

Resilienz – „psychische Elastizität“



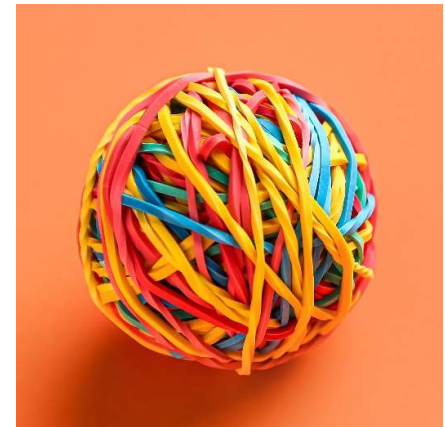
Info

Was heißt das eigentlich Resilienz?

„Unverwundbar und immun gegenüber dem Schicksal ist kein Mensch“. „Unter Resilienz wird vielmehr die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Leben [...] [mit Hilfe] persönlicher und sozialer Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Welter-Enderlin Schweizer Psychotherapeutin) –

Resiliente Menschen zerbrechen nicht an Lebenskrisen, sondern erholen sich relativ leicht wieder: Verhalten sich wie ein Gummiband, das nach besonderer Dehnung nicht reißt, sondern wieder in den vorherigen Zustand zurückkehrt.



Quelle: Berndt, Ch. (2021): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. S. 86; Bildquelle: © iStock.com/Pixel-Shot

1

Wie schätzt Du Dein persönliches „elastisches Gummiband“ ein?