

Resilienz – das psychische Immunsystem

Lunchtalk, 20.2.25

Der Begriff „Resilienz“ stammt aus der Werkstoffkunde und leitet sich vom englischen „resilience“ ab: „Spannkraft“, „Elastizität“, „Strapazierfähigkeit“.

Psychische Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischen Wohlbefindens während oder nach stressvollen Lebensereignissen und Situationen. Resilienz lässt uns Stress mit mehr Gelassenheit begegnen und Belastungen eher als Herausforderung und Chance sehen denn als unlösbare Probleme.

Allerdings gibt es für jeden Menschen ein gewisses Maß, an dem er/sie an Grenzen kommt und das psychische Immunsystem strapaziert wird.

Für mehr Widerstandsfähigkeit in belastenden Situationen

- Akzeptieren Sie, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind. Machen Sie das Beste daraus. Klären Sie für sich: Was kann ich ändern, was nicht? Was ist mir wirklich wichtig?
- Verändern Sie stressverschärfende Einstellungen und Gedanken. Akzeptieren Sie, dass Sie es nicht allen Menschen recht machen können.
- Nehmen Sie zur Kenntnis, dass niemand perfekt ist – auch Sie nicht.
- Führen Sie sich vor Augen, was alles positiv, gelungen und erfreulich ist.
- Machen Sie sich Ihre bisherigen Erfolge und ihre Stärken bewusst, gerade in schwierigen Situationen: „Was kann ich gut? Was macht mir Freude? Was schätzen andere an mir?“
- Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sorgen Sie gut für sich – durch Bewegung, Entspannung, genussvolle Ernährung und Freundschaften.
- Um eine positive Grundhaltung zu stärken, kann helfen, jeden Abend alles aufzuschreiben, was Ihnen an diesem Tag gut gelungen ist.
- Oder Sie notieren abends jeweils drei Dinge, für die Sie dankbar sind.
- Holen Sie sich bei Bedarf (ggf. professionelle) Unterstützung (z.B. Coaching, Psychotherapie).

Weiterführend:

<https://lir-mainz.de/resilienz-training>

<https://www.7mind.de/krankenkasse/resilienz>

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/psychische-gesundheit/resilienz>