

I – N – S – I – G – H – T

Innere Stabilisierung | Neubewertung | Selbststeuerung | Initiative
Gemeinschaft | Haltung & Werte | Tagesstruktur & Gewohnheiten

10 Wochen Live Onlineseminar

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Belastung verstehen – Wie Stress entsteht und warum Menschen unterschiedlich reagieren	6
2.1 Was sind Belastungen und Beanspruchungen?	6
2.2 Wie entsteht Stress?	7
2.3 Wie reagiert der Körper auf Stress?	9
2.3.1 Das sympathische Nervensystem	9
2.3.2 Die HPA-Achse.....	10
2.4 Wie verlaufen normale Anpassungsprozesse?	11
2.5 Wann reichen die eigenen Ressourcen nicht mehr aus?.....	12
2.6 Warum Menschen unterschiedlich reagieren.....	13
2.7 Bedeutung für das Training	13
3. Was ist Resilienz, welche Formen gibt es und wodurch entsteht sie?	14
3.1 Was ist Resilienz?	15
3.2 Gibt es unterschiedliche Formen von Resilienz?	16
3.3 Wie entsteht Resilienz?	18
3.4 Resilienz entsteht im Alltag.....	19
3.5 Welche Erfahrungen stärken Resilienz?.....	20
3.6 Bedeutung für das Training	21
4. Zentrale Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung im Kurs	22
Teil 1: Die Resilienzfaktoren	
4.1 Stress- und Belastungsregulation	24
4.2 Kognitive Flexibilität	26
4.3 Emotionsregulation	28
4.4 Selbstwirksamkeit	30
4.1.5 Problemlösefähigkeit	33
4.6 Soziale Unterstützung	35
4.7 Werte, Sinn und Orientierung	37
4.8 Erholung, Schlaf und Bewegung.....	39
4.9 Gewohnheiten und Rückfallprävention	41

Teil 2: Praktische Umsetzung im Kurs 44

5. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Psychische Belastungen, berufliche Anforderungen sowie gesellschaftliche und technologische Veränderungen stellen viele Menschen vor zunehmende Herausforderungen. Forschungsergebnisse zeigen dabei, dass Menschen auf vergleichbare Belastungen sehr unterschiedlich reagieren: Während einige Personen längerfristige psychische Beschwerden entwickeln, gelingt es anderen, ihre psychische Stabilität aufrechtzuerhalten oder sich nach belastenden Ereignissen vergleichsweise rasch wieder zu erholen (Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012).

Diese Unterschiede werden in der psychologischen Forschung unter dem Begriff der Resilienz untersucht. Resilienz wird heute nicht als angeborene Unverletzlichkeit oder als starres Persönlichkeitsmerkmal verstanden, sondern als ein dynamischer Anpassungsprozess, durch den psychische Gesundheit trotz erheblicher Belastungen erhalten oder wiederhergestellt werden kann (Masten, 2001; Rutter, 2012; Kalisch et al., 2017).

Resilienz zeigt sich beispielsweise darin, dass Menschen vergleichbare Belastungssituationen unterschiedlich bewältigen. Nach einem Arbeitsplatzverlust, einer schweren Erkrankung oder anderen kritischen Lebensereignissen erleben manche Personen über längere Zeit Hoffnungslosigkeit, Rückzug oder Überforderung, während andere trotz Belastung aktiv nach Unterstützung suchen, neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln und sich schrittweise wieder stabilisieren. Resilienz bedeutet dabei nicht, keine negativen Gefühle zu erleben oder Belastungen unberührt zu überstehen. Vielmehr beschreibt sie die Fähigkeit, mit Stress, Krisen und Rückschlägen so umzugehen, dass Anpassung, Erholung und persönliche Entwicklung weiterhin möglich bleiben (Southwick et al., 2014; Kalisch et al., 2017).

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Resilienz nicht auf einen einzelnen Schutzfaktor zurückzuführen ist. Vielmehr entsteht sie durch das Zusammenwirken verschiedener individueller, sozialer und verhaltensbezogener Einflussgrößen. Hierzu zählen insbesondere die Fähigkeit zur Emotionsregulation, positive Selbstwirksamkeitserwartungen, kognitive Flexibilität, Problemlösekompetenzen, soziale Unterstützung sowie gesundheitsförderliche Verhaltensweisen (Luthar et al., 2000; Bandura, 1997; Gross, 2015; Southwick et al., 2014; Fritz et al., 2018).

Zu den zentralen psychologischen Schutzfaktoren gehören insbesondere:

- wirksame Emotionsregulation (Gross, 2015)

- Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1997)
- kognitive Flexibilität und konstruktive Neubewertung belastender Situationen (Troy & Mauss, 2011)
- aktive Problemlösekompetenz (D’Zurilla & Nezu, 2010)
- soziale Unterstützung und Verbundenheit (Cohen & Wills, 1985; Ozbay et al., 2007)
- gesundheitsförderliches Verhalten wie Schlaf, Bewegung und Regeneration (Robertson et al., 2015)

Internationale Übersichtsarbeiten zeigen, dass Resilienztrainings besonders wirksam sind, wenn sie mehrere Schutzfaktoren gleichzeitig fördern, praktische Übungen enthalten und den Transfer in den Alltag systematisch unterstützen (Leppin et al., 2014; Joyce et al., 2018). Erfolgreiche Programme vermitteln daher nicht nur theoretisches Wissen, sondern fördern die konkrete Anwendung von Strategien zur Stressregulation, Emotionsregulation, Problemlösung und Nutzung sozialer Ressourcen im Alltag (Leppin et al., 2014; Joyce et al., 2018; Chmitorz et al., 2018).

Der vorliegende Kurs orientiert sich an aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung, Gesundheitspsychologie, klinischen Psychologie und Verhaltenswissenschaft. Ziel ist die Förderung konkreter Kompetenzen, die den konstruktiven Umgang mit Belastungen unterstützen und langfristig zur psychischen Gesundheit beitragen.

Die Teilnehmenden lernen insbesondere,

- Stressreaktionen besser zu verstehen und frühzeitig zu erkennen,
- Gedanken flexibler und hilfreicher zu bewerten,
- Emotionen wirksam zu regulieren,
- eigene Handlungsspielräume zu erweitern,
- soziale Ressourcen gezielt zu nutzen,
- Regeneration systematisch aufzubauen sowie
- langfristig stabile Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Resilienz wird in diesem Kurs somit nicht als außergewöhnliche Eigenschaft einzelner Menschen verstanden, sondern als entwickelbare Fähigkeit, die durch gezieltes Training gestärkt werden kann (Masten, 2014; Southwick et al., 2023).

Um Resilienz gezielt fördern zu können, ist es zunächst notwendig zu verstehen, wie Belastung und Stress entstehen und weshalb Menschen auf vergleichbare Situationen unterschiedlich

reagieren. Die moderne Stressforschung zeigt, dass Belastungen nicht ausschließlich durch äußere Ereignisse bestimmt werden, sondern wesentlich von der individuellen Bewertung einer Situation sowie den verfügbaren Bewältigungsressourcen abhängen (Lazarus & Folkman, 1984; Kalisch et al., 2017). Das Verständnis von Belastungs- und Stressprozessen bildet daher die Grundlage für die weiteren Inhalte des Trainings.

2. Belastung verstehen – Wie Stress entsteht und warum Menschen unterschiedlich reagieren

Im vorherigen Kapitel wurde deutlich, dass Resilienz nicht bedeutet, Belastungen zu vermeiden oder schwierige Lebensereignisse unbeschadet zu überstehen. Vielmehr beschreibt Resilienz die Fähigkeit, mit Belastungen so umzugehen, dass psychische Gesundheit und Handlungsfähigkeit erhalten oder wiederhergestellt werden können (Masten, 2014; Southwick et al., 2023). Um Resilienz gezielt stärken zu können, ist es daher zunächst wichtig zu verstehen, wie Belastungen entstehen, wie Stressreaktionen ablaufen und warum Menschen auf vergleichbare Situationen unterschiedlich reagieren.

2.1 Was sind Belastungen und Beanspruchungen?

In der Stress- und Arbeitspsychologie wird zwischen **Belastung** und **Beanspruchung** unterschieden. Belastungen sind äußere Anforderungen oder Einflüsse, die auf eine Person einwirken. Hierzu zählen beispielsweise berufliche Anforderungen, Zeitdruck, Konflikte, finanzielle Sorgen oder gesundheitliche Probleme. Beanspruchung beschreibt dagegen die individuellen psychischen und körperlichen Reaktionen auf diese Belastungen (Rohmert & Rutenfranz, 1975; Deutsches Institut für Normung, 2018).

Dies bedeutet, dass dieselbe Situation von unterschiedlichen Menschen sehr verschieden erlebt werden kann. Während eine Person eine anspruchsvolle Aufgabe als Herausforderung wahrnimmt, erlebt eine andere Person dieselbe Situation möglicherweise als Überforderung. Moderne Stressmodelle gehen deshalb davon aus, dass nicht allein die Belastung selbst entscheidend ist, sondern insbesondere deren individuelle Bewertung sowie die verfügbaren Bewältigungsressourcen (Lazarus & Folkman, 1984; Kalisch et al., 2017).

Belastungen können plötzlich auftreten, beispielsweise durch Konflikte, Erkrankungen, Verluste oder unerwartete Veränderungen. Andere Belastungen bestehen über einen

längeren Zeitraum, etwa durch anhaltenden Zeitdruck, dauerhafte berufliche Überforderung, Pflegeverantwortung oder finanzielle Sorgen (McEwen, 1998; McEwen & Akil, 2020).

Dabei entstehen Belastungen nicht ausschließlich durch negative Ereignisse. Auch grundsätzlich positive Veränderungen können Anpassungsleistungen erfordern und vorübergehend Stress auslösen. Hierzu zählen beispielsweise ein Umzug, eine Hochzeit, die Geburt eines Kindes oder ein beruflicher Aufstieg (Holmes & Rahe, 1967).

Typische Belastungsquellen sind:

- berufliche Anforderungen, Zeitdruck und Rollenkonflikte (Karasek & Theorell, 1990; Harvey et al., 2017)
- zwischenmenschliche Konflikte und soziale Spannungen (Coyne & Downey, 1991; Holt-Lunstad, 2021)
- Verlusterfahrungen und Trennungen (Bonanno, 2004)
- gesundheitliche Probleme und Einschränkungen (Taylor, 2011)
- Unsicherheit, Kontrollverlust und mangelnde Vorhersagbarkeit (Bandura, 1997; Peters et al., 2017)
- finanzielle Belastungen oder Mehrfachbelastungen im Alltag

Belastungen gehören somit zum normalen Leben und lassen sich nicht vollständig vermeiden. Entscheidend ist vielmehr, wie Menschen mit ihnen umgehen und welche Ressourcen zur Bewältigung zur Verfügung stehen (Kalisch et al., 2017; Masten, 2014).

Beanspruchung kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen. Häufig treten beispielsweise innere Unruhe, Anspannung, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, muskuläre Verspannungen oder emotionale Erschöpfung auf. Kurzfristig kann eine gewisse Beanspruchung sogar hilfreich sein, da sie Aufmerksamkeit, Motivation und Leistungsfähigkeit erhöht. Problematisch wird sie vor allem dann, wenn Belastungen dauerhaft bestehen und ausreichende Erholungsphasen fehlen (Hockey, 2013; Meijman & Mulder, 1998).

2.2 Wie entsteht Stress?

Stress entsteht nach heutigem Forschungsstand nicht allein durch ein Ereignis selbst, sondern durch das Zusammenspiel von Anforderungen, individueller Bewertung und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten. Menschen bewerten Situationen unterschiedlich und reagieren

deshalb auch unterschiedlich auf dieselben Belastungen (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013; Kalisch et al., 2017).

Einen wichtigen Erklärungsansatz liefert das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) (Abb 1). Demnach wird zunächst eingeschätzt, ob eine Situation bedeutsam, bedrohlich, herausfordernd oder ungefährlich ist. Anschließend erfolgt die Bewertung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten und verfügbaren Ressourcen.

Abbildung 1

Darstellung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus und Folkman (1984)

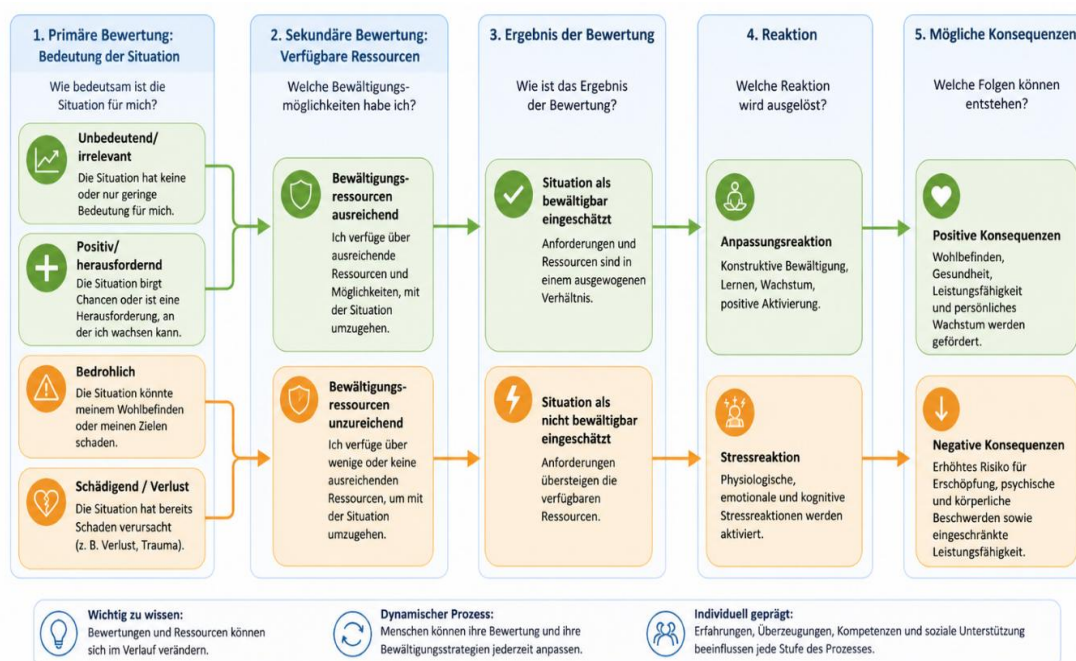


Abbildung 1. Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus und Folkman (1984)

Erst wenn Anforderungen als bedeutsam erlebt werden und gleichzeitig die verfügbaren Ressourcen als unzureichend eingeschätzt werden, entsteht ausgeprägter Stress (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 2013).

Ein Beispiel verdeutlicht diesen Zusammenhang: Zwei Personen erhalten dieselbe kurzfristige Arbeitsaufgabe. Während eine Person die Situation als anspruchsvoll, aber bewältigbar einschätzt, erlebt die andere Person sie als Überforderung. Obwohl die objektive Belastung identisch ist, fällt die Stressreaktion unterschiedlich aus.

Stress ist dabei nicht grundsätzlich schädlich. Eine kurzfristige Aktivierung kann Aufmerksamkeit, Motivation und Leistungsfähigkeit erhöhen. Bereits frühe Untersuchungen zeigten, dass ein mittleres Aktivierungsniveau häufig mit der besten Leistung verbunden ist,

während Unter- oder Überforderung eher mit Leistungseinbußen einhergehen (Yerkes & Dodson, 1908; Teigen, 1994).

Problematisch wird Stress insbesondere dann, wenn Belastungen intensiv, langanhaltend, unkontrollierbar oder wiederholt auftreten und gleichzeitig keine ausreichende Erholung erfolgt (McEwen, 1998; McEwen & Akil, 2020).

2.3 Wie reagiert der Körper auf Stress?

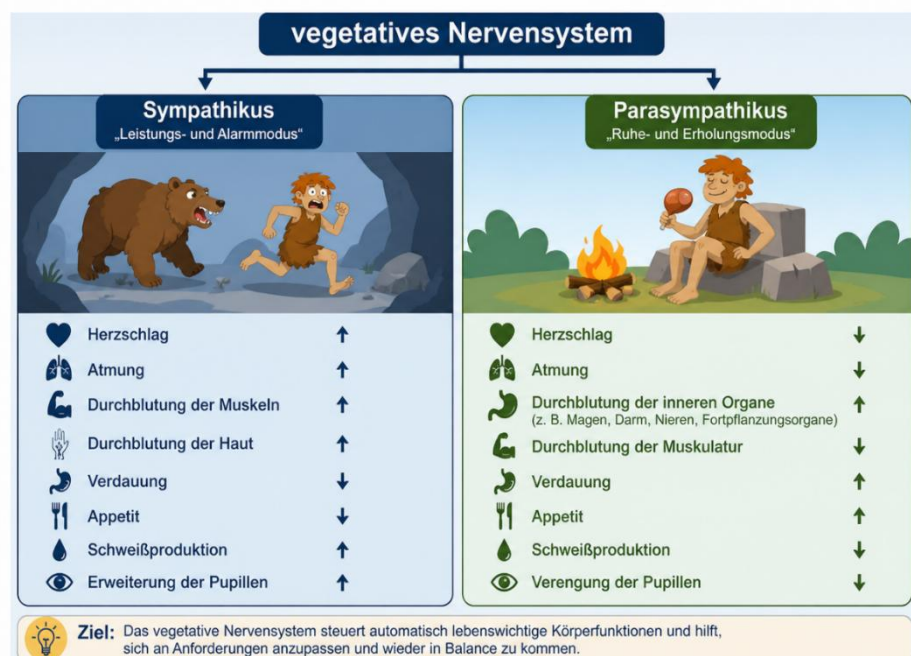
Stressreaktionen sind zunächst normale und sinnvolle Anpassungsreaktionen des Körpers. Sie dienen dazu, kurzfristig Energie bereitzustellen und den Organismus auf Anforderungen vorzubereiten. Dabei werden insbesondere zwei biologische Systeme aktiviert.

2.3.1 Das sympathische Nervensystem

Das sympathische Nervensystem (Abb. 2) reagiert innerhalb weniger Sekunden und versetzt den Körper in einen Zustand erhöhter Leistungsbereitschaft.

Abbildung 2

Darstellung des Sympathikus & Parasympathikus



Typische Reaktionen sind:

- erhöhte Aufmerksamkeit (Aston-Jones & Cohen, 2005)
- gesteigerte Wachheit (Hermans et al., 2014)
- beschleunigte Herzfrequenz (Thayer et al., 2012)
- erhöhte Muskelspannung
- stärkere Konzentration auf die Belastung (Shields et al., 2016)

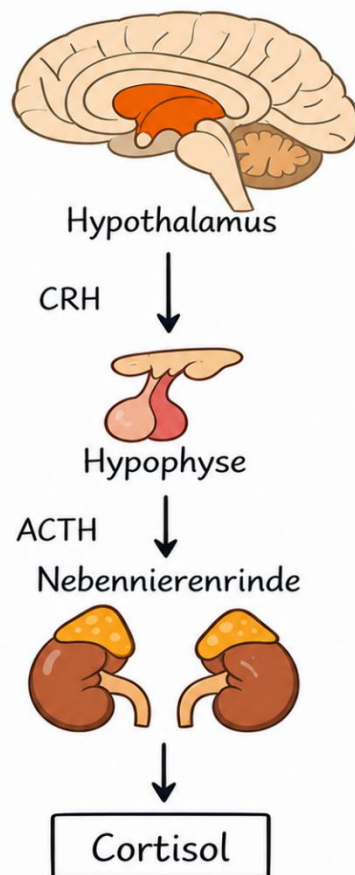
Der Körper wird dadurch auf schnelles und zielgerichtetes Handeln vorbereitet.

2.3.2 Die HPA-Achse

Zusätzlich wird das hormonelle Stresssystem aktiviert, die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse) (Abb. 3).

Abbildung 3

Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse)



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Dabei sendet der Hypothalamus zunächst ein Signal an die Hypophyse, welche wiederum die Nebennierenrinde aktiviert. Dort wird schließlich das Hormon Cortisol freigesetzt (McEwen, 1998; Sapolsky, 2015).

Cortisol sorgt dafür, dass:

- Energiereserven bereitgestellt werden,
- der Stoffwechsel angepasst wird,
- die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Der Körper besitzt gleichzeitig eine natürliche Selbstregulation. Sobald ausreichend Cortisol vorhanden ist und die Belastung nachlässt, wird die weitere Ausschüttung reduziert. Die Stressreaktion klingt ab und Erholung wird möglich.

Stressreaktionen sind daher zunächst keine Fehlfunktion, sondern ein sinnvoller biologischer Mechanismus. Problematisch wird die Aktivierung erst dann, wenn sie dauerhaft bestehen bleibt und ausreichende Erholung ausbleibt (McEwen & Akil, 2020).

2.4 Wie verlaufen normale Anpassungsprozesse?

Viele Belastungen werden durch natürliche Anpassungsprozesse erfolgreich bewältigt. Häufig verläuft dieser Prozess in mehreren Schritten:

1. Wahrnehmung einer Belastung
2. körperliche und emotionale Aktivierung
3. Einordnung und Bewertung der Situation
4. Nutzung von Bewältigungsstrategien
5. Rückgang der Aktivierung
6. Wiederherstellung von Stabilität

Menschen erleben beispielsweise nach einem Konflikt zunächst Anspannung oder Sorgen. Anschließend werden Lösungen gesucht, Unterstützung in Anspruch genommen oder die Situation neu bewertet. Nach einer gewissen Zeit nimmt die Belastung ab und das innere Gleichgewicht wird wiederhergestellt.

Forschungsarbeiten zeigen, dass viele Menschen selbst nach belastenden Lebensereignissen eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit aufweisen und sich nach einer Phase der Belastung wieder stabilisieren können (Bonanno, 2004; Bonanno & Mancini, 2012; Galatzer-Levy et al., 2018).

2.5 Wann reichen die eigenen Ressourcen nicht mehr aus?

Natürliche Anpassungsmechanismen können an ihre Grenzen geraten, wenn Belastungen sehr intensiv, langandauernd oder wiederholt auftreten oder wenn wichtige Ressourcen fehlen (McEwen, 1998; McEwen & Akil, 2020).

Besonders belastend wirken:

- chronischer Zeitdruck,
- soziale Isolation,
- dauerhafte Konflikte,
- Schlafmangel,
- finanzielle Sorgen,
- fehlende Erholung,
- das Erleben von Kontrollverlust.

Bleibt der Organismus über längere Zeit in einem Zustand erhöhter Aktivierung, können verschiedene Beschwerden auftreten:

- Erschöpfung und Energielosigkeit (Maslach & Leiter, 2016)
- Konzentrationsprobleme (Shields et al., 2016)
- Reizbarkeit und emotionale Überforderung (APA, 2023)
- Grübeln und Sorgen (Nolen-Hoeksema et al., 2008)
- Schlafstörungen (Baglioni et al., 2016)
- sozialer Rückzug (Holt-Lunstad, 2021)
- verminderte Leistungsfähigkeit (Harvey et al., 2017)

Chronischer Stress steht darüber hinaus mit einem erhöhten Risiko für Depressionen, Angststörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Beeinträchtigungen des Immunsystems in Zusammenhang (Segerstrom & Miller, 2004; Steptoe & Kivimäki, 2012; Penninx et al., 2021).

2.6 Warum Menschen unterschiedlich reagieren

Menschen unterscheiden sich deutlich darin, wie sie Belastungen erleben und bewältigen. Hierfür sind verschiedene Faktoren verantwortlich.

Eine wichtige Rolle spielen:

- frühere Erfahrungen mit Belastungen (Bandura, 1997)
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Bandura, 1997)
- soziale Unterstützung (Cohen & Wills, 1985; Ozbay et al., 2007)
- Persönlichkeitseigenschaften (Connor & Davidson, 2003)
- körperliche Gesundheit und Erholung (Robertson et al., 2015)
- aktuelle Lebensumstände und vorhandene Belastungen (Kalisch et al., 2017)

Menschen, die bereits schwierige Situationen erfolgreich bewältigt haben, verfügen häufig über mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Ebenso kann soziale Unterstützung dazu beitragen, Belastungen besser zu bewältigen. Umgekehrt können fehlende Unterstützung, gesundheitliche Einschränkungen oder mehrere gleichzeitig auftretende Belastungen die Stressreaktion verstärken.

Resilienz entsteht deshalb nicht durch einen einzelnen Faktor, sondern durch das Zusammenspiel persönlicher, sozialer und gesundheitlicher Ressourcen (Luthar et al., 2000; Southwick et al., 2014).

2.7 Bedeutung für das Training

Die bisherigen Erkenntnisse zeigen, dass Belastungen zum Leben gehören und sich nicht vollständig vermeiden lassen. Ziel eines Resilienztrainings ist daher nicht die Vermeidung von Stress, sondern die Förderung von Fähigkeiten, die einen gesunden und flexiblen Umgang mit Belastungen ermöglichen (Leppin et al., 2014; Joyce et al., 2018).

Hierzu gehören insbesondere:

- realistische Situationsbewertung (Lazarus & Folkman, 1984)
- hilfreicher Umgang mit Gedanken und Bewertungen (Troy et al., 2018)

- Emotionsregulation (Gross, 2015)
- Problemlösefähigkeiten (D'Zurilla & Nezu, 2010)
- Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997)
- Nutzung sozialer Unterstützung (Ozbay et al., 2007)
- Erholung und Regeneration (Sonntag & Fritz, 2015)

Genau an diesen Punkten setzt das Insight-Resilienztraining an. In den folgenden Kapiteln werden diese Kompetenzen schrittweise vermittelt und durch praktische Übungen ergänzt, die eine Übertragung in den Alltag unterstützen sollen.

3. Was ist Resilienz, welche Formen gibt es und wodurch entsteht sie?

Im vorherigen Kapitel wurde beschrieben, wie Belastungen entstehen, wie der Körper auf Stress reagiert und weshalb Menschen auf vergleichbare Situationen unterschiedlich reagieren. Dabei wurde deutlich, dass Belastungen zum Leben gehören und nicht vollständig vermieden werden können. Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass Menschen sehr unterschiedlich mit Belastungen umgehen. Manche geraten bereits bei vergleichsweise geringen Anforderungen an ihre Grenzen, während andere auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben oder sich nach belastenden Lebensphasen wieder stabilisieren.

Diese Unterschiede werden in der psychologischen Forschung unter dem Begriff **Resilienz** untersucht. Resilienz gehört heute zu den zentralen Konzepten der Gesundheitspsychologie, Präventionsforschung und Stressforschung, da sie erklärt, welche Faktoren Menschen dabei unterstützen, psychisch gesund zu bleiben und Belastungen erfolgreich zu bewältigen (Kalisch et al., 2017; Southwick et al., 2023).

Früher wurde Resilienz teilweise als eine besondere angeborene Stärke verstanden, die nur wenige Menschen besitzen. Die heutige Forschung zeichnet jedoch ein anderes Bild. Resilienz wird inzwischen überwiegend als ein dynamischer und entwickelbarer Anpassungsprozess verstanden, der aus dem Zusammenspiel persönlicher Fähigkeiten, sozialer Beziehungen, gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen und unterstützender Umweltbedingungen entsteht (Rutter, 2012; Masten, 2014; Wolke et al., 2025).

Für Präventionsprogramme und Resilienztrainings ist dieses Verständnis besonders wichtig. Wenn Resilienz nicht fest vorgegeben ist, sondern sich entwickeln lässt, können Menschen lernen, besser mit Belastungen umzugehen und ihre psychische Widerstandskraft zu stärken.

3.1 Was ist Resilienz?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz Belastungen, Krisen oder anhaltendem Stress psychisch handlungsfähig zu bleiben, sich an veränderte Anforderungen anzupassen und sich nach schwierigen Ereignissen wieder zu stabilisieren (Bonanno, 2004; Kalisch et al., 2017; Charney et al., 2023).

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Lateinischen („resilire“) und bedeutet so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“. Zunächst wurde der Begriff in der Materialwissenschaft verwendet, um die Fähigkeit eines Materials zu beschreiben, nach einer Belastung wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Später wurde das Konzept auf die Psychologie übertragen (Garmezy, 1991).

Heute wird Resilienz nicht als Unverletzlichkeit verstanden. Resiliente Menschen erleben ebenfalls Angst, Trauer, Unsicherheit, Stress oder Überforderung. Entscheidend ist nicht, ob Belastungen auftreten, sondern wie Menschen mit ihnen umgehen und wie es ihnen gelingt, sich nach schwierigen Phasen wieder zu stabilisieren (Bonanno, 2004; Southwick et al., 2023). Die Entwicklungspsychologin Ann Masten bezeichnete Resilienz deshalb als „ordinary magic“, also als eine gewöhnliche und grundsätzlich erlernbare Fähigkeit des Menschen, sich an schwierige Bedingungen anzupassen (Masten, 2014).

Ein Beispiel aus dem Alltag verdeutlicht dies:

Zwei Mitarbeitende erhalten dieselbe kritische Rückmeldung durch ihre Führungskraft. Die erste Person grübelt noch tagelang darüber, zweifelt an sich selbst und zieht sich zurück. Die zweite Person ärgert sich zunächst ebenfalls, sucht anschließend jedoch das Gespräch und nutzt die Rückmeldung für Veränderungen.

Beide Personen erleben Belastung. Resilienz zeigt sich nicht darin, keine negativen Gefühle zu haben, sondern darin, mit diesen Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Für den Alltag bedeutet das:

- Resilienz bedeutet nicht, immer stark sein zu müssen.
- Resiliente Menschen erleben ebenfalls Stress und Krisen.

- Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Traurigkeit sind normale Reaktionen.
- Entscheidend ist der Umgang mit Belastungen.
- Resilienz kann sich im Laufe des Lebens verändern.
- Resilienz lässt sich durch Erfahrungen und Lernen stärken.

Resilienz ist somit keine feste Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein dynamischer Prozess, der sich über die gesamte Lebensspanne entwickeln kann (Rutter, 2012; Masten, 2014).

3.2 Gibt es unterschiedliche Formen von Resilienz?

In der Forschung wird Resilienz nicht als einheitliches Konzept verstanden. Vielmehr lassen sich verschiedene Bereiche unterscheiden.

Psychische Resilienz

Psychische Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit emotionalen Belastungen, Krisen oder Stress umzugehen und sich psychisch wieder zu stabilisieren (Southwick et al., 2023).

Dies zeigt sich beispielsweise darin,

- nach Konflikten wieder zur Ruhe zu kommen,
- sich von Rückschlägen nicht dauerhaft entmutigen zu lassen,
- nach Krisen neuen Halt zu finden,
- auch unter Belastung handlungsfähig zu bleiben.

Ein Beispiel:

Nach einem Streit mit einer engen Freundin fühlt sich eine Person zunächst verletzt und traurig. Nach einigen Tagen gelingt es ihr jedoch, das Gespräch zu suchen und die Beziehung zu klären. Die Belastung verschwindet nicht sofort, aber die Person findet einen konstruktiven Umgang damit.

Körperliche oder biologische Resilienz

Auch der Körper verfügt über Anpassungs- und Erholungsmechanismen. Die biologische Resilienz beschreibt die Fähigkeit des Organismus, nach Belastungen wieder ein Gleichgewicht herzustellen (McEwen & Akil, 2020).

Hierzu gehören beispielsweise:

- die Regulation von Stresshormonen,
- die Erholung des Nervensystems,
- Schlaf und Regeneration,
- die Anpassungsfähigkeit des Immunsystems.

Ein Beispiel:

Nach einer besonders anstrengenden Arbeitswoche benötigen viele Menschen ausreichend Schlaf, Bewegung und Erholung, um wieder leistungsfähig zu werden. Der Körper verfügt dabei über natürliche Mechanismen, die zur Regeneration beitragen.

Soziale Resilienz

Menschen bewältigen Belastungen selten vollständig allein. Soziale Beziehungen gehören zu den wichtigsten Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit (Cohen & Wills, 1985; Ozbay et al., 2007).

Soziale Resilienz zeigt sich beispielsweise darin,

- Unterstützung annehmen zu können,
- sich anderen Menschen verbunden zu fühlen,
- Hilfe zu suchen,
- Belastungen mit anderen zu teilen.

Menschen, die sich unterstützt fühlen, erleben Belastungen häufig als besser bewältigbar.

Alltagsresilienz und Krisenresilienz

Nicht jede Belastung ist eine schwere Krise. Deshalb unterscheiden Forschende häufig zwischen der Bewältigung alltäglicher Belastungen und der Bewältigung schwerwiegender Lebensereignisse (Bonanno & Mancini, 2012).

Alltagsresilienz zeigt sich beispielsweise bei:

- Zeitdruck,
- Konflikten,
- beruflichen Anforderungen,
- organisatorischen Problemen.

Krisenresilienz wird insbesondere bei:

- schweren Erkrankungen,
- Verlusten,
- Trennungen,
- traumatischen Erfahrungen,
- existenziellen Krisen

sichtbar.

Die verschiedenen Formen überschneiden sich häufig. Eine Person kann im Beruf sehr belastbar sein, gleichzeitig aber in familiären Konflikten schneller an ihre Grenzen geraten.

3.3 Wie entsteht Resilienz?

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Resilienzforschung ist, dass Resilienz nicht angeboren oder unveränderlich ist. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens und kann sich abhängig von Lebensphase, Belastungen und verfügbaren Ressourcen verändern (Rutter, 2012; Masten, 2014).

Menschen können in einzelnen Lebensbereichen sehr belastbar sein und in anderen Bereichen deutlich stärker belastet reagieren. So kann eine Person berufliche Herausforderungen gut bewältigen, während familiäre Konflikte als besonders belastend erlebt werden. Resilienz ist deshalb immer auch situationsabhängig (Southwick et al., 2014). Die Forschung zeigt, dass verschiedene Faktoren gemeinsam zur Entwicklung von Resilienz beitragen.

Persönliche Fähigkeiten

Hierzu gehören unter anderem:

- Emotionsregulation,
- Selbstwirksamkeit,
- Problemlösefähigkeiten,
- Optimismus,
- flexible Denkweisen.

Menschen, die darauf vertrauen, schwierige Situationen bewältigen zu können, erleben Belastungen häufig als weniger bedrohlich (Bandura, 1997).

Verhalten im Alltag

Auch das tägliche Verhalten beeinflusst die Belastbarkeit.

Dazu gehören beispielsweise:

- ausreichender Schlaf,
- regelmäßige Bewegung,
- Erholung und Pausen,
- gesunde Gewohnheiten,
- aktive Problemlösung.

Wer regelmäßig auf Erholung achtet, stärkt seine körperlichen und psychischen Ressourcen (Robertson et al., 2015).

Soziale Beziehungen

Soziale Unterstützung zählt zu den wichtigsten Schutzfaktoren der Resilienzforschung. Menschen, die sich unterstützt und verstanden fühlen, bewältigen Belastungen häufig besser (Cohen & Wills, 1985; Southwick et al., 2014).

Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Kontakte zu haben. Entscheidend ist das Gefühl, bei Bedarf Unterstützung erhalten zu können.

Lebensbedingungen

Auch äußere Rahmenbedingungen beeinflussen die psychische Widerstandskraft. Sicherheit, finanzielle Stabilität, Wohnsituation oder der Zugang zu Unterstützungssystemen können die Entwicklung von Resilienz fördern (Masten, 2014; Kalisch et al., 2017).

3.4 Resilienz entsteht im Alltag

Viele Menschen glauben, Resilienz entstehe erst durch große Krisen oder außergewöhnliche Erfahrungen. Tatsächlich entwickelt sie sich häufig im Alltag.

Resilienz entsteht beispielsweise dann, wenn Menschen erleben:

- eine schwierige Aufgabe bewältigt zu haben,
- einen Konflikt lösen zu können,
- Unterstützung zu erhalten,
- mit Rückschlägen umgehen zu können,
- Einfluss auf eine Situation nehmen zu können.

Jede erfolgreich bewältigte Herausforderung kann das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Ein Beispiel:

Eine Person hält erstmals einen Vortrag vor Kolleginnen und Kollegen. Vorher bestehen große Unsicherheit und Anspannung. Nach dem Vortrag stellt die Person fest, dass die Situation zwar unangenehm, aber bewältigbar war. Solche Erfahrungen können langfristig die Selbstwirksamkeit stärken.

Ebenso können belastende Lebensphasen die Resilienz vorübergehend schwächen. Resilienz ist deshalb kein dauerhafter Zustand, sondern ein fortlaufender Anpassungsprozess (Bandura, 1997; Charney et al., 2023).

3.5 Welche Erfahrungen stärken Resilienz?

Forschungsergebnisse zeigen, dass bestimmte Erfahrungen die Entwicklung von Resilienz besonders fördern können.

Hierzu gehören insbesondere:

- die Erfahrung, Probleme bewältigen zu können,
- das Erleben von Selbstwirksamkeit,
- verlässliche Beziehungen,
- das Gefühl von Zugehörigkeit,
- sinnvolle Ziele und Werte,
- positive Bewältigungserfahrungen.

Folgende Fragen können helfen, eigene Ressourcen zu erkennen:

- Welche schwierige Situation habe ich bereits erfolgreich bewältigt?
- Was hat mir damals geholfen?

- Welche Menschen haben mich unterstützt?
- Welche Stärken konnte ich nutzen?
- Was habe ich aus dieser Erfahrung gelernt?

Viele Menschen stellen dabei fest, dass sie bereits über zahlreiche Ressourcen verfügen, die ihnen im Alltag häufig nicht bewusst sind.

3.6 Bedeutung für das Training

Die bisherigen Erkenntnisse zeigen, dass Resilienz weder angeboren noch unveränderlich ist. Sie entsteht durch Erfahrungen, Verhalten, soziale Beziehungen und verfügbare Ressourcen.

Für die praktische Arbeit bedeutet dies, dass Resilienz gezielt gefördert werden kann. Dabei geht es nicht darum, immer positiv zu denken oder Belastungen zu vermeiden. Ziel ist vielmehr, Fähigkeiten zu entwickeln, die den Umgang mit Belastungen erleichtern.

Dazu gehören insbesondere:

- eigene Stressreaktionen besser zu verstehen,
- Gedanken hilfreicher zu gestalten,
- Gefühle angemessen zu regulieren,
- Probleme aktiv anzugehen,
- soziale Unterstützung zu nutzen,
- Erholung und Regeneration zu fördern,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen.

Genau an diesen Punkten setzt das weitere Training an. In den folgenden Kapiteln werden diese Resilienzfaktoren und Kompetenzen Schritt für Schritt vertieft und durch praktische Übungen ergänzt, die dabei helfen sollen, die Inhalte in den eigenen Alltag zu übertragen.

4. Zentrale Resilienzfaktoren und praktische Umsetzung im Kurs

Die vorherigen Kapitel haben gezeigt, dass Belastungen zum Leben gehören und dass Stress auf verschiedenen Ebenen entsteht: im Körper, in den Gedanken, in den Gefühlen, im Verhalten und im sozialen Umfeld. Gleichzeitig wurde deutlich, dass Menschen sehr unterschiedlich mit Belastungen umgehen. Eine Situation, die für eine Person gut zu bewältigen ist, kann für eine andere Person bereits stark belastend sein.

Resilienz bedeutet in diesem Kurs nicht, immer stark zu sein oder Belastungen einfach „wegzustecken“. Resilienz bedeutet vielmehr, eigene Belastungen besser zu verstehen, rechtzeitig zu reagieren und Schritt für Schritt hilfreiche Strategien aufzubauen. Dazu gehören zum Beispiel ein besserer Umgang mit Stress, flexiblere Gedanken, Emotionsregulation, Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, soziale Unterstützung, Erholung und stabile Alltagsroutinen.

Die Forschung zeigt, dass psychische Widerstandskraft nicht durch einen einzelnen Faktor entsteht. Vielmehr wirken mehrere Schutzfaktoren zusammen und beeinflussen sich gegenseitig (Kalisch et al., 2017; Southwick et al., 2023). Wer zum Beispiel gut schläft, kann Gefühle häufig besser regulieren. Wer Unterstützung erhält, erlebt Belastungen oft als weniger bedrohlich. Wer erlebt, dass eigenes Handeln Wirkung zeigt, entwickelt mehr Selbstvertrauen.

Die Auswahl der in diesem Kurs verwendeten Resilienzfaktoren knüpft direkt an die in den vorherigen Kapiteln dargestellten Modelle und Forschungsergebnisse an. So zeigt das Belastungs-Beanspruchungs-Modell, dass äußere Anforderungen nicht automatisch zu gleicher Beanspruchung führen, sondern individuell verarbeitet werden. Das transaktionale Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) verdeutlicht, dass Stress wesentlich durch die Bewertung einer Situation und die wahrgenommenen Bewältigungsmöglichkeiten entsteht. Daraus ergeben sich zentrale Ansatzpunkte wie kognitive Flexibilität, Problemlösefähigkeit und Stressregulation. Die sozial-kognitive Theorie von Bandura (1997) hebt die Bedeutung von Selbstwirksamkeit hervor, während die Emotionsregulationsforschung (Gross, 2015) zeigt, wie wichtig ein bewusster Umgang mit Gefühlen für psychische Stabilität ist. Ergänzend belegen Studien zur sozialen Unterstützung (Cohen & Wills, 1985) und zur Erholung (Sonnentag & Fritz, 2015), dass Beziehungen und Regeneration entscheidende Schutzfaktoren darstellen.

Moderne Resilienzmodelle verstehen Resilienz zudem als dynamischen Prozess, der sich aus dem Zusammenspiel dieser Faktoren entwickelt (Kalisch et al., 2017).

Vor diesem Hintergrund wurden die neun Resilienzfaktoren (Tabelle 1) nicht zufällig gewählt, sondern gezielt aus diesen theoretischen Grundlagen abgeleitet. Sie bündeln die Bereiche, die in der Forschung immer wieder als besonders wirksam beschrieben werden, und übersetzen sie in konkrete, alltagsnahe Entwicklungsfelder. Dadurch wird deutlich, warum diese Faktoren sinnvoll sind: Sie setzen genau an den Stellen an, an denen Belastung entsteht und verarbeitet wird – bei Gedanken, Gefühlen, Verhalten, körperlicher Regulation, sozialen Ressourcen und persönlichen Orientierungen.

Tabelle 1

Überblick über die zentralen Resilienzfaktoren

Bereich	Inhalt	Bedeutung für Resilienz
Stress- und Belastungsregulation	Belastung früh erkennen und gegensteuern	schützt vor chronischer Überlastung
Kognitive Flexibilität	Gedanken überprüfen und hilfreicher bewerten	reduziert Grübeln und Katastrophisieren
Emotionsregulation	Gefühle wahrnehmen, verstehen und steuern	erhält Handlungsfähigkeit
Selbstwirksamkeit	Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken	fördert Motivation und Ausdauer
Problemlösefähigkeit	Probleme strukturiert und aktiv angehen	erhöht Kontrolle und Handlungsspielraum
Soziale Unterstützung	Beziehungen nutzen und Hilfe annehmen	puffert Belastungen ab
Werte und Sinn	innere Orientierung klären	gibt Halt und Richtung
Erholung und Regeneration	Schlaf, Bewegung und Pausen stärken	stabilisiert Energie und Belastbarkeit
Gewohnheiten/ Rückfallprophylaxe	hilfreiche Routinen aufbauen	macht Veränderungen langfristig tragfähig

Für den Kurs bedeutet das, dass die Teilnehmenden nicht nur theoretisches Wissen erhalten, sondern gezielt an diesen zentralen Stellschrauben arbeiten. Jeder Faktor wird so vermittelt, dass er verständlich, praktisch erprobbar und direkt auf den eigenen Alltag übertragbar ist. Für den Transfer in den Alltag heißt das: Die Teilnehmenden lernen, eigene Muster zu erkennen, passende Strategien auszuwählen und diese schrittweise in konkrete Handlungen zu übersetzen. Resilienz wird dadurch nicht als abstraktes Konzept vermittelt, sondern als etwas, das im täglichen Leben aktiv gestaltet und weiterentwickelt werden kann.

Das Kapitel gliedert sich hierauf aufbauend in zwei Teile:

Teil 1 beschreibt die zentralen Resilienzfaktoren und ihre Bedeutung für den Alltag.

Teil 2 zeigt, wie diese Faktoren im Kurs durch Übungen, Arbeitsblätter, Fragebögen und Transferaufgaben praktisch umgesetzt werden.

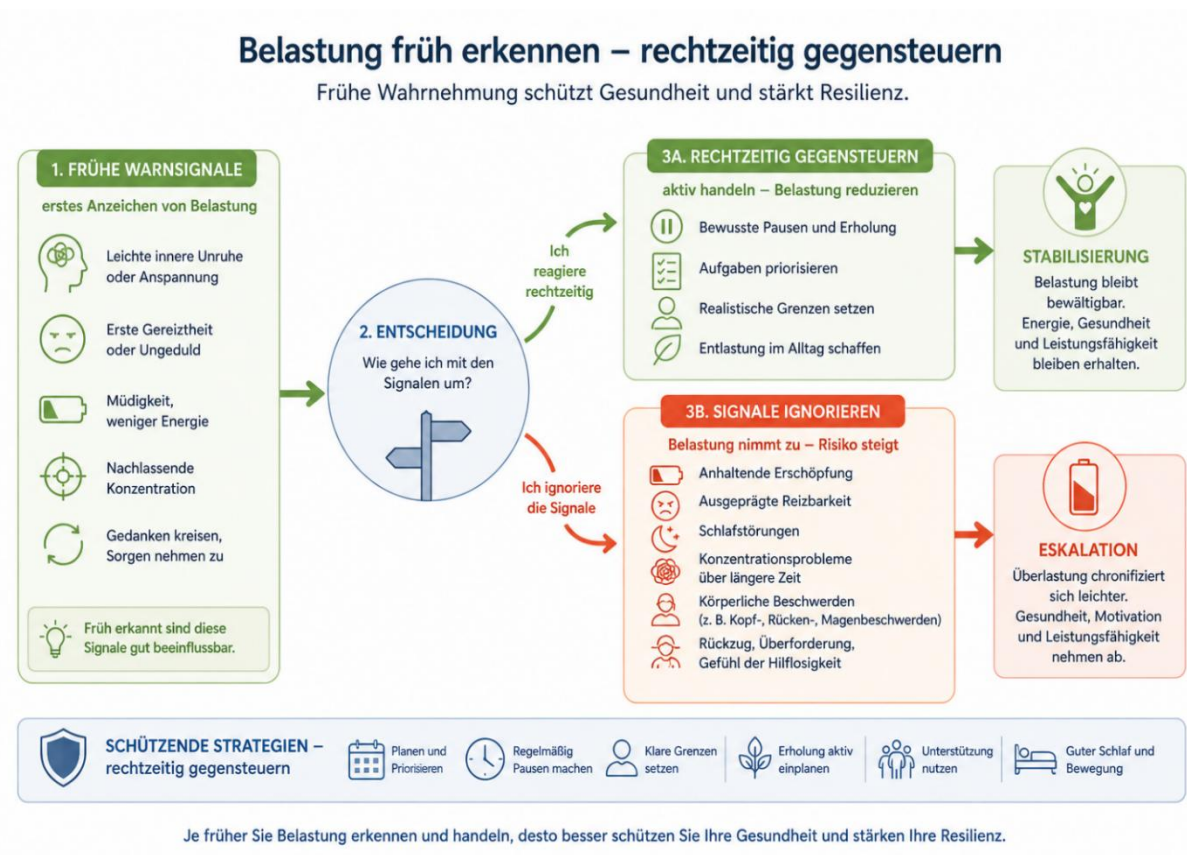
Teil 1: Die Resilienzfaktoren

4.1 Stress- und Belastungsregulation

Ein wichtiger Bestandteil von Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen frühzeitig wahrzunehmen und rechtzeitig gegenzusteuern (Abb. 4). Viele Menschen bemerken Stress erst dann, wenn die Belastung bereits sehr hoch ist. Dann zeigen sich häufig deutliche Beschwerden wie Erschöpfung, Gereiztheit, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten oder körperliche Anspannung. Meist beginnt Überlastung jedoch nicht plötzlich. Häufig gibt es vorher Warnsignale. Diese Warnsignale können körperlich, emotional, gedanklich oder im Verhalten sichtbar werden. Wer lernt, diese Signale früher wahrzunehmen, kann eher reagieren, bevor aus vorübergehender Belastung eine dauerhafte Überforderung wird. Langandauernde Belastung kann die biologischen Stresssysteme dauerhaft aktivieren. Wenn Aktivierung und Anspannung über längere Zeit bestehen bleiben und Erholung fehlt, steigt das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden (McEwen & Akil, 2020). Stressregulation bedeutet deshalb nicht, Belastungen vollständig zu vermeiden. Es geht darum, Belastungen bewusster wahrzunehmen, Prioritäten zu setzen, Grenzen zu erkennen und rechtzeitig für Entlastung zu sorgen.

Abbildung 4

Darstellung der Früherkennung von Belastung



Typische Warnsignale können sein:

- innere Unruhe,
- Gereiztheit,
- Schlafprobleme,
- Verspannungen,
- Konzentrationsprobleme,
- Grübeln,
- Rückzug,
- Erschöpfung,
- das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Alltagsbeispiel

Eine Person bemerkt nach mehreren arbeitsreichen Wochen, dass sie schneller gereizt reagiert, abends schwer abschalten kann und häufiger mit angespanntem Kiefer einschläft. Früher hätte sie einfach weitergemacht. Jetzt erkennt sie diese Signale als gelben Warnbereich. Sie sagt einen zusätzlichen Termin ab, plant einen ruhigen Abend, geht früher schlafen und verschiebt nicht dringende Aufgaben. Die Belastung verschwindet dadurch nicht vollständig, aber sie steigt nicht weiter unkontrolliert an.

Anleitung für den Alltag

Führen Sie eine Woche lang ein kurzes Belastungsprotokoll. Es reicht, wenn Sie jeden Abend drei Minuten investieren.

Beantworten Sie:

- Wie hoch war meine Belastung heute auf einer Skala von 0 bis 10?
- Woran habe ich die Belastung gemerkt?
- Was hat mir Energie genommen?
- Was hätte mir heute gutgetan?
- Was kann ich morgen anders machen?

Tipps für Teilnehmende

Warten Sie nicht, bis Sie völlig erschöpft sind. Frühes Gegensteuern ist wirksamer als spätes Reparieren. Nehmen Sie kleine Warnsignale ernst, auch wenn sie zunächst harmlos wirken. Planen Sie Pausen nicht als Belohnung nach vollständiger Erledigung aller Aufgaben, sondern als Voraussetzung dafür, leistungsfähig zu bleiben. Formulieren Sie Grenzen möglichst konkret, zum Beispiel: „Heute schaffe ich das nicht mehr, ich kann es morgen bis 12 Uhr bearbeiten.“

4.2 Kognitive Flexibilität

Menschen reagieren nicht nur auf das, was passiert, sondern auch darauf, wie sie eine Situation bewerten (Abb. 5). Dieses Prinzip wurde im transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) beschrieben. Eine Situation wird besonders dann belastend, wenn sie als bedrohlich, unkontrollierbar oder nicht bewältigbar eingeschätzt wird.

Kognitive Flexibilität bedeutet, belastende Situationen nicht nur aus einer einzigen Perspektive zu betrachten. Unter Stress werden Gedanken häufig enger, schneller und negativer. Menschen neigen dann eher zu Katastrophisieren, Schwarz-Weiß-Denken oder Selbstabwertung. Kognitive Flexibilität hilft, gedanklich einen Schritt zurückzutreten und zwischen Fakten und Bewertungen zu unterscheiden.

Das bedeutet nicht, Probleme schönzureden. Es geht nicht darum, aus jeder schwierigen Situation etwas Positives zu machen. Es geht darum, eine realistischere und hilfreichere Sichtweise zu entwickeln.

Abbildung 5

Kognitive Flexibilität



Anmerkung. eigene Darstellung

Anleitung zur Neubewertung

Nehmen Sie einen belastenden Gedanken und prüfen Sie ihn mit vier Fragen:

- Was sind die überprüfbaren Fakten?
- Welche Bewertung füge ich hinzu?

- Gibt es eine andere Erklärung?
- Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund in derselben Situation sagen?

Typische Denkfallen

- Katastrophisieren: „Das wird alles schlimm.“
- Schwarz-Weiß-Denken: „Entweder perfekt oder komplett gescheitert.“
- Gedankenlesen: „Die anderen denken bestimmt schlecht über mich.“
- Übergeneralisieren: „Das passiert mir immer.“
- Selbstabwertung: „Ich bin unfähig.“
- Muss-Sätze: „Ich muss immer stark sein.“

Tipps für Teilnehmende

Glauben Sie nicht jedem Gedanken sofort. Gedanken sind keine Tatsachen, sondern innere Bewertungen. Besonders unter Stress sind Gedanken oft zugespitzt. Schreiben Sie belastende Gedanken auf. Auf Papier wirken sie oft überprüfbarer als im Kopf. Suchen Sie nicht die perfekte positive Formulierung, sondern eine realistische, faire und hilfreiche.

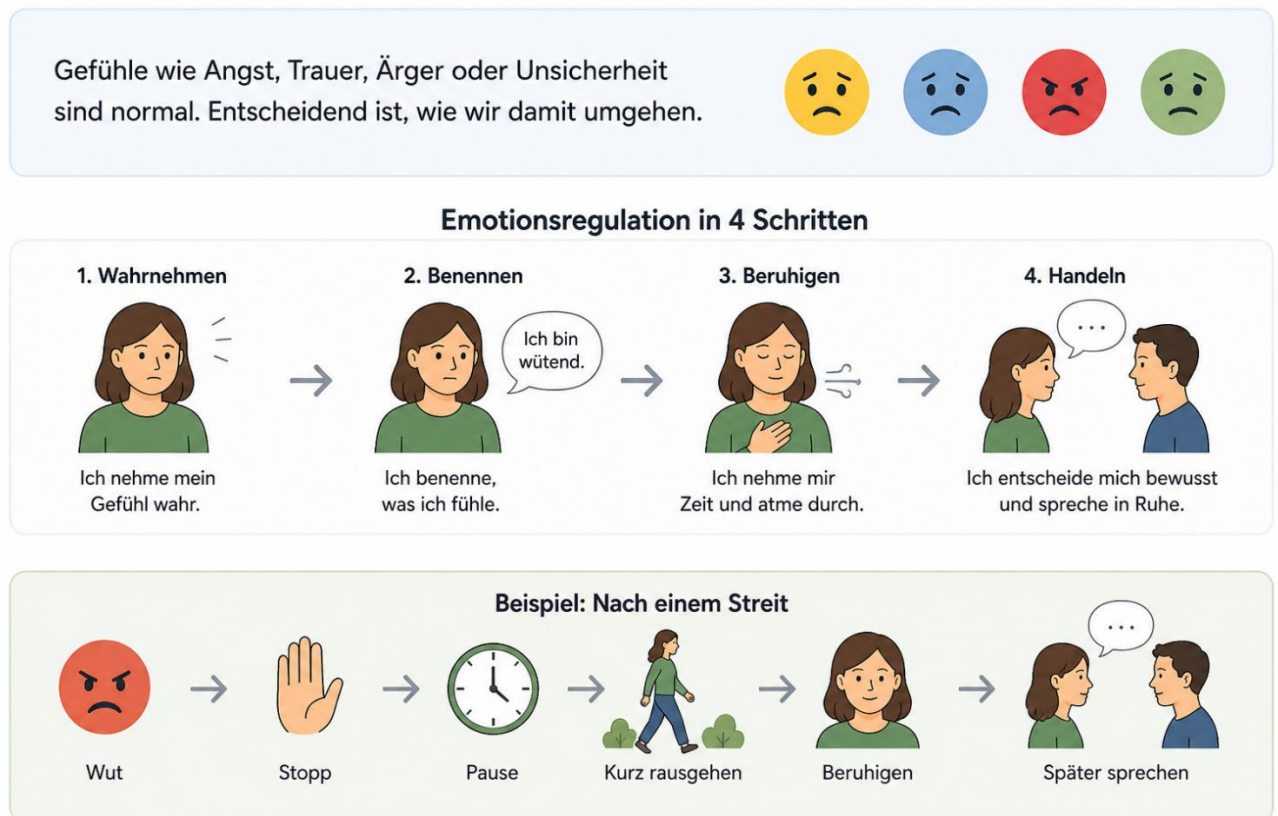
4.3 Emotionsregulation

Gefühle gehören zum Leben. Resilienz bedeutet nicht, Angst, Trauer, Ärger oder Unsicherheit zu vermeiden. Solche Gefühle sind normale Reaktionen auf Belastungen. Entscheidend ist, wie mit ihnen umgegangen wird.

Emotionsregulation beschreibt die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, zu verstehen und angemessen zu steuern (Gross, 2015) (Abb. 6). Gefühle geben häufig Hinweise auf Bedürfnisse, Grenzen oder wichtige Themen. Ärger kann zum Beispiel anzeigen, dass eine Grenze überschritten wurde. Angst kann auf Unsicherheit oder ein Schutzbedürfnis hinweisen. Traurigkeit kann zeigen, dass etwas bedeutsam war oder verloren gegangen ist. Problematisch wird es, wenn Gefühle entweder unterdrückt werden oder das Verhalten vollständig steuern. Beides kann langfristig belasten. Ziel ist daher nicht, Gefühle wegzudrücken, sondern sie so zu regulieren, dass Handlungsfähigkeit erhalten bleibt.

Abbildung 6

Darstellung der Emotionsregulation



Anmerkung. eigene Darstellung

Alltagsbeispiel

Nach einem Streit verspürt eine Person starke Wut. Der erste Impuls ist, sofort eine verletzende Nachricht zu schreiben. Stattdessen hält sie inne, legt das Handy weg, atmet einige Male bewusst durch und geht kurz spazieren. Später fragt sie sich: „Was hat mich eigentlich so wütend gemacht? Welche Grenze war betroffen? Was möchte ich klären?“ Erst danach sucht sie das Gespräch.

STOPP-Methode

Die STOPP-Methode hilft besonders in emotional aufgeladenen Situationen:

1. Stopp: Nicht sofort reagieren.
2. Tief durchatmen: Dem Körper ein Signal zur Beruhigung geben.
3. Beobachten: Was denke ich? Was fühle ich? Was spüre ich körperlich?
4. Perspektive wechseln: Was ist hier wirklich los? Was könnte zusätzlich wahr sein?
5. Planvoll handeln: Welche Reaktion hilft mir langfristig?

Reflexionsfragen

- Was fühle ich gerade?
- Wie stark ist das Gefühl von 0 bis 10?
- Was hat das Gefühl ausgelöst?
- Was brauche ich in diesem Moment?
- Welche spontane Reaktion wäre kurzfristig verständlich?
- Welche Handlung wäre langfristig hilfreicher?

Tipps für Teilnehmende

Gefühle müssen nicht sofort verschwinden. Oft ist bereits viel gewonnen, wenn Sie ein Gefühl benennen können. Sagen Sie innerlich: „Ich merke gerade Ärger“ oder „Ich spüre Unsicherheit“. Dadurch entsteht Abstand zwischen Gefühl und Handlung. Treffen Sie wichtige Entscheidungen möglichst nicht im stärksten emotionalen Moment.

4.4 Selbstwirksamkeit

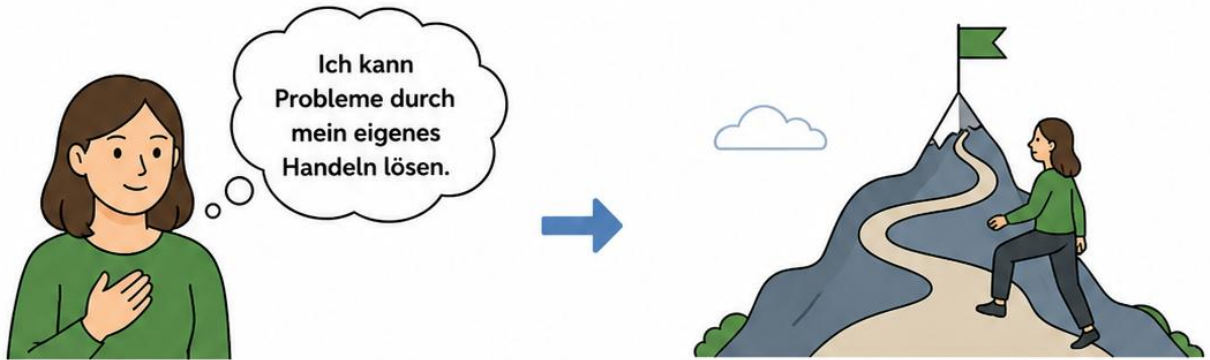
Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können (Bandura, 1997) (Abb. 7). Dieses Vertrauen ist ein zentraler Resilienzfaktor. Menschen mit höherer Selbstwirksamkeit erleben schwierige Situationen häufiger als herausfordernd, aber bewältigbar. Sie geben weniger schnell auf, suchen eher Lösungen und bleiben auch bei Rückschlägen aktiver.

Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Es bedeutet auch nicht, immer sicher zu sein. Vielmehr geht es um eine innere Grundhaltung: „Ich kann etwas tun. Ich kann einen nächsten Schritt gehen. Ich kann Unterstützung nutzen.“

Selbstwirksamkeit entsteht vor allem durch Erfahrung. Wer erlebt, dass schwierige Situationen bewältigt werden können, entwickelt mehr Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit. Deshalb sind kleine Erfolgserlebnisse im Alltag besonders wichtig.

Abbildung 7

Darstellung der Wirkung von Selbstwirksamkeit



Menschen mit viel Selbstwirksamkeit ...



gehen Probleme eher aktiv an.



geben nicht so schnell auf und halten länger durch.



sehen Schwierigkeiten eher als lösbare Herausforderung.

Selbstwirksamkeit entsteht vor allem durch:



eigene Erfolgserfahrungen



das Erleben von Fortschritt



Vorbilder (lernen am Modell)



Ermunterung und positives Feedback

Alltagsbeispiel:



Vor einer schwierigen Aufgabe



Sie denkt: „Ich schaffe das. Ich finde einen Weg.“



Sie handelt und probiert verschiedene Strategien aus.



Die Aufgabe gelingt. Ihr Selbstvertrauen wächst.



Vertrauen in die eigene Fähigkeit macht den Unterschied – und hilft, Herausforderungen Schritt für Schritt zu meistern.



Anmerkung. eigene Darstellung

Übung

Notieren Sie drei Herausforderungen, die Sie in Ihrem Leben bereits gemeistert haben.

Fragen Sie sich:

- Was war damals schwierig?
- Was habe ich konkret getan?
- Welche Stärke wurde sichtbar?
- Wer oder was hat mir geholfen?
- Was sagt diese Erfahrung über meine Fähigkeiten aus?

Alltagsbeispiel

Eine Person denkt vor einer schwierigen Aufgabe: „Ich schaffe das nicht.“ Im Kurs erinnert sie sich daran, dass sie bereits andere schwierige Situationen bewältigt hat, zum Beispiel einen Umzug organisiert, eine Erkrankung durchgestanden oder ein schwieriges Gespräch geführt. Daraus entsteht ein neuer Satz: „Es ist unangenehm, aber ich kann Schritt für Schritt vorgehen.“

Tipps für Teilnehmende

Setzen Sie sich kleine, machbare Aufgaben. Selbstwirksamkeit wächst nicht durch riesige Vorsätze, sondern durch wiederholte kleine Bewältigungserfahrungen. Fragen Sie sich nicht nur: „Habe ich alles geschafft?“, sondern: „Welchen Schritt habe ich gemacht?“ Auch ein kleiner Schritt zählt.

4.1.5 Problemlösefähigkeit

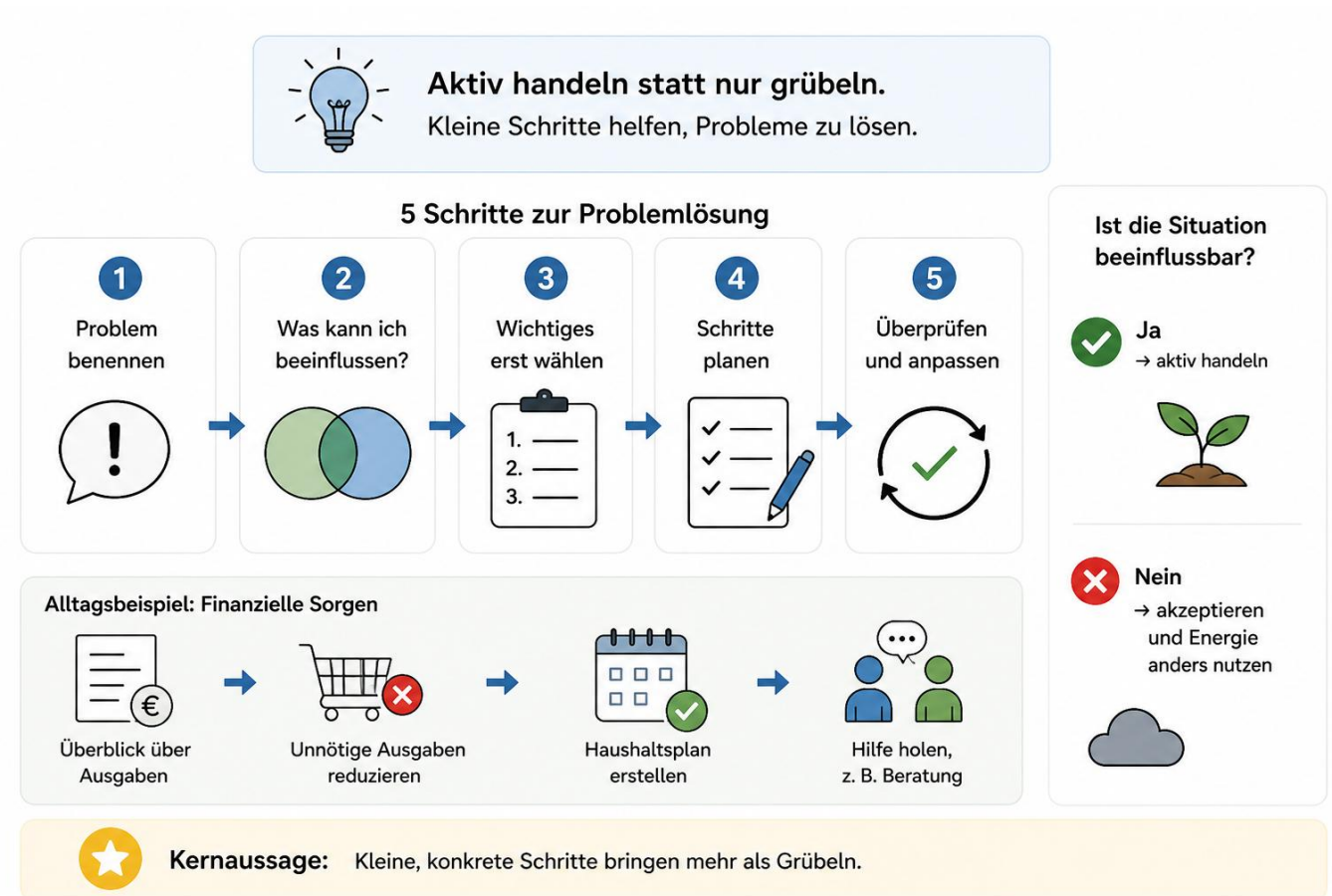
Nicht alle Belastungen lassen sich verändern. Manche Situationen müssen zunächst ausgehalten, akzeptiert oder emotional verarbeitet werden. Wenn ein Problem aber beeinflussbar ist, hilft aktives Handeln häufig mehr als Grübeln.

Problemlösefähigkeit bedeutet, ein Problem klar zu benennen, beeinflussbare Anteile zu erkennen, Lösungsmöglichkeiten zu sammeln und einen konkreten nächsten Schritt zu planen (Abb. 8). Dadurch entsteht häufig wieder mehr Kontrolle.

Grübeln fühlt sich oft wie Problemlösen an, führt aber häufig nur im Kreis. Aktives Problemlösen ist konkreter. Es endet nicht bei der Frage „Warum ist das so?“, sondern führt zur Frage: „Was kann ich jetzt tun?“

Abbildung 8

Darstellung der Problemlösefähigkeit



Anmerkung. eigene Darstellung

Alltagsbeispiel

Eine Person hat finanzielle Sorgen. Zunächst verdrängt sie das Thema, weil es unangenehm ist. Dadurch wird die Belastung größer. Im nächsten Schritt benennt sie das Problem konkret: „Ich habe keinen Überblick über meine monatlichen Ausgaben.“ Dann erstellt sie einen Haushaltsplan, prüft Einsparmöglichkeiten und vereinbart bei Bedarf einen Beratungstermin.

Vier zentrale Fragen zum Alltagsbeispiel

- Was genau ist das Problem?
- Was davon kann ich beeinflussen?
- Was ist ein realistisches Ziel?

- Was ist der kleinste nächste Schritt?

Tipps für Teilnehmende

Bearbeiten Sie nicht zehn Probleme gleichzeitig. Wählen Sie ein konkretes Thema. Formulieren Sie das Problem so genau wie möglich. „Alles ist zu viel“ ist verständlich, aber schwer lösbar. Besser ist: „Ich habe diese Woche drei Termine zu viel und brauche Entlastung.“ Je konkreter das Problem, desto leichter wird der nächste Schritt.

4.6 Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung gehört zu den wichtigsten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit (Cohen & Wills, 1985). Belastungen lassen sich häufig besser bewältigen, wenn Menschen nicht allein damit bleiben (Abbildung 9). Unterstützung kann emotional, praktisch oder fachlich sein.

Emotionale Unterstützung bedeutet, dass jemand zuhört, Verständnis zeigt oder Halt gibt. Praktische Unterstützung kann bedeuten, Aufgaben zu übernehmen oder konkret zu helfen. Fachliche Unterstützung kann durch Beratung, Therapie, Coaching, ärztliche Hilfe oder andere professionelle Angebote erfolgen.

Viele Menschen warten sehr lange, bevor sie Hilfe annehmen. Manche möchten niemanden belasten, schämen sich oder denken, sie müssten alles allein schaffen. Im Sinne von Resilienz ist Unterstützung jedoch keine Schwäche, sondern eine Ressource.

Abbildung 9

Darstellung sozialer Unterstützung



✓ Tragfähige Beziehungen stärken psychische Widerstandskraft. Stress bleibt real, aber er wird nicht allein getragen.



Anmerkung. eigene Darstellung

Alltagsbeispiel

Nach einer Trennung zieht sich eine Person zunächst zurück. Nach einigen Tagen merkt sie, dass der Rückzug die Belastung verstärkt. Sie ruft eine vertraute Freundin an und sagt konkret: „Ich brauche gerade jemanden, der mir zuhört. Ich brauche keine Lösung, nur ein Gespräch.“ Dadurch wird die Situation nicht sofort leicht, aber sie muss nicht mehr allein getragen werden.

Übung zum Alltagsbeispiel

Schreiben Sie drei Personen oder Stellen auf:

- Mit wem kann ich offen sprechen?
- Wer kann mir praktisch helfen?

- Wer gibt mir Orientierung oder fachlichen Rat?
- Wen könnte ich diese Woche bewusst kontaktieren?

Tipps für Teilnehmende

Bitten Sie möglichst konkret um Unterstützung. „Mir geht es schlecht“ ist ein Anfang. Noch hilfreicher ist: „Kannst du heute zehn Minuten telefonieren?“ oder „Kannst du mir helfen, diesen Termin zu sortieren?“ Andere Menschen können besser helfen, wenn sie wissen, was gebraucht wird.

4.7 Werte, Sinn und Orientierung

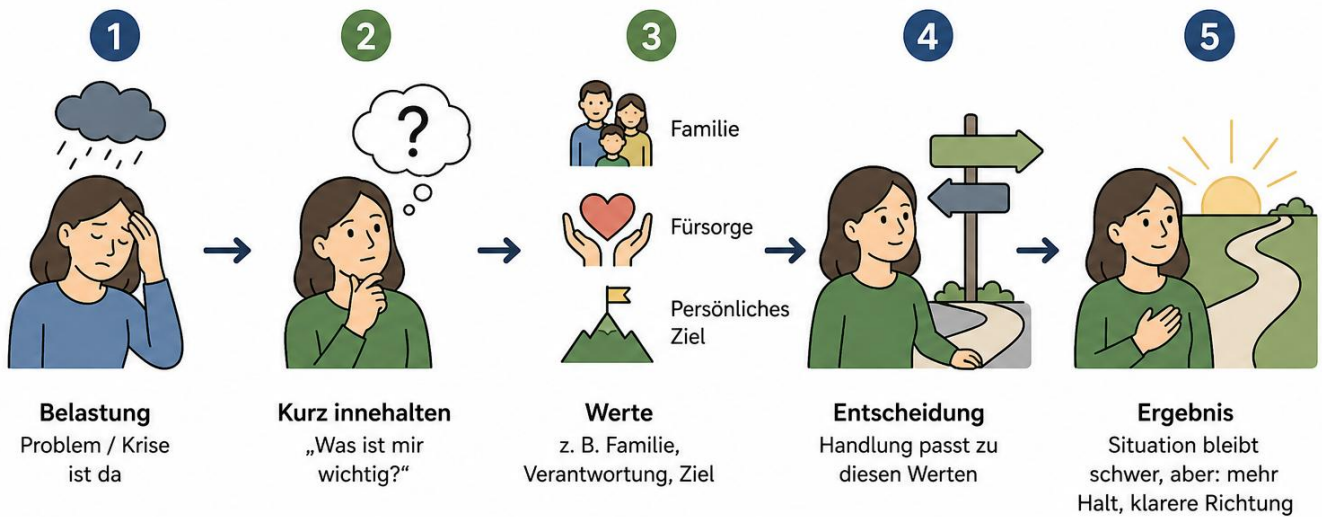
Werte geben Orientierung. Sie zeigen, was einem Menschen wichtig ist und woran er sein Handeln ausrichten möchte (Abb. 10). Werte sind keine Ziele, die irgendwann erledigt sind. Sie beschreiben vielmehr eine Richtung.

Ein Ziel könnte sein: „Ich möchte dreimal pro Woche spazieren gehen.“ Der dahinterliegende Wert könnte Gesundheit, Selbstfürsorge oder innere Ruhe sein. Werte helfen besonders in Belastungszeiten, weil sie Entscheidungen erleichtern und Sinn vermitteln können (Park, 2010).

Wertearbeit bedeutet nicht, das ganze Leben sofort zu verändern. Oft geht es darum, kleine Handlungen zu finden, die besser zu dem passen, was einem wichtig ist.

Abbildung 10

Darstellung von Werten und Sinn für Orientierung



Alltagsbeispiel:

Eine stark belastete Person hält eine schwierige Lebensphase besser aus, weil Verantwortung für Familie, Fürsorge oder ein langfristiges persönliches Ziel als bedeutsam erlebt wird.



Anmerkung. eigene Darstellung

Mögliche Werte sind:

- Familie,
- Gesundheit,
- Freiheit,
- Verantwortung,
- Freundschaft,
- Lernen,
- Gemeinschaft,
- Ehrlichkeit,
- Ruhe,

- Entwicklung,
- Fürsorge,
- Selbstbestimmung.

Alltagsbeispiel

Eine Person merkt, dass ihr der Wert Gesundheit wichtig ist, dieser im Alltag aber kaum sichtbar wird. Statt sich vorzunehmen, „alles zu ändern“, plant sie eine kleine werteorientierte Handlung: zweimal in der Woche 20 Minuten spazieren gehen. Dadurch wird der Wert Gesundheit konkret im Alltag verankert.

Tipps für Teilnehmende

Werte müssen nicht perfekt umgesetzt werden. Entscheidend ist die Richtung. Fragen Sie sich nicht: „Lebe ich meinen Wert vollständig?“, sondern: „Was wäre ein kleiner Schritt in diese Richtung?“

Reflexionsfragen zum Alltagsbeispiel

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Wofür möchte ich meine Zeit einsetzen?
- Was soll in meinem Leben mehr Raum bekommen?
- Welche Werte kommen aktuell zu kurz?
- Welche kleine Handlung würde diese Woche zu einem wichtigen Wert passen?

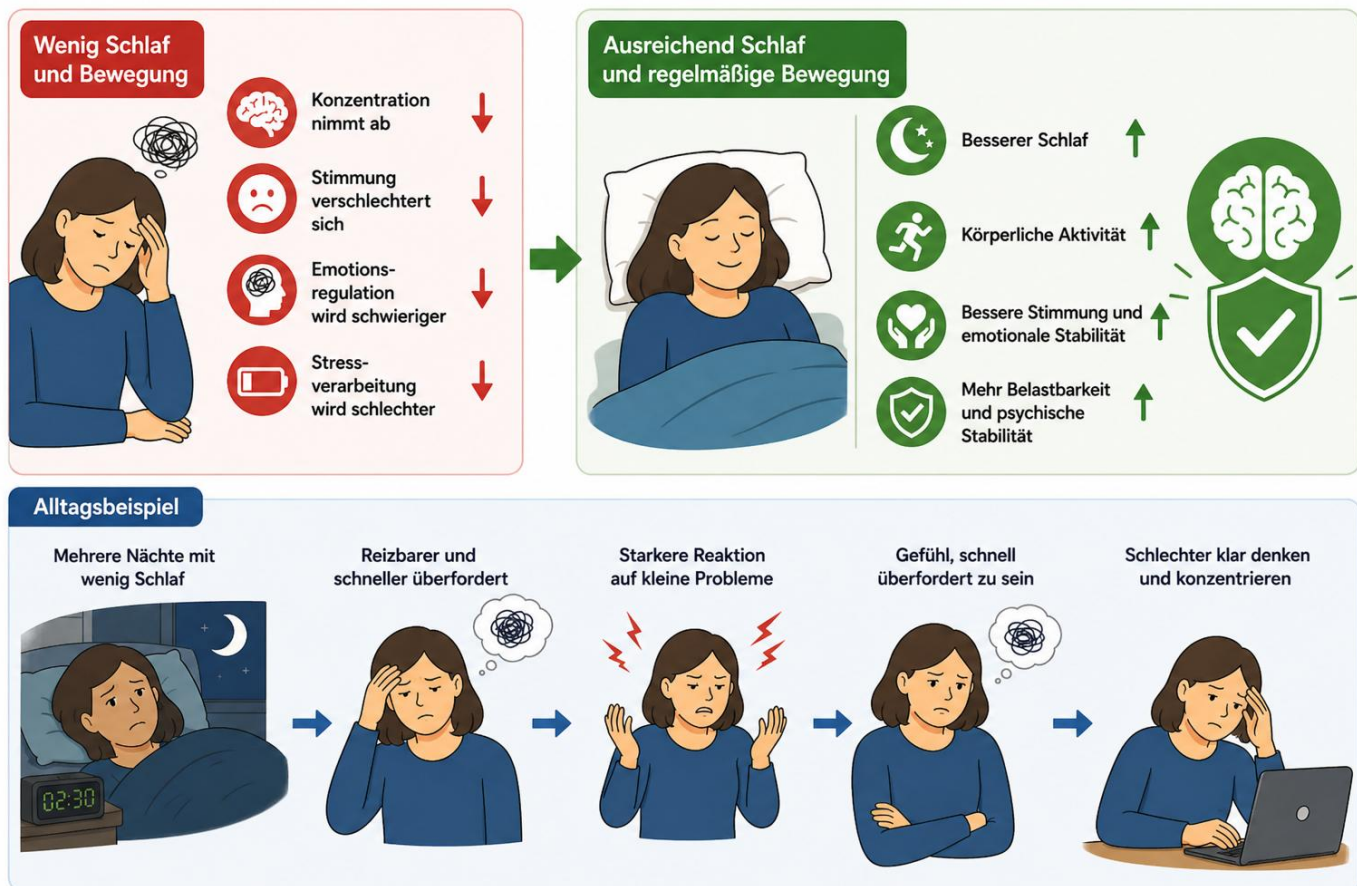
4.8 Erholung, Schlaf und Bewegung

Psychische Stabilität hängt eng mit körperlicher Regeneration zusammen. Schlaf, Bewegung und Erholung beeinflussen Konzentration, Stimmung, Emotionsregulation und Belastbarkeit (Sonntag & Fritz, 2015) (Abb. 11). Wer dauerhaft zu wenig schläft, keine Pausen macht und kaum körperliche Aktivität hat, reagiert häufig empfindlicher auf Stress.

Erholung bedeutet nicht nur, nichts zu tun. Manche Menschen erholen sich durch Ruhe, andere durch Bewegung, Natur, soziale Kontakte, Musik, Kreativität oder bewusste Abgrenzung von Arbeit und Bildschirmzeit. Entscheidend ist, dass Erholung tatsächlich Energie zurückgibt.

Abbildung 11

Darstellung körperlicher Regeneration für psychische Stabilität



Anmerkung. eigene Darstellung

Typische Energieräuber

- Schlafmangel,
- Zeitdruck,
- Konflikte,
- Grübeln,
- ständige Erreichbarkeit,
- zu wenig Pausen,

- Bewegungsmangel,
- Perfektionismus.

Mögliche Energiequellen

- Schlaf,
- Bewegung,
- Natur,
- Musik,
- Ruhe,
- soziale Kontakte,
- Lesen,
- Atmung,
- kreative Tätigkeiten,
- klare Tagesstruktur.

Mini-Challenge für sieben Tage

Probieren Sie eine Woche lang drei kleine Veränderungen aus:

- täglich 20 Minuten Bewegung,
- eine feste Schlafenszeit,
- eine bewusste Pause pro Tag.

Tipps für Teilnehmende

Erholung muss realistisch sein. Ein freier Tag pro Monat reicht oft nicht, wenn der Alltag dauerhaft überlastet ist. Besser sind kleine, regelmäßige Erholungsinseln. Eine zehnminütige Pause, ein kurzer Spaziergang oder eine handyfreie Zeit vor dem Schlafen können bereits einen Unterschied machen. Planen Sie Erholung konkret in den Kalender ein.

4.9 Gewohnheiten und Rückfallprävention

Veränderungen entstehen selten durch einmalige Einsicht. Viele Menschen wissen, was ihnen guttun würde, setzen es aber im Alltag nicht dauerhaft um. Das ist normal. Alltag, Stress, alte Muster und Gewohnheiten sind stark.

Deshalb arbeitet der Kurs nicht nur mit Vorsätzen, sondern mit konkreten Routinen (Abb. 12). Kleine, wiederholbare Handlungen sind häufig wirksamer als große Pläne. Besonders hilfreich sind Wenn-Dann-Pläne. Sie verbinden eine konkrete Situation mit einem konkreten Verhalten.

Abbildung 12

Darstellung kleiner Routinen mit großer Wirkung



Hilfreiche Routinen können sein:

- tägliche Bewegung,
- kurze Atempausen,
- soziale Kontakte,
- Abendroutinen,
- Wochenplanung,
- regelmäßige Reflexion.

Wenn-Dann-Pläne

- Wenn ich Feierabend habe, gehe ich zehn Minuten spazieren.
- Wenn ich gestresst bin, atme ich dreimal tief durch.
- Wenn ich morgens Kaffee trinke, mache ich eine kurze Atemübung.
- Wenn ich merke, dass ich grüble, schreibe ich den Gedanken auf.
- Wenn ich mich zurückziehe, kontaktiere ich eine vertraute Person.

Rückfallprävention

Rückfälle in alte Muster sind kein Scheitern. Sie sind ein normaler Teil von Veränderung. Entscheidend ist, möglichst früh zu erkennen, dass alte Muster wieder stärker werden, und dann mit einem kleinen Schritt neu einzusteigen.

Reflexionsfragen

- Woran merke ich, dass ich in alte Muster zurückfalle?
- Was ist mein kleinstes hilfreiches Verhalten in schwierigen Phasen?
- Welche Routine möchte ich beibehalten?
- Wer kann mich beim Dranbleiben unterstützen?

Tipps für Teilnehmende

Machen Sie Ihre Routine so klein, dass sie auch an schwierigen Tagen machbar ist. Statt „Ich mache jeden Tag Sport“ kann der erste Schritt lauten: „Ich gehe nach dem Mittagessen fünf Minuten nach draußen.“ Stabilität entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Wiederaanfangen.

Teil 2: Praktische Umsetzung im Kurs

Die zuvor dargestellten Resilienzfaktoren bilden die theoretische Grundlage des Kursprogramms. Ziel des Kurses ist jedoch nicht allein die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Forschungsergebnisse zeigen, dass nachhaltige Veränderungen insbesondere dann entstehen, wenn Wissen mit praktischer Anwendung, Selbstreflexion und konkreten Alltagserfahrungen verbunden wird (Michie et al., 2011; Chmitorz et al., 2018).

Der vorliegende Kurs verfolgt deshalb einen handlungs- und ressourcenorientierten Ansatz. Teilnehmende erwerben Wissen über Belastungsprozesse, reflektieren eigene Muster, erproben neue Strategien und übertragen diese schrittweise in ihren Alltag.

Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf. Zunächst werden Belastungen und Stressreaktionen verstanden. Anschließend werden Gedanken, Gefühle, Ressourcen und Verhaltensweisen bearbeitet. Zum Ende des Kurses steht die langfristige Stabilisierung der Veränderungen im Mittelpunkt.

Abbildung 13

Darstellung des Kurskreislaufes



Anmerkung. Eigene Darstellung.

Kurseinheit 1 – Stress verstehen

Ziel der Einheit

Zu Beginn des Kurses sollen die Teilnehmenden verstehen, wie Stress entsteht und warum Menschen unterschiedlich auf Belastungen reagieren. Dabei wird deutlich, dass Stress nicht ausschließlich durch äußere Ereignisse entsteht, sondern wesentlich von Bewertungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten abhängt.

Inhalte

- Belastung und Beanspruchung

- Stressmodell nach Lazarus
- individuelle Stressmuster
- erste Belastungsanalyse

. Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 1

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 1 – Persönliche Stressanalyse	Fragebogen 1 – Subjektives Stresserleben
Das Arbeitsblatt unterstützt die Teilnehmenden dabei, eigene Belastungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu erkennen.	Der Fragebogen orientiert sich an der PSS und erfasst das subjektive Belastungserleben der vergangenen Wochen.
• persönliche Belastungen	• Kontrollverlust
• betroffene Lebensbereiche	• Überforderung
• körperliche Reaktionen	• subjektives Stresserleben
• emotionale Reaktionen	
• Gedanken unter Stress	
• Verhaltensmuster	

Wochenaufgabe in der Kurseinheit: Die Teilnehmenden führen über eine Woche ein Belastungstagebuch und dokumentieren:

- belastende Situationen
- Gedanken
- Gefühle
- körperliche Reaktionen

Kurseinheit 2 – Stress- und Belastungsregulation

Ziel der Einheit

Belastungen sollen frühzeitig erkannt werden, bevor es zu einer ausgeprägten Überlastung kommt.

Inhalte

- Stressphysiologie
- Warnsignale
- Belastungsverläufe
- persönliche Stressampel

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 2

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 2 – Stressradar und Stressampel	Fragebogen 2 – Frühwarnzeichen und Belastungsregulation
Die Teilnehmenden entwickeln ein individuelles Frühwarnsystem.	Der Fragebogen erfasst die Wahrnehmung und den Umgang mit Belastungen.
• grüne Phase (Stabilität)	• Wahrnehmung von Belastung
• gelbe Phase (Warnzeichen)	• typische Stressreaktionen
• rote Phase (Überlastung)	• Umgang mit Belastung
• Gegenmaßnahmen entwickeln	• Belastungsdynamik

Wochenaufgabe für die Teilnehmenden:

- tägliche Einordnung auf der Stressampel
- Beobachtung von Warnzeichen
- Erprobung hilfreicher Maßnahmen

Einheit 3 – Flexible Gedanken

Ziel der Einheit

Belastende Gedanken erkennen und hilfreiche Sichtweisen entwickeln.

Inhalte

- automatische Gedanken
- Denkfehler
- Neubewertung
- Grübeln

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 3

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 3 – Gedankenprotokoll	Fragebogen 3 – Gedankenflexibilität
Das Arbeitsblatt basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie.	Der Fragebogen erfasst die Fähigkeit zur kognitiven Neubewertung.
• Stressgedanken erkennen	• Emotionsregulation
• Denkfehler identifizieren	• Grübelneigung
• Beweischeck durchführen	• Anpassungsfähigkeit
• alternative Sichtweisen entwickeln	

Wochenaufgabe: Die Teilnehmenden führen an mindestens drei Tagen ein Gedankenprotokoll.

Einheit 4 – Emotionsregulation

Ziel der Einheit

Gefühle verstehen und konstruktiv mit ihnen umgehen.

Inhalte

- Gefühle erkennen
- Bedürfnisse verstehen

- Impulse regulieren
- STOPP-Methode

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 4

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 4 – Emotionsregulation	Fragebogen 4 – Emotionsregulation
Die Teilnehmenden lernen, Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen.	Der Fragebogen erfasst zentrale Aspekte der Emotionsregulation.
• Gefühle erkennen	• Impulskontrolle
• Auslöser identifizieren	• Emotionsbewusstsein
• Bedürfnisse verstehen	• Emotionsklarheit
• STOPP-Methode anwenden	• Umgang mit Gefühlen

Wochenaufgabe: Eine belastende Emotion wird bewusst beobachtet und mithilfe der STOPP-Methode bearbeitet.

Einheit 5 – Selbstwirksamkeit

Ziel der Einheit

Das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit soll gestärkt werden.

Inhalte

- eigene Stärken erkennen
- Erfolgserfahrungen nutzen
- Selbstzweifel hinterfragen
- Handlungskompetenz fördern

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 5

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 5 – Erfolgslinie	Fragebogen 5 – Selbstwirksamkeit

Frühere Herausforderungen und bewältigte Situationen werden reflektiert.	Der Fragebogen erfasst das Vertrauen in die eigene Bewältigungskompetenz.
• persönliche Erfolge	• Problemlösezuversicht
• vorhandene Ressourcen	• Belastungsstabilität
• Stärken identifizieren	• Durchhaltevermögen
• Mini-Challenge planen	• Handlungskompetenz

Wochenaufgabe: Eine selbstgewählte kleine Herausforderung wird bewusst umgesetzt.

Einheit 6 – Problemlösefähigkeit

Ziel der Einheit

Belastende Situationen sollen systematisch analysiert und lösungsorientiert bearbeitet werden.

Inhalte

- Problemanalyse
- Zieldefinition
- Lösungsentwicklung
- Entscheidungsfindung

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 6

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 6 – Problemlöseplan	Fragebogen 6 – Coping
Die Teilnehmenden bearbeiten konkrete Alltagsprobleme anhand eines strukturierten Vorgehens.	Der Fragebogen erfasst verschiedene Bewältigungsstrategien.
1. Problem beschreiben	• aktives Coping
2. Ziel formulieren	• Planung
3. Lösungen sammeln	• Akzeptanz
4. Optionen bewerten	• Unterstützung suchen

5. Handlung planen

• Rückzugstendenzen

Wochenaufgabe: Ein aktuelles Problem wird mithilfe des Problemlöseplans bearbeitet.

Einheit 7 – Soziale Unterstützung

Ziel der Einheit

Vorhandene soziale Ressourcen sollen erkannt und gezielt genutzt werden.

Inhalte

- soziale Ressourcen
- Unterstützungsnetzwerke
- Hilfe annehmen
- Beziehungen stärken

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 7

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 7 – Netzwerklandkarte	Fragebogen 7 – Soziale Unterstützung
Die Teilnehmenden erstellen eine Übersicht ihres persönlichen Netzwerks.	Der Fragebogen erfasst die wahrgenommene Unterstützung.
• Familie	• Familie
• Freundschaften	• Freunde
• Kolleginnen und Kollegen	• wichtige Bezugspersonen
• Unterstützungsmöglichkeiten	

Wochenaufgabe: Eine unterstützende Person wird bewusst angesprochen oder um Hilfe gebeten.

Einheit 8 – Werte und Sinn

Ziel der Einheit

Persönliche Werte sollen als Orientierung und Ressource im Alltag genutzt werden.

Inhalte

- persönliche Werte
- Sinn und Orientierung
- Lebensziele
- Wertorientierung

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 8

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 8 – Wertekompass	Fragebogen 8 – Sinn und Orientierung
Die Teilnehmenden identifizieren persönliche Werte und prüfen deren Umsetzung im Alltag.	Der Fragebogen erfasst das Erleben von Sinn und Orientierung.
• Werte auswählen	• erlebter Sinn
• Kernwerte bestimmen	• Orientierung
• Alltagsbezug prüfen	• Sinnsuche
• Handlungsschritte entwickeln	

Wochenaufgabe: Eine konkrete Handlung wird bewusst an einem persönlichen Wert ausgerichtet.

Einheit 9 – Recovery und Erholung

Ziel der Einheit

Erholung und Regeneration sollen als zentrale Schutzfaktoren gestärkt werden.

Inhalte

- Erholung

- Regeneration
- Selbstfürsorge
- Energiemanagement

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 9

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 9 – Energieanalyse	Fragebogen 9 – Recovery
Die Teilnehmenden analysieren persönliche Energiequellen und Energieräuber.	Der Fragebogen erfasst Erholung und Regeneration.
• Energieräuber	• Abschalten
• Energiequellen	• Entspannung
• Schlaf	• Energieaufbau
• Bewegung	• Selbstfürsorge
• Regeneration	

Wochenaufgabe: Eine siebentägige Energieanalyse wird durchgeführt.

Einheit 10 – Gewohnheiten und Rückfallprävention

Ziel der Einheit

Die im Kurs entwickelten Veränderungen sollen langfristig gesichert werden.

Inhalte

- Gewohnheiten
- Selbststeuerung
- Rückfallprävention
- Transferplanung

Arbeitsblatt und Fragebogen der Einheit 10

Arbeitsblatt	Fragebogen
Arbeitsblatt 10 – Wenn-Dann-Pläne	Fragebogen 10 – Gewohnheiten und Stabilität
Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Strategien zur langfristigen Umsetzung.	Der Fragebogen erfasst die Verankerung hilfreicher Routinen.
<ul style="list-style-type: none"> • neue Gewohnheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • stabile Routinen
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn-Dann-Pläne 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbststeuerung
<ul style="list-style-type: none"> • Warnzeichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsstabilität
<ul style="list-style-type: none"> • Minimalprogramm 	
<ul style="list-style-type: none"> • Wiedereinstiegsplan 	

Wissenschaftliche Grundlage der eingesetzten Verfahren (nicht zwingend zu lesen, sondern optionale Information)

Die verwendeten Fragebögen stammen aus etablierten Bereichen der psychologischen Diagnostik: Stressforschung, Resilienzforschung, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation, Coping, soziale Unterstützung, Sinnforschung, Recovery und Gewohnheitsforschung. Sie wurden in internationalen Studien entwickelt und psychometrisch geprüft (Cohen et al., 1983; Connor & Davidson, 2003; Gross & John, 2003; Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Die Arbeitsblätter beruhen auf anerkannten therapeutischen und präventiven Verfahren, insbesondere der kognitiven Verhaltenstherapie, Stressbewältigungsforschung, Copingforschung, Resilienzinterventionen und modernen Modellen nachhaltiger Verhaltensänderung (Beck, 2011; Michie et al., 2011; Chmitorz et al., 2018).

5. Literaturverzeichnis

Die folgenden Empfehlungen dienen der freiwilligen Vertiefung der Kursinhalte. Sie sind optional und nicht Bestandteil des zertifizierten Präventionskurses.

- Amstadter, A. B., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2014). Psychiatric resilience: Longitudinal twin study. *British Journal of Psychiatry*, 205(4), 275–280. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.130906>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bergeman, C. S., & Stawski, R. S. (2024). Stress exposure, reserve capacity, adaptation and consequence: A dynamic adaptational process theory of resilience (ADAPTOR). *Aging & Mental Health*. Advance online publication.
- Block, J., & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations* (Vol. 13, pp. 39–101). Erlbaum.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., & Mancini, A. D. (2012). Beyond resilience and PTSD. *Psychological Inquiry*, 23(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.657824>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., et al. (2018). Interventions to foster resilience. *Clinical Psychology Review*, 59, 78–100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., et al. (2017). Coping, emotion regulation, and

- psychopathology. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of the CD-RISC. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). *Problem-solving therapy* (3rd ed.). Springer.
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., et al. (2019). Lifestyle psychiatry and exercise. *World Psychiatry*, 18(3), 308–329. <https://doi.org/10.1002/wps.20673>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913–1915). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1998). Emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hammen, C. L. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., et al. (2006). Acceptance and commitment therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heinz, S. S., O’Brien, A. J., Walker, C., et al. (2025). Mediating pathways of resilience. *BMC Public Health*, 25, Article 3758.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.
- Joyce, S., Modini, M., Christensen, H., et al. (2018). Workplace mental health interventions.

- Psychological Medicine*, 48(5), 683–697.
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., et al. (2017). Resilience framework. *Nature Human Behaviour*, 1, 784–790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work*. Basic Books.
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., et al. (2015). Physical activity and sleep. *Journal of Behavioral Medicine*, 38, 427–449.
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., et al. (2020). Resilience interventions meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 82, 101919.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic* (2nd ed.). Guilford Press.
- McEwen, B. S. (1998). Stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171–179.
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting stress. *Journal of Neuroscience*, 40(1), 12–21.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., et al. (2007). Social support and resilience. *Psychiatry*, 4(5), 35–40.
- Park, C. L. (2010). Meaning making. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor*. Broadway Books.
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562.
- Rutter, M. (2012). Resilience as dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., et al. (2018). Physical activity and depression. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Self-efficacy scale. In J. Weinman et al. (Eds.), *Measures in health psychology* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). Recovery Experience Questionnaire. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., et al. (2014). Resilience theory. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience*. Cambridge University Press.

- Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2023). *Resilience* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). Meaning in life questionnaire. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93.
- Taylor, S. E. (2011). *Health psychology* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2018). Cognitive reappraisal. *Emotion Review*.
- van der Helm, E., & Walker, M. P. (2009). Sleep and emotional processing. *Psychological Bulletin, 135*(5), 731–748.
- Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Habit index. *Journal of Applied Social Psychology, 33*(6), 1313–1330.
- Windle, G. (2011). What is resilience? *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(2), 152–169.
- Wolke, D., Zhou, Y., Liu, Y., et al. (2025). Longitudinal resilience studies. *Nature Mental Health*.
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology, 67*, 289–314.