



# 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“

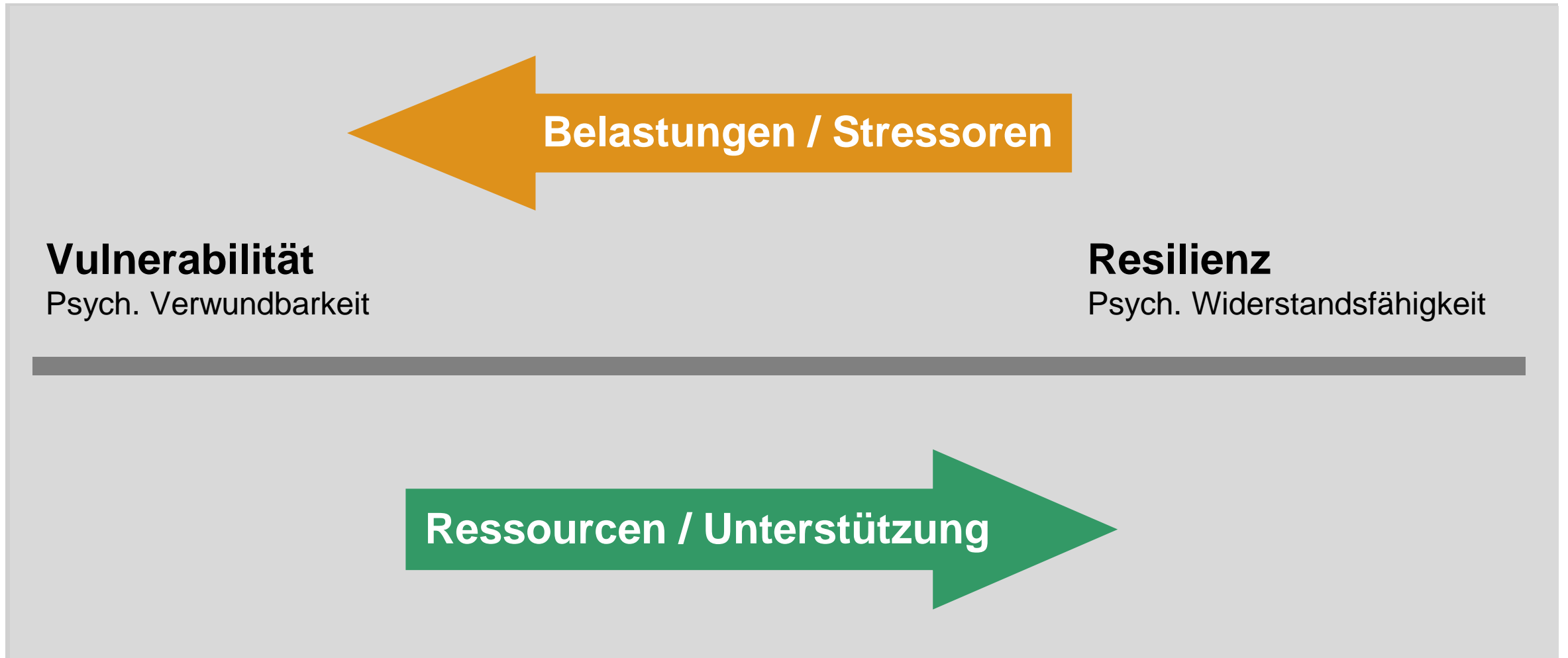


- Duden:  
Lat. resilire = zurückspringen
- Physik / Werkstoffkunde:  
Material, das nach Verformung in Ursprungszustand zurückzufinden
- Psychologie:  
Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Welter-Enderlin 2006

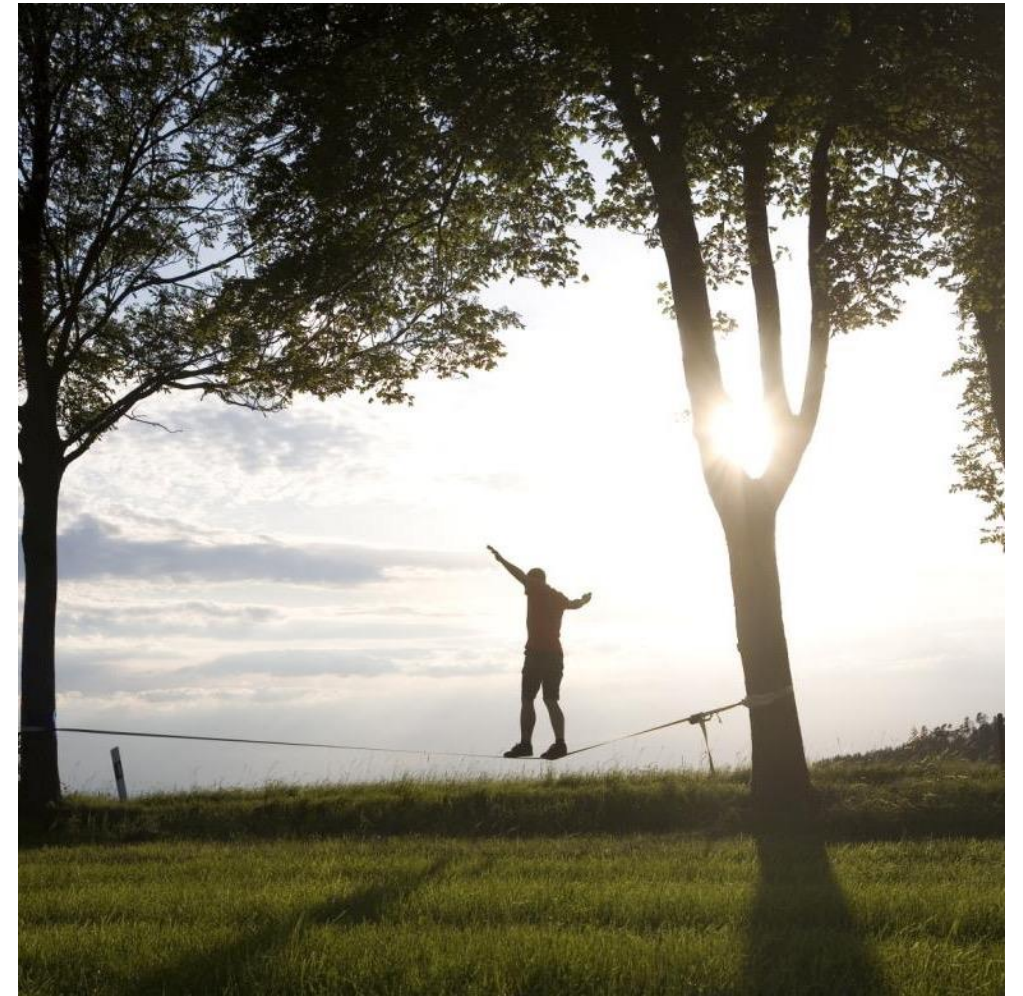


## Entwicklung von Resilienz



**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

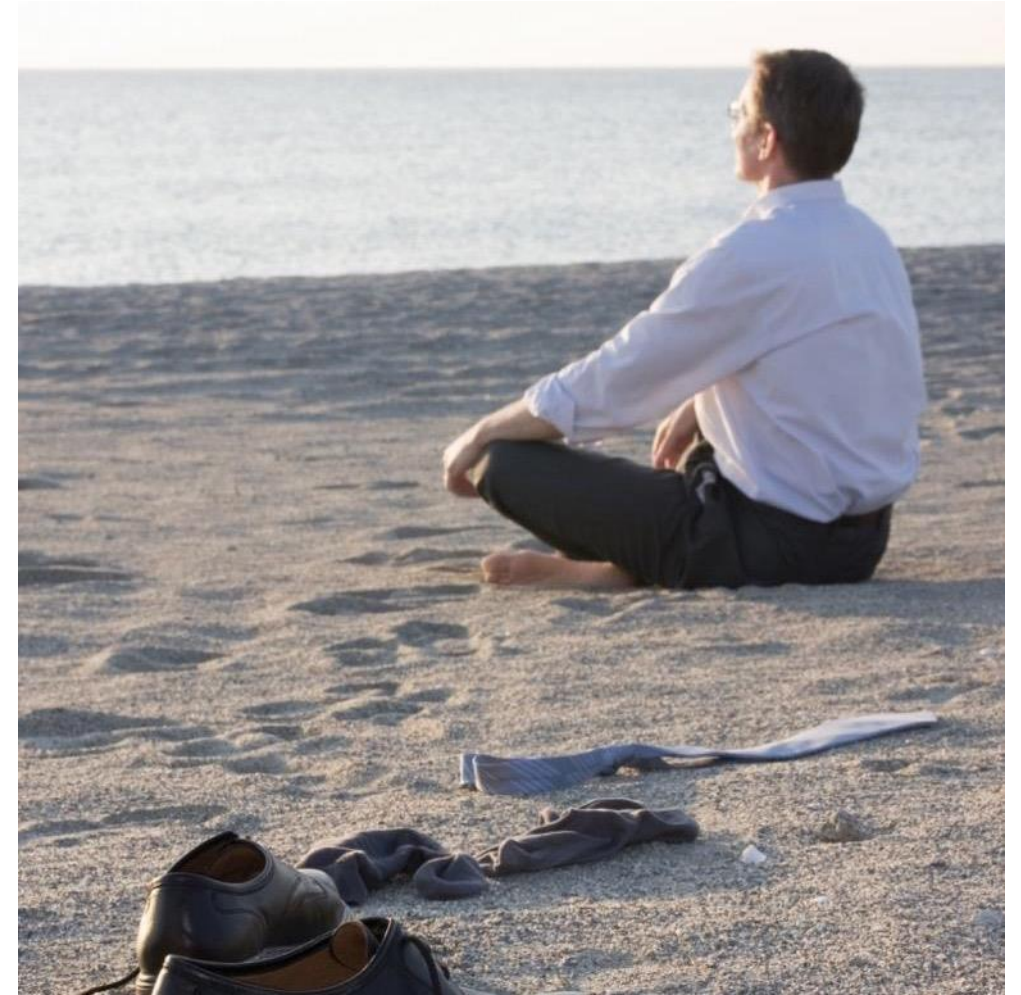
Grafik: B·A·D GmbH 2017

# 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



Neuroplastizität:  
Aktive Anpassungsfähigkeit des Gehirns

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





## Förderung der Resilienz

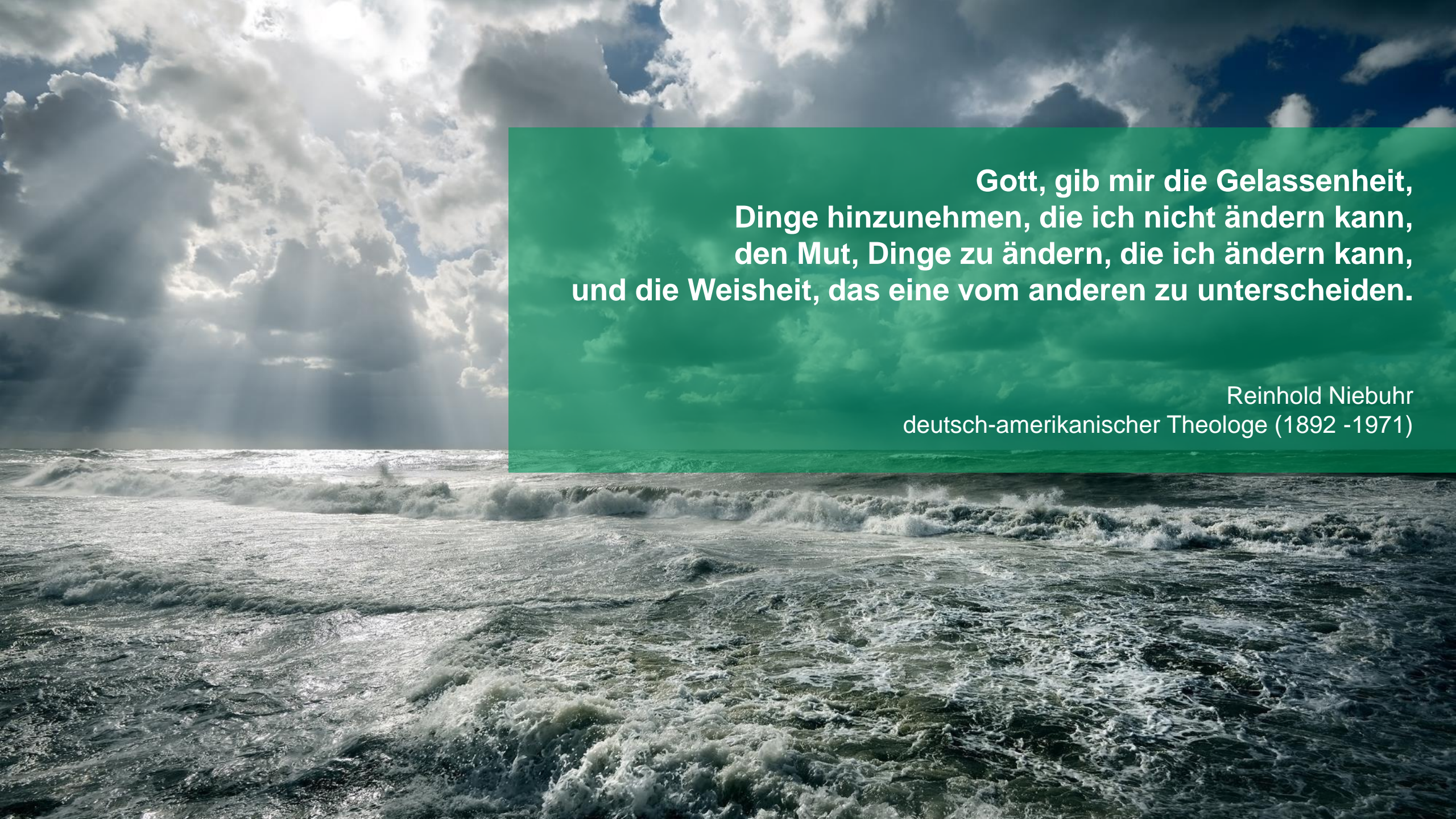


**Momente achtsamer Wahrnehmung  
stärken die Resilienz.**

# 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**

© B.A.D GmbH, C5045-FB Resilienz aus Krisen gestärkt hervorgehen, Version 1.0, 30.03.2020

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

