

## **Resilienz**

- ist eine Befähigung bestimmter Menschen, nach „Erschütterungen“ rasch und ohne größeren seelischen Schaden wieder ins Gleichgewicht zu finden
- ist nicht an spezifische Persönlichkeits- oder Entwicklungstheorien gebunden
- ist mehr als nur eine situative „Anpassungsstrategie“ (coping)
- bedeutet vielmehr eine überdauernde Grundhaltung zur erfolgreichen Bewältigung von allgemeinen Belastungen
- ist nicht mit dem Begriff der Unverletzbarkeit („invulnerability“) zu verwechseln
- definiert sich aus drei „Quellen“:
  - Resilienz ist ein Faktor bio-psycho-sozialer Gesundheit trotz hoher Störfaktoren
  - Resilienz bedeutet: Aufrechterhaltung der Kompetenz auch bei aktueller Belastung
  - Resilienz ist ausschlaggebend für eine rasche Erholung von traumatischen Ereignissen
- ist nicht eine absolute Widerstandskraft gegenüber Belastungen, sondern eher die relative Fähigkeit, belastenden Lebensumständen und -ereignissen zu begegnen

### **Resiliente Menschen sind gekennzeichnet durch:**

- ein intaktes soziales Netz, bei Mädchen und Frauen noch deutlicher als im männlichen Bereich
- ein positives Selbstkonzept und Selbstwertgefühl sowie eine stärkere interne Kontrollüberzeugung („Ich kann mich auf mich/meine Ressourcen verlassen ...“)
- eine verstärkte Aufgabenorientierung und sie sind leistungsmotivierter
- einen besseren Schul-, Ausbildungsabschluss; sie gehen Problemlagen qualifizierter an
- die Nutzung von diversen „Unterstützer-Systemen“ (Peers, Ratgeber, Freunde, professionelle Helfer, Glauben/Gebet ...)
- eine gewisse Lebenszufriedenheit
- erhöhte gesundheitliche Probleme
- gewisse „Wendepunkte“ in ihrem Leben (.... „zweite Chance“)