



Leben mit
Behinderung
Ortenau e.V.



Resilienz

Resilienz - was ist das?



Wörtlich übersetzt bezeichnet Resilienz unsere psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

In unserem Alltag werden wir immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt. Diese verlangen von uns ein gewisses Maß an Resilienz. Wir brauchen also eine Art Widerstandsfähigkeit und Selbstregulation, diese Herausforderungen im Alltag zu bestreiten. Es bedarf einer gewissen Flexibilität und Robustheit, unser Handeln jeden Tag aufs Neue zu prüfen. Unsere Pläne und Strukturen zu überdenken, diese umzulenken – an die Gegebenheiten anzupassen.

»Alles Leben ist Problemlösen.«

Sir Karl I Popper – Philosoph

Was bedeutet das nun für mich?

Es gibt Faktoren, die diese Fähigkeit der Resilienz beeinflussen. Das sind zum einen meine eigenen Fähigkeiten, aber auch Umwelteinflüsse und Prozessfaktoren. Die Fähigkeit der Resilienz entwickelt sich also in einem Interaktionsprozess – im Zusammenspiel zwischen Mensch und Umwelt. Diese verschiedenen Einflüsse verlangen von mir, mein Handeln immer wieder neu zu überdenken und anzupassen. Ich muss aktiv und flexibel im Denken und Handeln bleiben.

Resilienz ist eine Methode der Persönlichkeitsentwicklung. Man kann lernen, Stress abzuwehren, Grenzen zu setzen, sich Dinge nicht zu sehr zu Herzen zu nehmen und positiv nach vorne zu schauen. Es gibt immer wieder Phasen, in denen wir weniger gestärkt sind, weniger resilient – ratlos oder von der Realität überfordert sind. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Hürden des Alltags besser zu meistern und nicht daran zu zerbrechen. Lösungsorientiertes Handeln und mentale Gesundheit im Einklang mit mir selbst und meiner Umwelt ist die wichtigste Grundlage dafür, persönlich gestärkt zu sein. Dafür braucht es Schutzfaktoren, die wir uns aneignen können. Resilienz kann erlernt werden.

Wofür brauche ich Resilienz?

Resilienz fördert die physische und psychische Gesundheit. Sie verschafft mir die Möglichkeit, auf Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren und unterstützt meine Fähigkeit, mich zu erholen. Unbewältigte psychische Belastungen können alle körperlichen Funktionen beeinflussen und so zu Erkrankungen führen.

Leben ist Bewegung. Im Alltag werden wir immer wieder herausgefordert, auf neue und unbekannte Anforderungen zu reagieren. Hier helfen uns altbekannte Muster, wir müssen uns aber auch immer wieder kreativ im Umgang mit diesen Herausforderungen zeigen.

Die vier Arten der persönlichen Resilienz:

1. Körperliche Resilienz *(nach Mauritz, Moser)*

So wie ein Baum durch seine Wurzeln Nährstoffe und Wasser aus der Erde zieht, so zieht der Mensch durch den Körper Energie und Vitalität aus der Umwelt. Diese fundamentale Ebene sorgt für die Stabilität des Gesamtsystems und ermöglicht das Wachstum der anderen Resilienzarten. (Spannenderweise wird die körperliche Resilienz, wie wir sie definieren, häufig übersehen und nicht in Interventionen zur Stärkung oder Wiederherstellung von Regulationsfähigkeit einbezogen. Fast so, als wäre sie „unter der Erde“ und deshalb nicht sichtbar.)

2. Seelische Resilienz *(nach Mauritz, Cornick)*

In der Seele liegen die Urressourcen des Menschen und in ihr steht die Geschichte eines Individuums geschrieben. Der Kontakt zu unserer Seele stärkt unsere Fähigkeit, Unsicherheit zu absorbieren und in den Fluss des Lebens zu vertrauen. In alltäglichen und insbesondere in schweren Krisen.

3. Mentale Resilienz *(nach Mauritz, van der Linde)*

Wir brauchen mentale Resilienz, um Probleme zu lösen, damit dann indirekt Stress zu reduzieren und in einer komplexen, Unsicherheit hervorrufenden und schnelllebigen Welt nicht nur funktionieren zu können, sondern uns im „Chaos“ des Alltags auch zu entfalten.

4. Emotionale Resilienz *(nach Mauritz, Langwara)*

Bedeutet, Emotionen so zu nutzen, dass sie für und nicht gegen uns arbeiten. Denn Emotionen sind dafür da, unsere Probleme zu lösen, nicht, welche zu erschaffen. Emotionale Resilienz ist Resilienz MIT Emotionen und nicht GEGEN Emotionen. Nur wenn wir Zugriff auf unser ganzes emotionales Spektrum haben, unsere Emotionen verstehen und sie regulieren können, können wir auch mit extremen Belastungen resilient umgehen.



Diese sieben Säulen tragen die Resilienz. Die Orientierung an den sieben Säulen kann Dir dabei helfen, Krisen zu bewältigen und zu meistern.

Optimismus: Positive Perspektiven entwickeln

Optimismus ist wie ein Rettungsring in Lebenskrisen – er bewahrt vor dem Absturz. Resiliente Menschen sehen auch ein schwaches Licht am Ende des Tunnels und schöpfen daraus Mut, Kraft und Ausdauer. Sie wissen: Das Leben ist bunt, selbst in schweren Zeiten. Ihr Optimismus ist keine Illusion, sondern eine realistische und positive Sicht auf die Welt.

Akzeptanz: Es ist, wie es ist!

„Warum ich? Warum jetzt?“ Diese Fragen bringen oft keine Lösung, sondern verstärken die Krise. Wer sich mit einer schwierigen Situation abfindet, macht den ersten Schritt zur Bewältigung: „Es ist, wie es ist!“ Das bedeutet nicht, Gefühle wie Trauer oder Frust zu verdrängen – sie sind Teil des Lebens. Doch sie sollten nicht dauerhaft das Leben bestimmen. Akzeptanz öffnet den Weg, über mögliche Veränderungen nachzudenken und wieder handlungsfähig zu werden.

Lösungsorientierung: Probleme aktiv angehen

Der erste Schritt zur Lösung: Raus aus dem Gedankenkarussell und Abstand gewinnen! Blicke nach vorne: Wie soll Deine Zukunft aussehen? Hast Du ein Ziel vor Augen, überlege Dir, wie Du es erreichen und wer Dich unterstützen kann. Trau Dich, um Hilfe zu bitten – viele helfen gerne. Setze Dir erreichbare Etappenziele und gehe sie Schritt für Schritt an. Kleine Rückschläge sind normal, lass Dich davon nicht entmutigen!

Bindungen / Netzwerk: Unterstützung durch soziale Kontakte

Soziale Beziehungen sind wie ein Sicherheitsnetz, das in Krisenzeiten auffängt. Auch wer gern allein ist, braucht den Austausch mit anderen. Besonders in

schweren Zeiten hilft der Kontakt zu vertrauten Personen. Oft fühlt man sich schon besser, wenn jemand aufmerksam zuhört. Außenstehende sehen die Situation oft klarer und geben wertvolle Impulse, die einem selbst verborgen bleiben. Bindungen schenken Geborgenheit und Akzeptanz – das stärkt die Psyche und hilft, schwierige Zeiten zu meistern.

Selbstfürsorge: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Bewegung, gutem Schlaf, wenig Alkohol und ohne Rauchen stärkt Körper und Psyche. Wer fit ist, ist oft auch belastbarer und resilienter. Selbstfürsorge bedeutet auch, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Sprich mutig aus, was du möchtest, und sage freundlich, aber bestimmt „Nein“, wenn etwas nicht zu Dir passt.

Verantwortung übernehmen

Resiliente Menschen übernehmen Verantwortung für ihr Wohlergehen und schieben anderen nicht die Schuld zu, wenn es ihnen schlecht geht. Auch wenn andere Deine Bedürfnisse übergehen, hilft Schmollen nicht weiter. Stattdessen: Sage klar, was Du denkst, fühlst und willst – niemand kann Gedanken lesen. Steh zu Deiner Meinung, solange Du nicht vom Gegenteil überzeugt bist. Ergreife die Initiative und teile Deine Ideen, Wünsche und Vorstellungen offen mit Familie, Freund*innen und Kolleg*innen.

Positive Zukunftsplanung: Ziele setzen und verfolgen

Unsere Lebensgeschichte prägt uns – mit positiven und negativen Erlebnissen. Besonders aus schwierigen Erfahrungen können wir viel lernen. Ständiges Grübeln über Vergangenes führt jedoch oft nicht weiter. Ziehe einen Schlusstrich, denn die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Konzentriere Dich lieber auf die Zukunft: Was möchtest Du erreichen, und wie kommst Du dort hin?

Die Wunderfrage als Denkanstoß

Wenn Du unsicher bist, wie deine Zukunft aussehen soll, hilft vielleicht die „Wunderfrage“ von Steve de Shazer: „Stelle Dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder, und Deine Probleme sind gelöst. Woran würdest Du das merken? Was wäre anders? Wie würden Außenstehende die Veränderung wahrnehmen?“

Die Antworten auf diese Fragen können erste Ideen liefern, wie Deine Zukunft aussehen könnte und welche Schritte Dich dorthin führen.

Dein aktuelles Resilienzprofil

Wie schätzt Du Deine aktuelle Resilienz ein?

Von sehr gut (100) bis gar nicht (0) - bitte auf der weißen Linie markieren!

13. Achtsamkeit

Ich kann meine Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Augenblick lenken, ohne die Situation zu bewerten. Ich kann gut im Hier und Jetzt bleiben. Ich kann vergangene und aktuelle Erfahrungen annehmen und mich mit dem Unabänderlichem abzufinden.

12. Optimismus / Positiver Bewertungsstil PAS= Positiv appraisal style

Ich bin grundsätzlich zuversichtlich. Rückschläge gehören zum Leben dazu. Sie sind Lernchancen. Ich nutze meine Stärken und gehe davon aus, dass die Dinge einen positiven Verlauf nehmen.

11. Gedankenkontrolle

Ich kann meine Gedanken beobachten, dysfunktionale Gedanken stoppen und meine innere Gedankenwelt positiv beeinflussen.

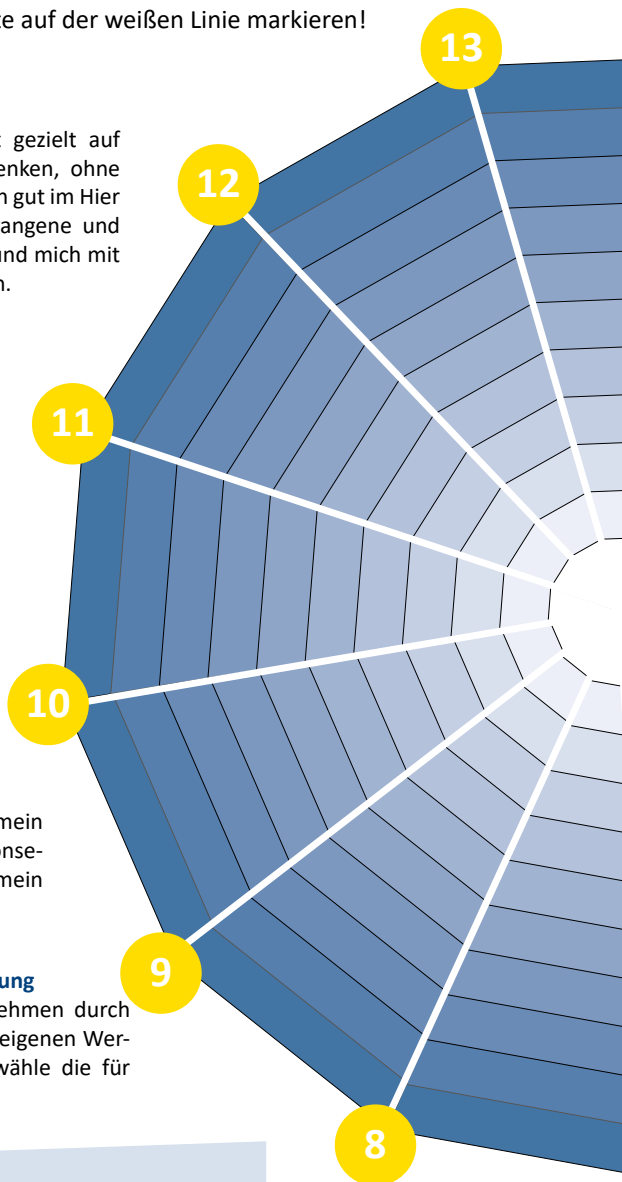
10. Selbstverantwortung / Selbstwirksamkeit

Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln und trage die Konsequenzen dafür. Ich bin autonom und Sorge für mein Wohlergehen.

9. Zukunftsgestaltung / Visionsentwicklung

Ich kann auf meine Zukunft Einfluss nehmen durch klare Visionen, Orientierung an meinen eigenen Werten und zielorientiertes Handeln. Ich wähle die für mich beste Option.

Mache diese Selbsteinschätzung zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal und schaue, wie Du Dich weiterentwickelt hast.



1. Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz

Ich habe ein positives Selbstbild von mir und liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.

2. Selbstwirksamkeitserwartung

Probleme sind für mich Herausforderungen. Ich kann meinen eigenen Fähigkeiten vertrauen, kenne meine Bedürfnisse und kann mein Handeln danach ausrichten. Ich glaube daran, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen handeln zu können

3. Emotionsregulierung und Emotionsflexibilität

Ich nehme meine Gefühlslagen wahr, kann sie angemessen regulieren und denk- und handlungsfähig bleiben. Ich habe einen guten Zugang zum gesamten Spektrum meiner Emotionen

4. Akzeptanz u. Realitätsbezug

Ich kann Geschehenes, Unveränderbares und Unvermeidbares annehmen. Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann. Es ist, wie es ist! Ich Sorge für meinen inneren Frieden.

5. Selbstfürsorge / Selbstbehauptung

Ich nehme meine eigenen Werte und Bedürfnisse wahr und Sorge gut für mich. Ich kenne meine mentalen und körperlichen Grenzen und schütze sie. Ich kann gut Nein sagen. Ich gehe nicht in die Opferrolle.

6. Lösungsorientierung

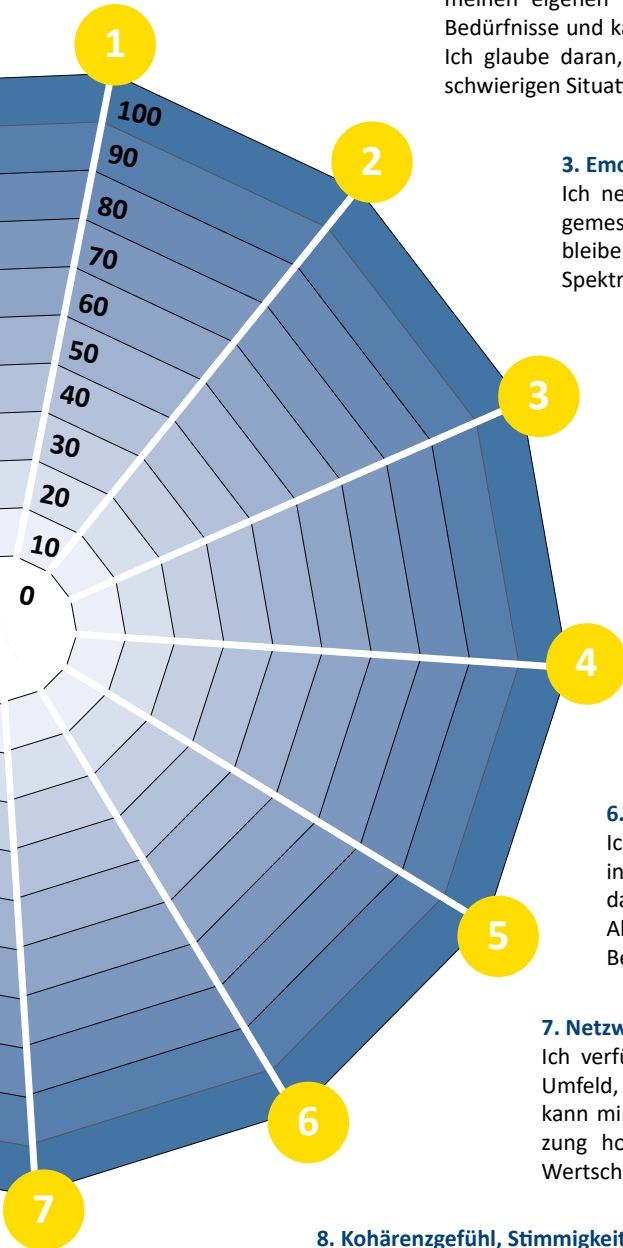
Ich bin flexibel und probiere neue Dinge in Eigeninitiative aus. Dabei richte ich meinen Fokus auf das, was gut funktioniert. Ich suche Chancen und Alternativen. Das gilt auch für die Gestaltung von Beziehungen.

7. Netzwerkorientierung, Kontaktfähigkeit

Ich verfüge über ein förderliches soziales Umfeld, pflege wohlthuende Kontakte und kann mir in Problemsituationen Unterstützung holen. Ich kann Anerkennung und Wertschätzung annehmen und geben.

8. Kohärenzgefühl, Stimmigkeit

Ich Sorge dafür, dass ich die Anforderungen meines Lebensalltags als verstehbar, handhabbar und sinnvoll empfinden kann. Es muss für mich stimmig sein.



Die Resilienz-Akuthilfe

In drei Schritten belastende Situationen meistern

Alle von uns nehmen Situationen unterschiedlich wahr. Manchmal reichen schon kleinere Anlässe, um uns aus der Bahn werfen – eine unschöne Konfrontation mit einem*r Kolleg*in bei der Arbeit, ein Streit mit Dir nahestehenden Personen, wie Freund*innen oder Familienangehörige. Du hast das Gefühl, die Situation wächst Dir über den Kopf? Du weißt in der aktuellen Situation nicht, wie du damit umgehen sollst? Die drei folgenden, an den sieben Säulen der Resilienz orientierten Schritte, können Dir eventuell dabei helfen, die belastende Situation zu meistern.

Versuche im **ersten Schritt** aus der Situation herauszutreten und die Ereignisse mit Abstand von außen zu betrachten. Oft ist es hilfreich, dazu den Ort zu wechseln, mache zum Beispiel einen Spaziergang oder etwas Vergleichbares, das Dich zur Ruhe bringt. Stell Dir die folgenden Fragen: Was überfordert mich gerade? Was genau macht mir Angst? Was macht mich nervös oder traurig?

Im Anschluss folgt der **zweite Schritt**: Wie ernst ist die Situation tatsächlich? Erschien sie mir vielleicht nur auf den ersten Blick unlösbar? Was brauche ich, damit es mir besser geht oder ich die Situation lösen kann? Schaffe ich das allein oder benötige ich Hilfe von Freund*innen der Familie oder einer Beratungsstelle?

Versuche es nun mit dem **dritten Schritt**: Welche positiven Effekte könnte die Situation und die dabei gemachten Erfahrungen eventuell für meine Zukunft haben? Macht sie mich stärker? Bereitet sie mir vielleicht einen neuen Weg?

Schreibe alle Antworten auf die drei Fragen auf und Du wirst sehen, schon nach diesen Fragen wirst Du die positiven Effekte spüren: Du nimmst die Situation und die Herausforderung proaktiv an und versuchst, sie lösungsorientiert zu betrachten. Yoga- oder Atemübungen können zusätzlich beruhigen und die Dynamik, die manche negativen Ereignisse mit sich bringen, stoppen. Wichtig ist immer: Ruhe bewahren und an sich glauben.

Weiterführende Inhalte

Einige Krankenkassen (AOK, Techniker, Barmer) bieten theoretische Inhalte, (Online-)Kurse oder sonstige weiterführende Informationen zum Thema Resilienz an.

Weiterführende Dokumentation auf ARTE:

<https://www.youtube.com/watch?v=eRbcJyQwPOA>

Artikel zum Thema Resilienz in Teams:

Homepage: www.bgw-online.de

URL (05.03.2025): <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/service/medien-arbeitshilfen/bgw-magazin/alle-artikel/teamresilienz-staerken-114608>

Umfangreiche, weiterführende Informationen

Homepage: www.resilienz-akademie.com

URL (05.03.2025): <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/vier-arten-individueller-resilienz/>

Hansefit-Mitglieder

Online-Kursreihe von Susanne Rausche

Resilienz - Impulse für mehr innere Stärke und Gelassenheit

Verweise auf andere Themen im Handbuch Werte und Kultur:

- ➔ Kommunikation
- ➔ Psychische Gesundheit
- ➔ Konflikte erkennen, bearbeiten und klären



Nicht die Umstände bestimmen unser Leben,
sondern die Art, wie wir damit umgehen.

Verwendete Quellen:

Homepage: www.aok.de

URL (05.03.2025): <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/resilienz-trainieren-tipps-wie-wir-unsere-widerstandskraft-staerken/>

Homepage: www.mediclin.de

URL (05.03.2025): <https://www.mediclin.de/ratgeber-gesundheit/psyche-koerper/resilienz-die-innere-staerke/#7-saeulen-der-resilienz>

Homepage: www.resilienz-akademie.com

URL (05.03.2025): <https://www.resilienz-akademie.com/wiki/>

Kontakt



Leben mit Behinderung Ortenau e. V.

Verein für Menschen mit Körper-, Mehrfach-, seelischer Behinderung

Zeppelinstraße 14

77652 Offenburg

Tel. 0781 96678-100

info@lmb-ortenau.de

www.lmb-ortenau.de