstützt
- (7) **Zukunftsorientierung**: Zukunft neu planen mit der Voraussetzung, erkannt zu haben, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, zwischen denen man wählen kann; Möglichkeiten entsprechend seiner eigenen Kompetenzen wählen

Quellen:

- Peters, U. H. (2007). *Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, medizinische Psychologie*. München: Elsevier, Urban & Fischer.
- Soucek, R., Ziegler, M. & Pauls, N. (2016). *Resilienz im Arbeitsleben – Eine inhaltliche Differenzierung von Resilienz auf den Ebenen von Individuen, Teams und Organisationen*. Wiesbaden: Springer.
- Wellensiek, S. K. (2017). *Handbuch Resilienztraining*. Weinheim: Beltz-Verlag.
- Kalbheim, E. (2016). *Resilienz für Dummies*. Weinheim: WILEY-VCH.
- <https://entwicklung-der-persoenlichkeit.de/resilienzfaktoren-die-sieben-saeulen-der-resilienz>, Zugriff am 27.08.2020
- https://contact-werbe-geschenke.de/shop/images/ti/m/mo/MO8087_08-800x800.jpg, Zugriff am 27.08.2020 (Grafik)
- <https://www.das-resilienz-programm.de/ratgeber/resilienzfaktoren.html>, Zugriff am 27.08.2020