



# Resilienz

Aus Krisen gestärkt  
hervorgehen

**Online Vortrag für die  
Universität der  
Bundeswehr Neubiberg  
10.02.2022 u. 18.02.2022**

Stefan Völkl  
Berater Gesundheitsmanagement  
B·A·D Zentrum München Süd



- Der Begriff „Resilienz“
- Entwicklung von Resilienz
- Resilienzfaktoren
- Erkenntnisse aus der Hirnforschung
- Förderung von Resilienz



## Der Begriff „Resilienz“

# Der Begriff „Resilienz“

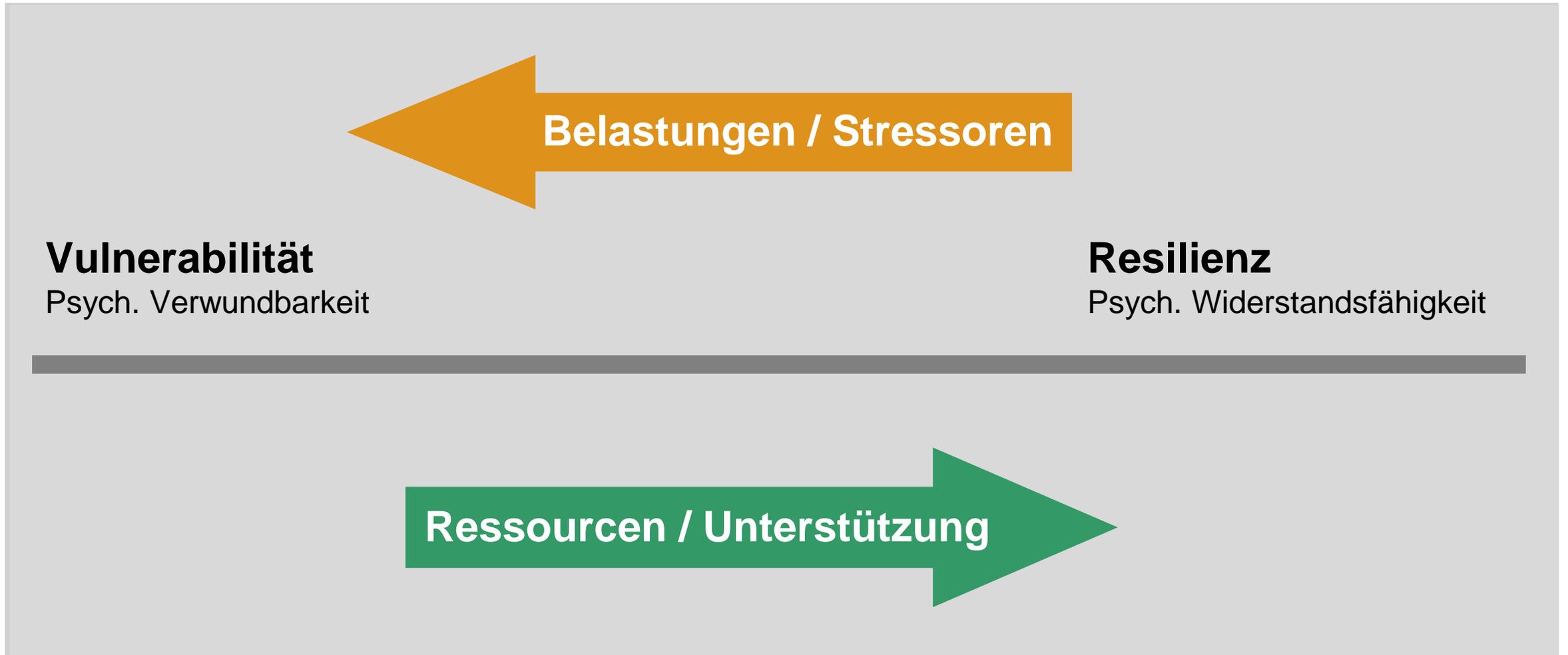


- Duden:  
Lat. resilire = zurückspringen
- Physik / Werkstoffkunde:  
Material, das nach Verformung in Ursprungszustand zurückzufinden
- Psychologie:  
Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Welter-Enderlin 2006



## Entwicklung von Resilienz



**Ein Leben ohne belastende Ereignisse ist unmöglich – unsere Bewältigungsfähigkeit ist z. B. gefordert bei:**

- Verlust des Arbeitsplatzes,
- Auswirkungen von Krankheit,
- Gravierenden berufliche Veränderungen,
- Geburt eines Kindes,
- Tod / Verlust eines geliebten Menschen,
- Trennung,
- ...



**„Die Krise ist im menschlichen Leben nicht die Ausnahme, sondern eher der Normalfall.“**

Bruno Hildenbrand, Soziologe





## Resilienzfaktoren

## 7 Faktoren der Widerstandsfähigkeit

Akzeptanz

Verantwortung  
übernehmen

Selbstreflektiert  
handeln

Lösungsorientierung

Optimismus

Soziale Beziehungen  
pflegen

Zukunft gestalten

Grafik: Eigene Darstellung nach Rampe 2006 · B·A·D 2017

# Resilienzfaktor Akzeptanz

- Akzeptanz der eigenen Person
- Einsicht in die Realität
- Geduld

„Die wichtigste Voraussetzung zur Zufriedenheit ist, dass ein Mensch das, was er ist, auch sein will.“

Erasmus von Rotterdam



# Resilienzfaktor Akzeptanz

## schwach ausgeprägt

- Hadern mit der Situation, mit sich, der eigenen Biografie
- Nicht wahrhaben wollen
- Ungeduld

## stark ausgeprägt

- Einsicht in die Realität
- Geduld
- Akzeptanz der eigenen Person

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Verantwortung übernehmen

- „Opferrolle“ verlassen
- Verantwortung übernehmen anstatt Schuld zuzuweisen
- Aktive Lebensgestaltung

**„Niemand kann Dir ohne  
Deine Zustimmung ein  
Gefühl der Unterlegenheit  
vermitteln.“**

Eleanor Roosevelt



# Resilienzfaktor Verantwortung übernehmen

## schwach ausgeprägt

- Schuldzuweisung
- „Aber zuerst ...“-Falle
- Nicht NEIN-Sagen können
- „Ich muss...“
- Verharren in der „Opferrolle“

## stark ausgeprägt

- (Selbst-)verantwortung übernehmen anstatt Schuld zuweisen
- Aktive Lebensgestaltung
- „Opferrolle“ verlassen
- Kosten-Nutzen-Check

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

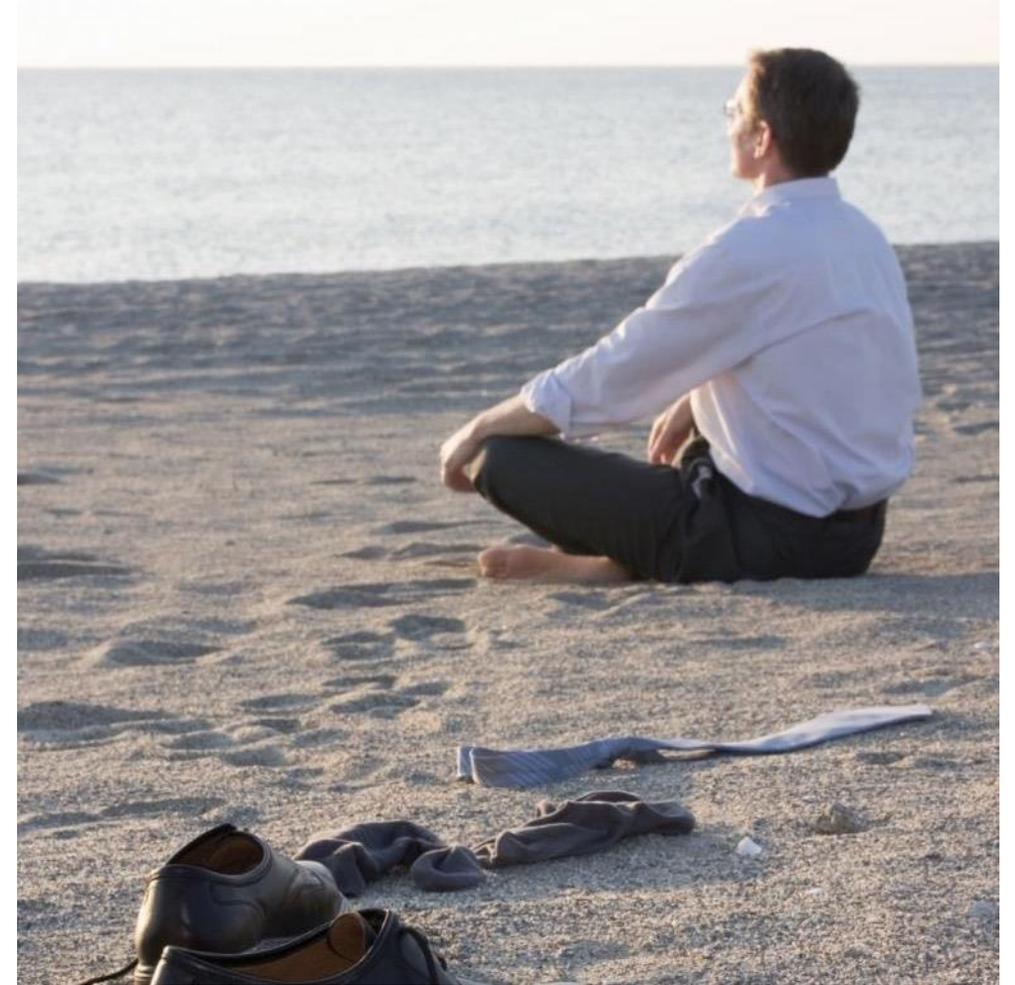
Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Selbstreflektiert handeln

- Aufmerksam auf eigene Bedürfnisse achten
- Bedürfnisse und Stimmungen selbst beeinflussen können
- Ausgewogene Selbstdisziplin

**„Behandle dich und alle Lebewesen so, als müsstest du ihnen für alle Ewigkeit in die Augen schauen.“**

Andreas Tenzer



# Resilienzfaktor Selbstreflektiert handeln

## schwach ausgeprägt

- starke Stimmungsabhängigkeit
- Ignorieren eigener Bedürfnisse
- dauerhafte Entmutigung

## stark ausgeprägt

- aufmerksam auf eigene Bedürfnisse achten
- ausgewogene Selbstdisziplin
- Bedürfnisse und Stimmungen selbst beeinflussen können

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Lösungsorientierung

- Konstruktive Sichtweisen einnehmen
  - Problem als Symptom: Etwas funktioniert nicht
  - Jedes Problem enthält auch Lösungen
- Optionen entwickeln

**„Probleme kann man  
niemals mit derselben  
Denkweise lösen, durch die  
sie entstanden sind.“**

Albert Einstein



# Resilienzfaktor Lösungsorientierung

## schwach ausgeprägt

- einseitige Orientierung auf Probleme
- unrealistische Ansprüche
- Festhalten an Konventionen

## stark ausgeprägt

- konstruktive / auch ungewohnte Sichtweisen einnehmen
- Aushalten von Mehrdeutigkeit
- Haltung: jedes Problem enthält auch Lösungen

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Optimismus

- Positive Weltsicht
- Positives Selbstbild

**„Mein Leben ist das, was meine Gedanken daraus machen.“**

Kaiser Marc Aurel



# Resilienzfaktor Optimismus

## schwach ausgeprägt

- Einseitig negative Sichtweise
- Verallgemeinerungen
- Persönliche Zuschreibungen

## stark ausgeprägt

- Positive Weltsicht
- Positives Selbstbild
- Ausgeprägte Selbstwirksamkeitserwartung

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Soziale Beziehungen pflegen

- Weitreichende soziale Netzwerke
- Soziales Einfühlungsvermögen
- Soziale Flexibilität



**„Alles wirkliche Leben  
ist Begegnung.“**

Martin Buber

# Resilienzfaktor Soziale Beziehungen pflegen

## schwach ausgeprägt

- fehlende / einseitige Netzwerke
- übertriebene Erwartungen
- fehlende Kritikfähigkeit
- negative Vorannahmen

## stark ausgeprägt

- weitreichende soziale Netzwerke
- soziales Einfühlungsvermögen
- soziale Flexibilität

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

# Resilienzfaktor Zukunft gestalten

- Vorausdenken
- Ausrichtung auf Lebensräume – mit Offenheit
- Zielorientierung: Absichtsvolles Handeln

**„Die Zukunft sollte man  
nicht vorhersehen wollen,  
sondern möglich machen.“**

Antoine de Saint-Exupéry



# Resilienzfaktor Zukunft gestalten

## schwach ausgeprägt

- Überbetonen der Vergangenheit
- Ignorieren vorhersehbarer Krisen
- mangelnde Planung

## stark ausgeprägt

- Vorausdenken
- Ausrichtung auf Lebensträume – mit Offenheit
- Zielorientierung:  
Absichtsvolles Handeln

schwach ausgeprägt

stark ausgeprägt

Grafik: B·A·D GmbH 2017

Wie schätzen Sie Ihre eigene Resilienz ein?

Bitte bewerten Sie den Resilienzfaktor,  
der bereits recht gut bei Ihnen ausgeprägt  
ist!

**Optimistisch an Situationen  
herangehen**

*Zukunft denken und gestalten*

Beziehungen pflegen

**Akzeptieren, was nicht zu  
ändern ist**

**Sich an Lösungen  
orientieren**

**„Herausforderungen und Krisen sind Voraussetzung für Individuen und Systeme, um Resilienz herausbilden zu können.“**

Tedeschi et al. 1998





## Erkenntnisse der Hirnforschung

A stylized illustration of a neuron with glowing red nodes and blue fibers. The neuron is depicted with a central cell body and several long, branching processes. The processes are highlighted with bright red light, suggesting active signaling or neural activity. The background is dark blue with other faint neuron structures, creating a sense of a complex neural network.

Neuroplastizität:  
Aktive Anpassungsfähigkeit des Gehirns

**Neuroplastizität - Erkennbare Vergrößerung der aktivierten (stimulierten) Hirnareale: „Ausbau durch Nutzung und Vorstellung“**





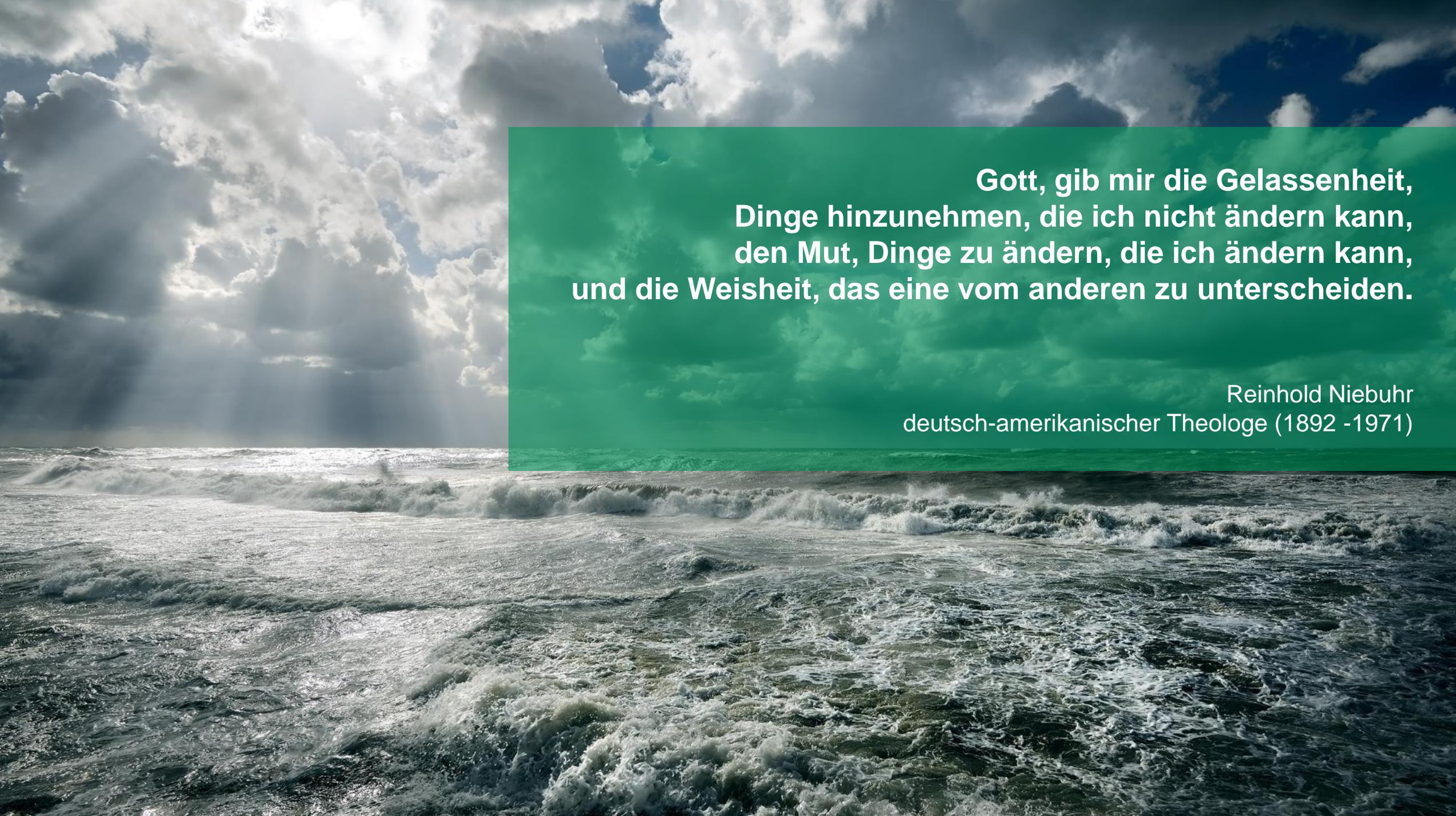
## Förderung der Resilienz



**Momente achtsamer Wahrnehmung  
stärken die Resilienz.**

# Förderung der Resilienz





**Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

Reinhold Niebuhr  
deutsch-amerikanischer Theologe (1892 -1971)



Fragen?!



**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit**

Stefan Völkl

Dipl. Soz. Päd. (FH),  
B.A. Sozialversicherung (DGUV)

**Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung  
der Universität der Bundeswehr  
Neubiberg**

Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung an  
der Universität der Bundeswehr München  
oder wahlweise im BAD Zentrum München  
Süd, Grünwalder Str. 1, 81547 München.

<https://www.unibw.de/campusleben/campusleben/mitarbeiter-und-fuehrungskraefteberatung/startseite>

Gesundheitszentrum München Süd  
Tel. mobil 0179/5468112  
[stefan.voelkl@bad-gmbh.de](mailto:stefan.voelkl@bad-gmbh.de)  
[stefan.voelkl@unibw.de](mailto:stefan.voelkl@unibw.de)  
[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN

