

**Gesund studieren  
in Rheinland-Pfalz**



**DEIN  
HANDBUCH**  
FÜR EIN  
RESILIENTES STUDIUM

# INHALTSVERZEICHNIS

## EINSTIEG

- ÜBER DAS PROJEKT
- ÜBER DAS INSTITUT
- FÜR DICH

Seiten 3-8

## LOS GEHTS!

## STRESS & RESILIENZ

- STRESS & STRESSBEWÄLTIGUNG
- STRESSSIGNALE
- RESILIENZ & RESILIENZFAKTOREN
- BEISPIEL: RESILIENZFAKTOREN
- STRESS- & RESILIENZBAROMETER

Seiten 9-20

## STÄRKE DEINE RESILIENZ

- GRUNDBEDÜRFNISSE
- EMOTIONEN
- WERTE & SINN
- REALISTISCHER OPTIMISMUS
- SOZIALE UNTERSTÜTZUNG
  - KOGNITIVE FLEXIBILITÄT
  - SELBSTWERT & SELBSTWIRKSAMKEIT
  - AKTIVES COPING
  - MEIN ENERGIEHAUSHALT
  - ACHTSAMKEIT
  - MINI-URLAUBE
  - SMARTE ZIELE
  - MEIN RESILIENZPROJEKT

Seiten 21-50

## TIPPS & ÜBUNGEN

- DANKBARKEITSÜBUNG
- POSITIVE AFFIRMATION
- DREI DINGE ÜBUNG
- GELASSENHEITSFORMEL
- TIPPS FÜR DIE KLAUSURENPHASE
- GEFÜHRTE MEDITATION

Seiten 51-58

## ABSCHLUSS

- LITERATUR
- DEIN FEEDBACK

Seiten 59-60

---

Viele **Studierende** in Rheinland-Pfalz stehen unter großer **psychischer Belastung**. Aufgrund vielfältiger Faktoren, wie etwa Prüfungsängste und Existenzängste im Studium oder ganz grundlegender Sinnfragen in Anbetracht des Klimawandels, einem sich stetig wandelnden Arbeitsmarkt und hohen gesellschaftlichen Anpassungs- und Leistungsanforderungen, sehen sich Studierende heutzutage vor besonders große Herausforderungen gestellt.

Das Projekt "Gesund studieren in Rheinland-Pfalz" möchte noch vor dem Eintreten von Belastungen **präventiv** ansetzen. Ziel des Projekts ist es, Studierenden in Rheinland-Pfalz **Resilienzfördermaßnahmen** sowie ganz **praktische Strategien und Übungen** an die Hand zu geben, die ihnen den Umgang mit stressvollen Lebensereignissen und Belastungen im Studium erleichtern sollen.

Das Angebot setzt sich aus **drei Schwerpunkten** zusammen:

#### **BESTANDSAUFNAHME & PSYCHOEDUKATION**

- Impulsvorträge zu Resilienz
- Bestandsaufnahme durch Resilienz-Screenings (vertraulich und anonym)

#### **EINZEL- & GRUPPENANGEBOTE**

- Einzel-, Groß- und Kleingruppenformate
- Als Erweiterung bestehender Angebote für Studierende

#### **WISSENSCHAFTLICHE BEGLEITUNG**

- Qualitätssicherung und wissenschaftliche Begleitung
- Vorher/Nachher-Evaluation
- Abschlussbericht

Beauftragt durch das **Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit** soll zusammen mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung ein Beitrag zum **Erhalt der mentalen Gesundheit von Studierenden** in Rheinland-Pfalz geleistet werden. Über eine Projektlaufzeit von einem Jahr werden über zwei Semester, einschließlich der Semesterfreien Zeit, dafür an mehreren Universitäten und Hochschulen in Rheinlandpfalz Angebote geschaffen, um Studierenden Wissen aus der aktuellen Forschung über die Themen Resilienz, Stress und Stressprävention zur Verfügung zu stellen und an die Hand zu geben. Zeitgleich ermöglicht es, zu erforschen sowie zu identifizieren, welche Maßnahmen für die speziellen Umstände und Bedürfnisse der Studierenden besonders wirksam sind.

**WEITERE INFORMATIONEN ZUM PROJEKT UND DEN LAUFENDEN ANGEBOTEN FINDEST DU HIER:**



# ÜBER DAS INSTITUT

---



Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) ist ein **außeruniversitäres Forschungsinstitut** innerhalb der **Leibniz-Gemeinschaft**, das sich die Erforschung der **Resilienz** zum Ziel gesetzt hat, also der Aufrechterhaltung oder raschen Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen oder Lebensumständen. Die zentralen Anliegen des LIR sind, **Resilienzmechanismen** neurowissenschaftlich zu verstehen, psychologische, pharmakologische und biotechnologische **Interventionen** zur Förderung von Resilienz zu entwickeln und anzubieten und darauf hinzuwirken, **Lebens- und Arbeitsumfelder** so zu **verändern**, dass Resilienz gestärkt wird. Damit widmet sich das LIR Fragen von sehr hoher **gesellschaftlicher Relevanz und internationaler Bedeutung**, schließt eine Lücke in der deutschen Forschungslandschaft und ist auch europaweit das erste Zentrum seiner Art.

Zur Mission des LIR gehört neben der **Forschungsarbeit** zum Verstehen der Mechanismen von Resilienz und der Entwicklung von Methoden der Resilienzförderung auch der **Wissenstransfer in die Gesellschaft**. Entsprechend dem Motto **theoria cum praxi** stellen wir unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse der Öffentlichkeit in Form von Vorträgen, Workshops, Schulungen und Beratungsangeboten zur Verfügung.

# AN DICH

---

Willkommen zu unserem **Resilienz-Booklet** – Deinem neuen Begleiter auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Stärke im Studium! Dieses Booklet ist ein **Angebot des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung** im Rahmen des Projekts „Gesund studieren in Rheinland-Pfalz“

Unser Ziel? Deine **Resilienz** zu **stärken** und Dir dabei zu helfen, gelassen mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

## Was erwartet Dich?

Vielleicht fragst Du Dich: Was ist Resilienz überhaupt? Keine Sorge, das wirst Du im Laufe des Booklets herausfinden. **Resilienz** ist nicht statisch, sondern **kann trainiert und gefördert werden!** In diesem Booklet erhältst Du eine Einführung in die Themen **Stress** und **Resilienz**. Dazu gibt es **praktische Elemente** aus Resilienz-Trainings wie Reflexionsübungen und Selbsteinschätzungen. Diese Tools helfen Dir nicht nur, das Thema besser zu verstehen, sondern auch, ganz **aktiv daran zu arbeiten**, Deine **eigene Resilienz zu verbessern**.

## Was kannst Du aus diesem Booklet mitnehmen?

Das **Ziel dieses Booklets ist vielseitig** und Du kannst es ganz individuell für Dich interpretieren.

Egal, ob Du nur einen groben Überblick suchst oder direkt aktiv trainieren möchtest – alles ist möglich! Es liegt an Dir, wie tief Du einsteigen willst. Die Übungen in diesem Booklet sind wertvolle Werkzeuge, um sich unmittelbar mit Stress und Gelassenheit auseinanderzusetzen. Falls Du neugierig bist, kannst Du vorab unser **kostenloses Resilienz-Screening** machen. So erhältst Du einen Eindruck davon, wie es **aktuell** um Deine **persönliche Resilienz** steht.

HIER GEHT ES ZUM KOSTENLOSEN  
RESILIENZ-SCREENING:



# Wie kannst Du das Booklet sinnvoll für Dich nutzen?

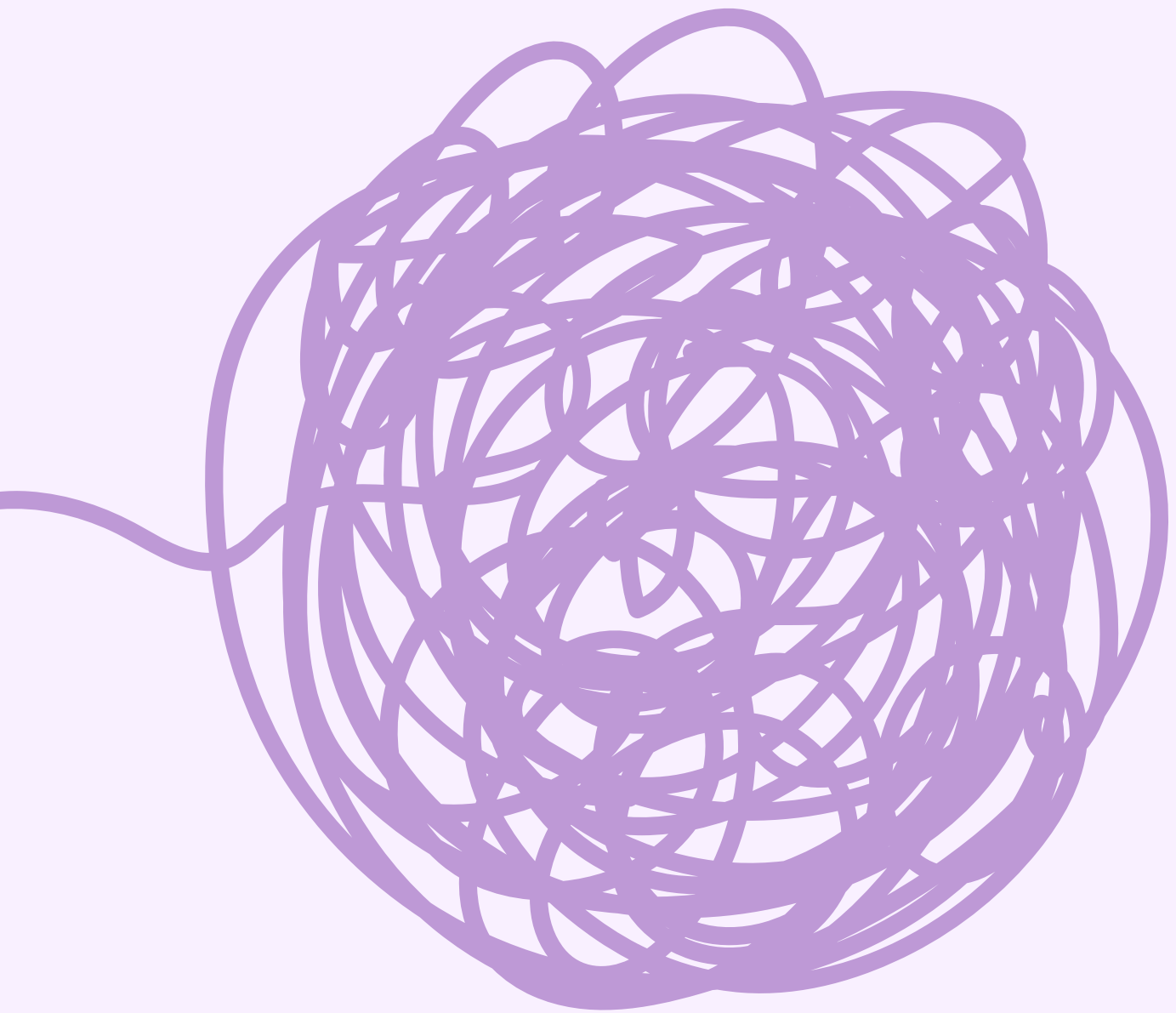
Ob Du jeden Tag eine Seite liest oder Dir ab und zu ein paar Stunden Zeit nimmst und mehrere Kapitel auf einmal durcharbeitest – das bleibt ganz Dir überlassen. Das Booklet ist in **drei Teile** aufgebaut: Als erstes gibt es einen **thematischen Einstieg** in die Welt des Stresses und der Resilienz, danach geht es im zweiten Teil um die **Stärkung Deiner Resilienz anhand verschiedener Resilienzfaktoren**. Zum Schluss findest Du noch weitere **Übungen, Tipps und Anregungen**, die Dir helfen sollen, mehr Achtsamkeit im Alltag zu entwickeln. Zu Beginn des Booklets findest Du **Selbsteinschätzungen** zu Deinem Stresslevel und Deiner Resilienz. Diese Momentaufnahmen geben Dir die Möglichkeit, Dich selbst und Deine momentane Situation zu reflektieren.

**Finde Deinen eigenen Rhythmus**, um dieses Booklet optimal zu nutzen. Es soll keine zusätzliche Last sein, sondern eine Hilfe auf Deinem Weg zu einem entspannteren und bewussteren Studienalltag. Es kann vorkommen, dass Dir nicht jede Übung zusagt – das ist völlig normal! Überspringe einfach, was nicht passt, und mache weiter mit dem, was für Dich funktioniert.

## Auf geht's zu Deiner Resilienz-Reise!

Wir wünschen Dir **viel Spaß und Erfolg auf Deiner Reise** durch dieses Booklet. Nutze es als Unterstützung, um Deinen eigenen Umgang mit Stress zu finden und so **mehr Gelassenheit** in Dein Studium zu bringen.









**S T R E S S**

**&**

**R E S I L I E N Z**

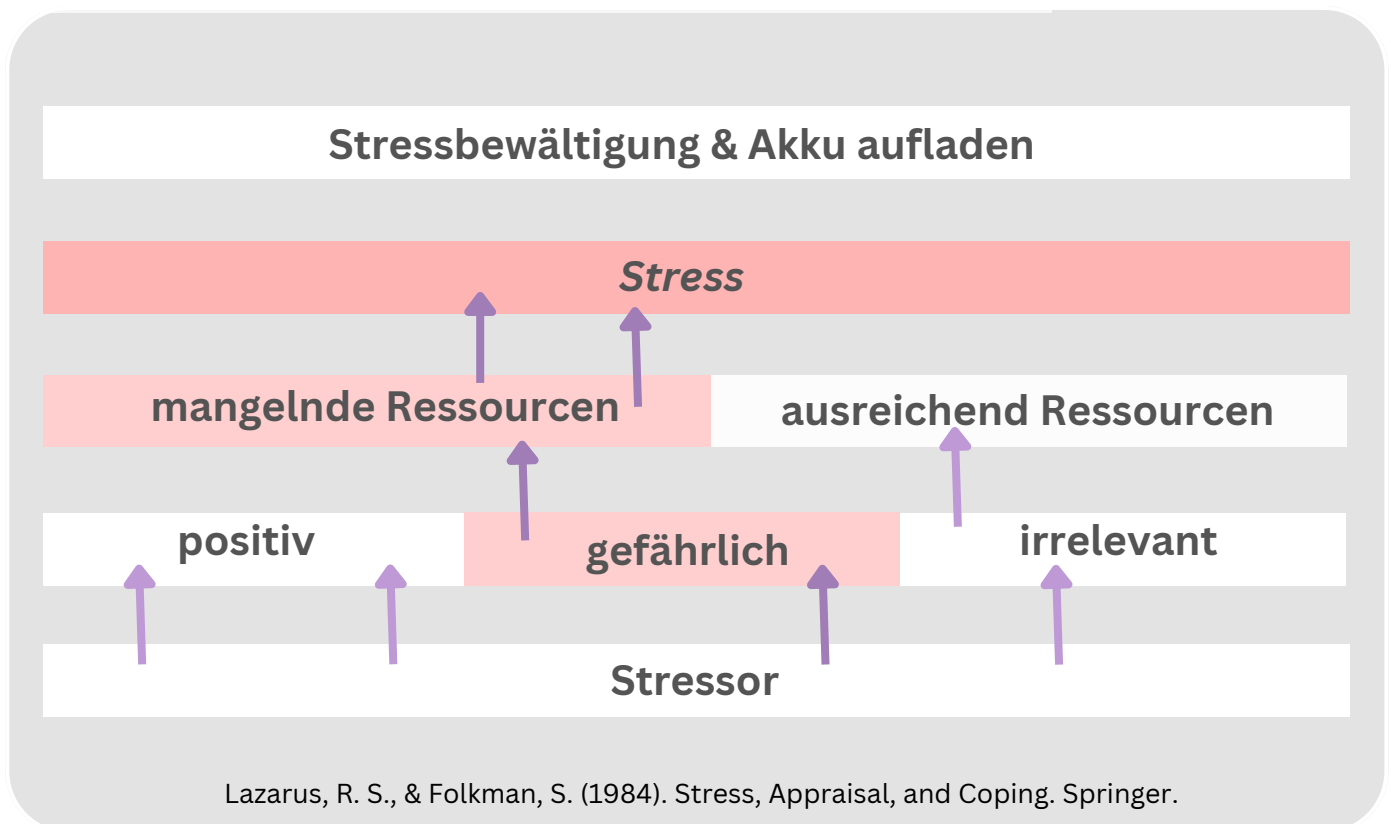
# STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

**Stress** ist ein **unangenehmer körperlicher / psychischer Erregungszustand**. Evolutionär gesehen ist es ein **Warnsignal** des Körpers, welches den Organismus optimal auf Gefahrensituationen vorbereitet. Stress entsteht, wenn Du den Eindruck hast, dass Deine eigenen Ressourcen nicht ausreichen, um eine Situation zu bewältigen. Das ist auch der Grund dafür, warum jeder Mensch auf die gleiche Situation **unterschiedlich stark** mit Stress **reagieren** kann.

Unser Körper setzt bei Stress Energiereserven frei – evolutionär betrachtet, um auf die erkannte Gefahr mit Angriff oder Flucht reagieren zu können. Heute hingegen ist Angriff oder Flucht eher selten eine geeignete Strategie, um mit den Belastungen des modernen Lebens umzugehen.

Ohne anzugreifen oder wegzurennen, wird die bereitgestellte Energie jedoch nicht verbraucht, sondern staut sich auf und die **psychische und physiologische Anspannung** (Stichwort **Stresshormone**) bleibt über einen längeren Zeitraum bestehen, als es hilfreich ist.

## Stressmodell - Stress entsteht im Kopf



Es gibt **zwei unterschiedliche Arten von Stress**, die verschiedene Folgen für Dich, Deinen Körper, Emotionen, Deine Gedankenwelt und Dein Verhalten haben können.

**Positiver Stress**, auch **Eustress** genannt, kann Dir kurzfristig dabei helfen, **leistungsfähiger** oder **aufmerksamer** zu sein.

**Chronischer**, also **dauerhafter Stress** ohne Phasen der Erholung, auch **Distress** genannt, hat nachweislich zahlreiche **negative körperliche und psychische Folgen**. Dann befindet sich der Organismus in einem Zustand ständig erhöhter Alarmbereitschaft, der evolutionsbiologisch für Ausnahmesituationen gedacht war. Je länger die Belastungen andauern, umso mehr verliert der Organismus seine Fähigkeit zur Selbstregulation. Das Stresssystem bleibt dauerhaft aktiviert und kehrt auch in Phasen ohne akute Belastungen nicht auf ein normales Ruheniveau zurück. Diese Phase kann sich z. B. dadurch äußern, dass Schlaf nicht mehr erholsam ist.

**Warnzeichen** können z. B. sein, dass Wochenenden oder sogar ein mehrwöchiger Urlaub nicht mehr ausreichen, um Deinen „Akku“ wieder aufzuladen. Die Folge ist ein **Zustand andauernder Aktivierung und Erschöpfung**, ohne die Möglichkeit sich zu erholen (Erholungsunfähigkeit). Doch dieser kann durch eine aktive Stressbewältigung positiv beeinflusst werden.

## Distress

griech. Vorsilbe: dys = „schlecht“

Zustand der **Überlastung**, der als **unangenehm** empfunden wird

**negativer Stress**



## Eustress

griech. Vorsilbe: eu = „gut“

beanspruchende **Reize**, die als **bewältigbar** empfunden werden

**positiver Stress**



# STRESSSIGNALE

Eine **Stressreaktion** wird beeinflusst durch **Stressoren** (z. B. eine anstehende Prüfung) sowie durch die zur Verfügung stehenden Ressourcen (z. B. geringe Vorbereitungszeit) und Merkmalen der Person (z. B. geringe Erfolgserwartung). Eine Stressreaktion ist eng mit dem Gefühl der Angst verbunden und **Stresssymptome** ähneln daher typischen Angstsymptomen.

Eine Stressreaktion kann sich auf **4 Ebenen** zeigen:

## KÖRPER

Magenprobleme

Zittern

Rastlosigkeit

Schwitzen

Niedergeschlagenheit

Zähneknirschen

Kopfschmerzen

## GEDANKEN

Herzklopfen

Tinnitus

Konzentrationschwäche

Schlafstörungen

Vergesslichkeit

Sorgen

Motivationsprobleme

Isolation

Chronische Müdigkeit

Unzufriedenheit

Ängste

## GEFÜHLE

Ungesundes  
Essverhalten

Häufige Erkältungen

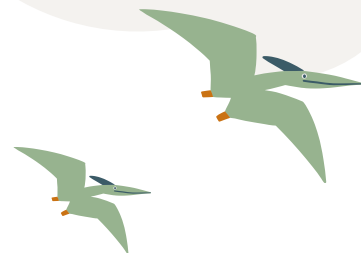
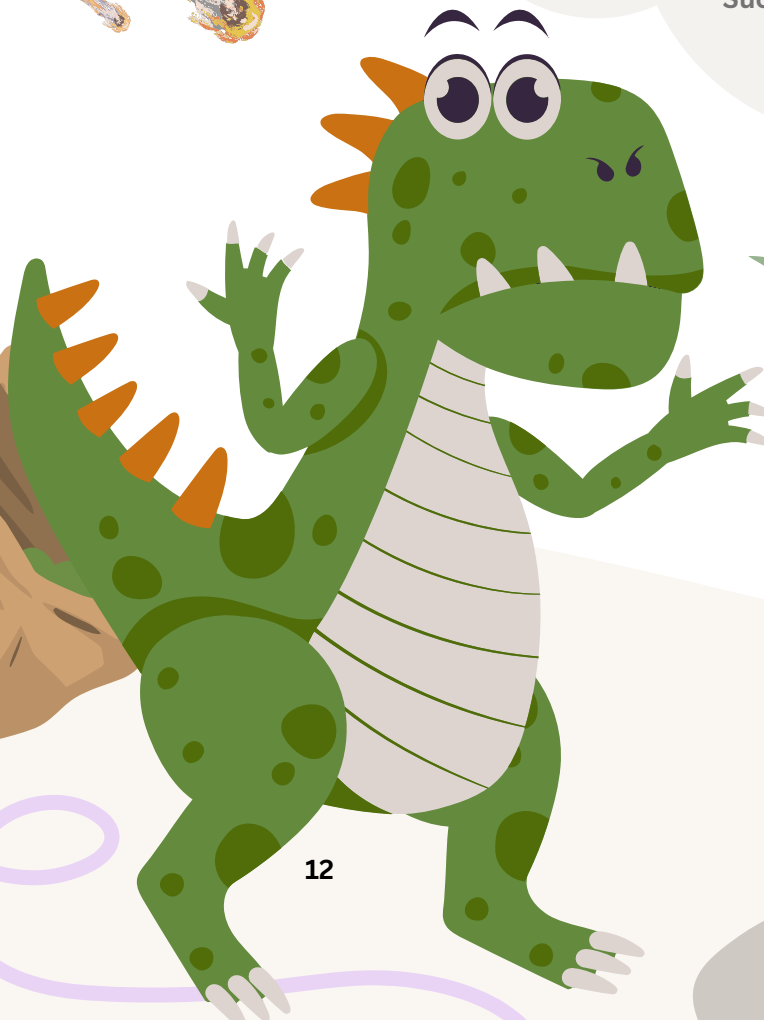
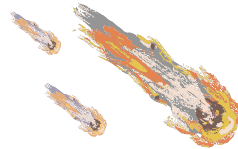
## VERHALTEN

Gereiztheit

Suchtmittelgebrauch

Hautveränderungen

Appetitlosigkeit



## ÜBUNG: MEINE STRESSSIGNALE

Manchmal sind wir so damit beschäftigt, uns auf die Lösung eines Problems zu konzentrieren, dass wir gar nicht mehr wissen, wie es uns und unserem Körper eigentlich geht. Wir neigen dann dazu, uns, unseren Körper und unsere Emotionen zu vernachlässigen. Dabei sind stressige Phasen eine besondere Belastung für uns und unsere physische und psychische Gesundheit. Umso wichtiger ist es also, unsere **körperlichen Warnsignale** zu **kennen** und zu **verstehen**.

Trage hier **Deine persönlichen Stresssymptome** ein.

**KÖRPER:**

**GEFÜHLE:**

**VERHALTEN:**

**GEDANKEN:**

# RESILIENZ & RESILIENZFAKTOREN

Der Begriff **Resilienz** kommt aus dem lateinischen (lat. resilire) und bedeutet übersetzt etwa **abprallen oder zurückspringen**. Zunächst hatte Resilienz gar nichts mit den Menschen zu tun, sondern wurde in der Materialkunde genutzt. In den letzten Jahrzehnten wurde Resilienz verstärkt auf uns Menschen übertragen.

*Resilienz wird formal definiert als:*

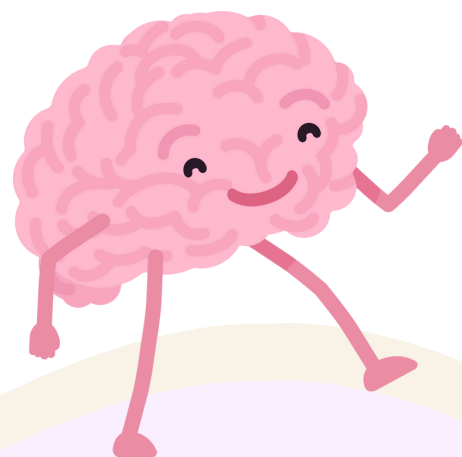
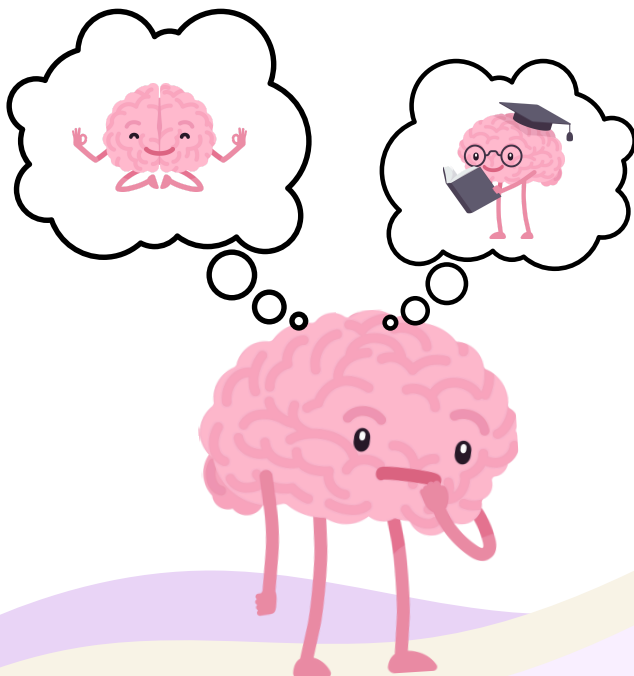
**Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.**

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Das bedeutet: Wenn Du psychisch gesund bleibst, obwohl Du Stress erlebst, zeigst Du Resilienz.

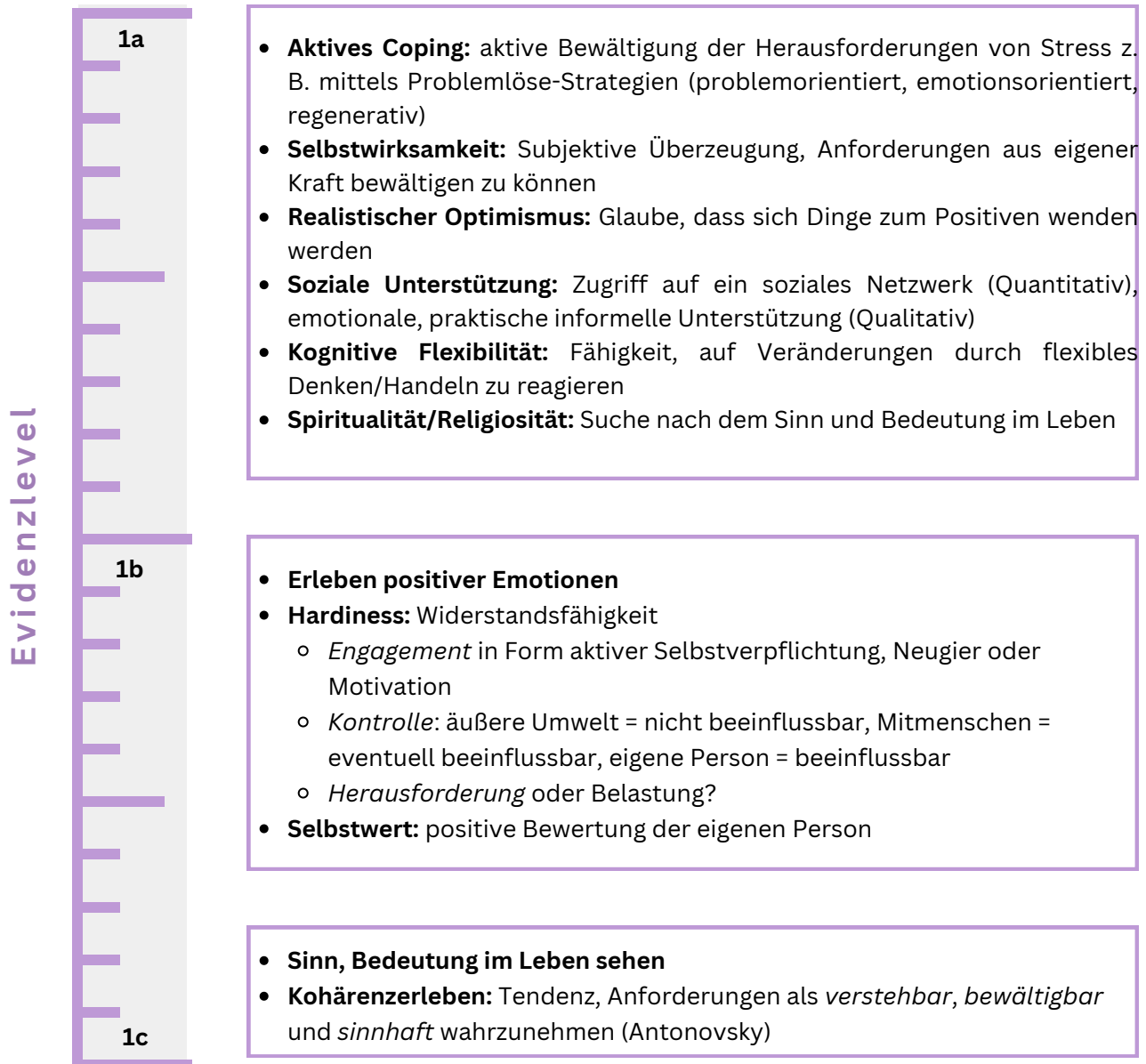
Resilienz ist keine stabile Eigenschaft, sondern ein **dynamisches Wechselspiel** zwischen **Mensch** und **Umwelt**: Eine hohe Stressbelastung kann z. B. besser verkraftet werden, wenn Du ein **unterstützendes Umfeld** erlebst, einer Arbeit nachgehst, die Dir Spaß macht und **Kraft aus Hobbies** schöpfst. Wenn du wenig Unterstützung durch Dein persönliches Umfeld erfährst und einen stark beanspruchenden Beruf hast, kann es sein, dass Du in solchen Situationen anfälliger für Belastungserscheinungen bist.

**Resilienz ist veränderbar und kann gezielt trainiert werden!**



Die Resilienzforschung versucht herauszufinden, welche Faktoren für die psychische Gesundheit die wichtigsten sind, wie sie wirken und welche am besten trainiert werden können.

Folgende **elf Resilienzfaktoren** sind bisher **gut erforscht** und gelten als **trainierbar** (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012; Helmreich et al., 2017):



#### Evidenzlevel

Darunter ist die **wissenschaftliche Wirkungskraft** zu verstehen.

Durch ein hierarchisch abgestuftes System (1a - 5) kann die Stärke von Empfehlungen basierend auf der Qualität der Studien abgeleitet werden.

# RESILIENZFAKTOREN: BEISPIEL

**Das ist Lea.** Sie studiert Maschinenbau im 3. Semester. Aktuell bereitet sie sich auf ihre anstehenden Klausuren vor. Da Lea im letzten Semester eine Prüfung nicht geschafft hat, muss sie diese jetzt wiederholen. Neben der Prüfungsvorbereitung arbeitet sie als Werkstudentin. Da Lea sich in letzter Zeit **ziemlich gestresst** fühlt, hat sie an einem Vortrag ihrer Uni zum Thema Resilienz teilgenommen und dabei **verschiedene Resilienzfaktoren** kennengelernt, die sie jetzt umsetzen möchte:

## Soziale Unterstützung

Lea trifft sich aktiv mit ihren Kommiliton\*innen, um zusammen zu lernen. Die anderen verstehen ihre Situation und helfen ihr bei den Vorbereitungen. Dadurch wird Leas psychisches Wohlbefinden gestärkt und körperliche Stressreaktionen gesenkt. Sie weiß, auf die Unterstützung der anderen kann sie zählen.

## Kognitive Flexibilität

Durch die nicht bestandene Prüfung ist Lea motiviert, mehr zu lernen und das Thema vollumfänglich zu verstehen. Im letzten Semester hatte sie nur sehr oberflächlich gelernt. Sie akzeptiert, dass es keinen Sinn macht, sich über die nicht bestandene Prüfung zu ärgern, sondern sieht dies als Lektion, sich mehr anzustrengen. Lea reguliert dadurch ihre Emotionen dahingehend, dass sie sich besser auf die Prüfungsvorbereitung konzentrieren kann.

## Selbstwirksamkeit

Lea weiß, dass sie gut in Mathe und Physik ist. Sie motiviert sich selbst mit den Gedanken: "Ich schaffe das! Ich kann auf die Situation einwirken."

## Aktives Coping

Lea überlegt sich für sie passende kognitive Bewältigungsstrategien:

- Instrumentell: Sie plant feste Zeiten zum Lernen ein, um für Prüfungen gut vorbereitet zu sein.
- Emotionsorientiert: Lea bespricht ihre Sorgen und Nöte mit ihrer besten Freundin. Da sie ihre Gedanken ausspricht kann sie diese auch besser verarbeiten.
- Regenerativ: Sie gönnt sich morgens eine Stunde Yoga oder geht Laufen.

Mit Hilfe dieser Strategien bewältigt sie aktiv ihre anstehende Herausforderung.

## Hardiness

Lea hat erkannt, dass sie an den Klausuren nichts verändern kann, sondern lediglich ihr eigenes Verhalten an die Situation anpassen kann. Daher lernt sie jetzt mehr als im vergangenen Semester.





## Realistischer Optimismus

Lea versucht, sich regelmäßig daran zu erinnern, dass es normal ist, dass man mal eine Prüfung nicht direkt schafft. Sie stimmt sich positiv, dass sie es diesmal schaffen kann, wenn sie sich gut vorbereitet. Lea versucht pessimistische und hinderliche Gedanken nicht zuzulassen, denn diese würden ihre Leistung negativ beeinflussen.

## Sinn, Bedeutung, Kohärenzerleben

Lea fällt es leichter, ihre Herausforderung der Prüfungszeit anzunehmen, wenn sie sich vor Augen führt, wofür sie das alles macht. Sie versteht, was von ihr verlangt wird, fühlt sich prinzipiell in der Lage es zu bewältigen und sieht einen tiefergehenden Sinn in dieser Herausforderung.

## Erleben positiver Emotionen

Lea hat begonnen, bewusst kleine Momente der Freude in ihrem Alltag zu suchen. Heute zum Beispiel hat sie sich nach einem langen Lerntag eine halbe Stunde Zeit genommen, um einen Spaziergang im Park zu machen. Die frische Luft, die Sonne auf ihrer Haut und das Zwitschern der Vögel haben ihr ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert. Sie hat gemerkt, wie gut es ihr tut, solche positiven Erlebnisse in ihren Tag einzubauen und kurz abzuschalten. Das gibt ihr neue Energie und stärkt ihre Motivation, weiterzumachen.

## Spiritualität/Religiosität\*

Leas individuelle Religiosität und/oder Spiritualität können ihr helfen, inneren Halt zu finden. Durch Praktiken wie Meditation oder Reflexion kann sie neue Kraft schöpfen und Gelassenheit entwickeln, um trotz Herausforderungen im Studium und bei der Arbeit Balance zu finden.

## Selbstwert

Lea weiß, dass sie ein liebenswerter und toller Mensch ist. Sie meditiert gerne und spricht positive Affirmationen zu sich. Sie erinnert sich daran, was sie bereits erreicht hat: Sie studiert Maschinenbau, ein anspruchsvolles Fach, und arbeitet nebenbei als Werkstudentin. Das ist keine Kleinigkeit. Sie hat sich vorgenommen, sich selbst mehr Wertschätzung entgegenzubringen und stolz auf das zu sein, was sie bisher geschafft hat, anstatt sich nur auf ihre Fehler zu fokussieren.

### \*Hinweis zu Spiritualität/Religiosität

Religiosität und Spiritualität sind schwer abgrenzbare Konzepte, die das Leben sinnstiftend beeinflussen können. Religiosität bezieht sich stärker auf Glaubensüberzeugungen und religiöse Gemeinschaften, während Spiritualität eher die Suche nach Sinn und Kohärenz beschreibt. Beide können positive oder negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben, abhängig von der Art des Bewältigungsstils, den sie fördern. Die Forschung zeigt uneinheitliche Befunde, da viele Faktoren, wie soziale Strukturen, eine Rolle spielen.



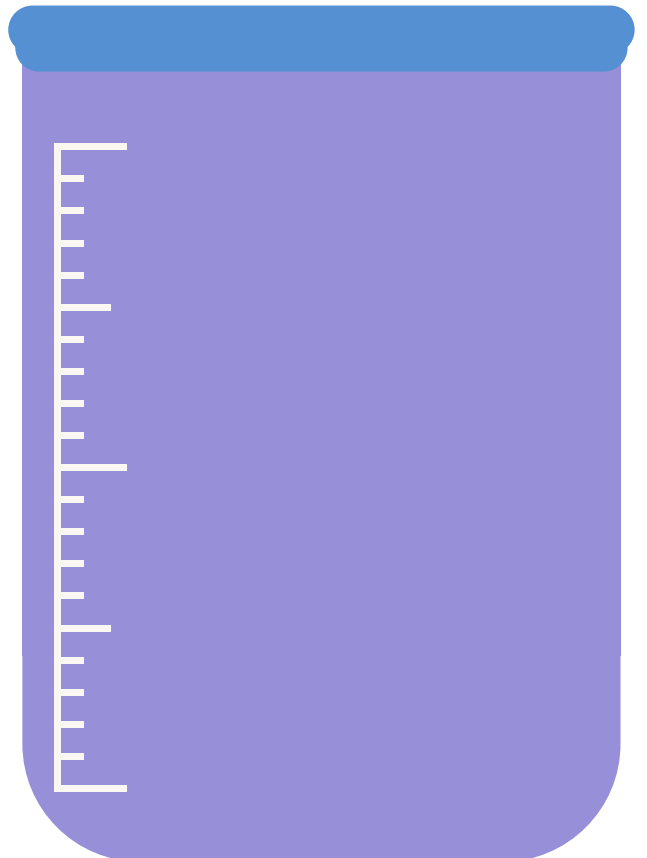
# STRESSBAROMETER

**Stress** ist ein **unangenehmer körperlicher & psychischer Erregungszustand**. Evolutionär gesehen versetzt uns Stress in Alarmbereitschaft und bereitet unseren Körper auf eine Gefahrensituation vor, um so das eigene Überleben zu sichern: *fight, flight, freeze*. Doch nicht alles, was stresst, ist aus heutiger Perspektive gefährlich oder eine Bedrohung, dennoch reagiert unser Körper mit Stresssymptomen ähnlich wie zu Urzeiten. Aus diesem Grund ist es hilfreich, sich mit dem Thema Stressbewältigung zu beschäftigen, um mit Stress im Alltag besser umgehen zu können und die Stresssymptome zu reduzieren.

## Wie gestresst fühlst Du Dich gerade?

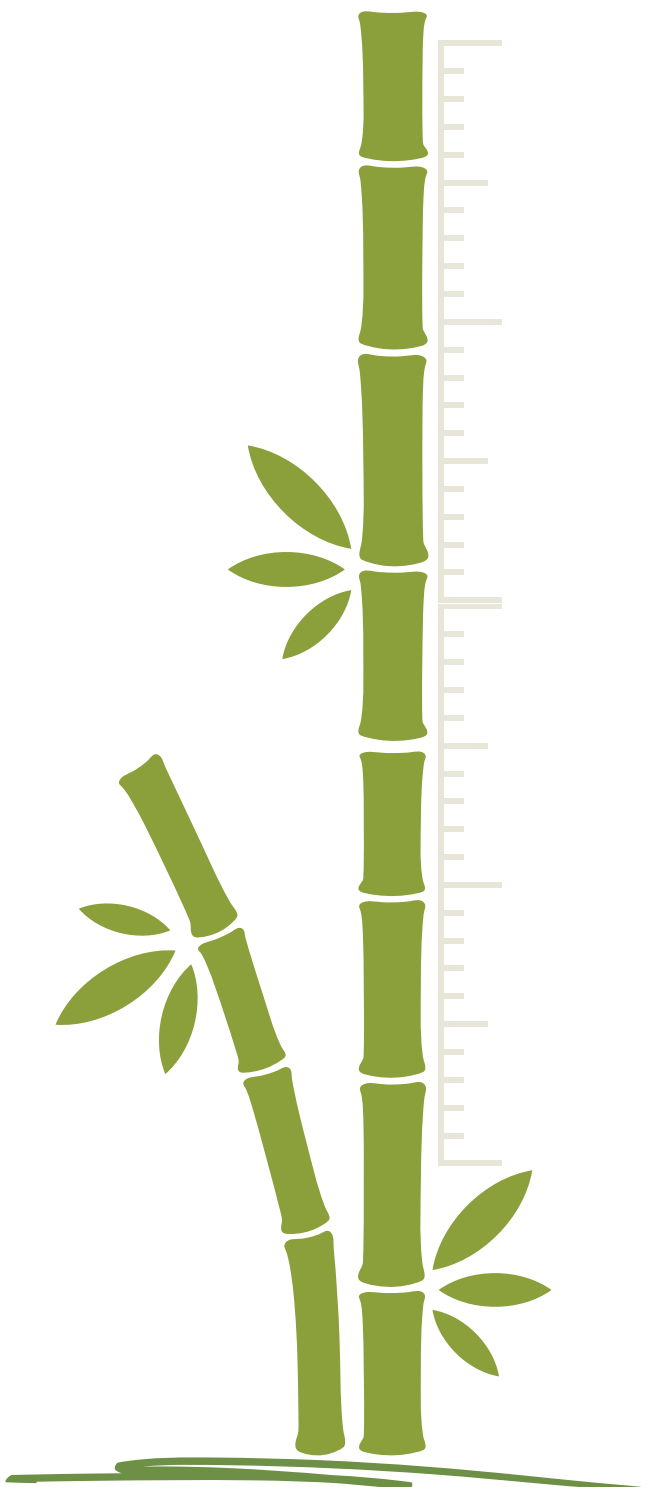
Zeichne hier den Wasserstand ein, der ausdrückt, wie gestresst Du Dich gerade fühlst und wieviel Platz noch ist, bis das "Fass überläuft".

Selbstreflexion und das frühzeitige Erkennen von Stresssymptomen bei sich selbst sind die ersten wichtigen Schritte zur Stressbewältigung.



# M E T E R RESILIENZ

**Resilienz** ist keine statische Eigenschaft, sondern eine **Fähigkeit**, die uns auch in kniffligen Situationen erlaubt, **flexibel** und **anpassungsfähig** zu bleiben und uns von belastenden Phasen schnell zu **erholen**. Wie Bambus, der sich bei starkem Wind biegt, aber selten bricht.

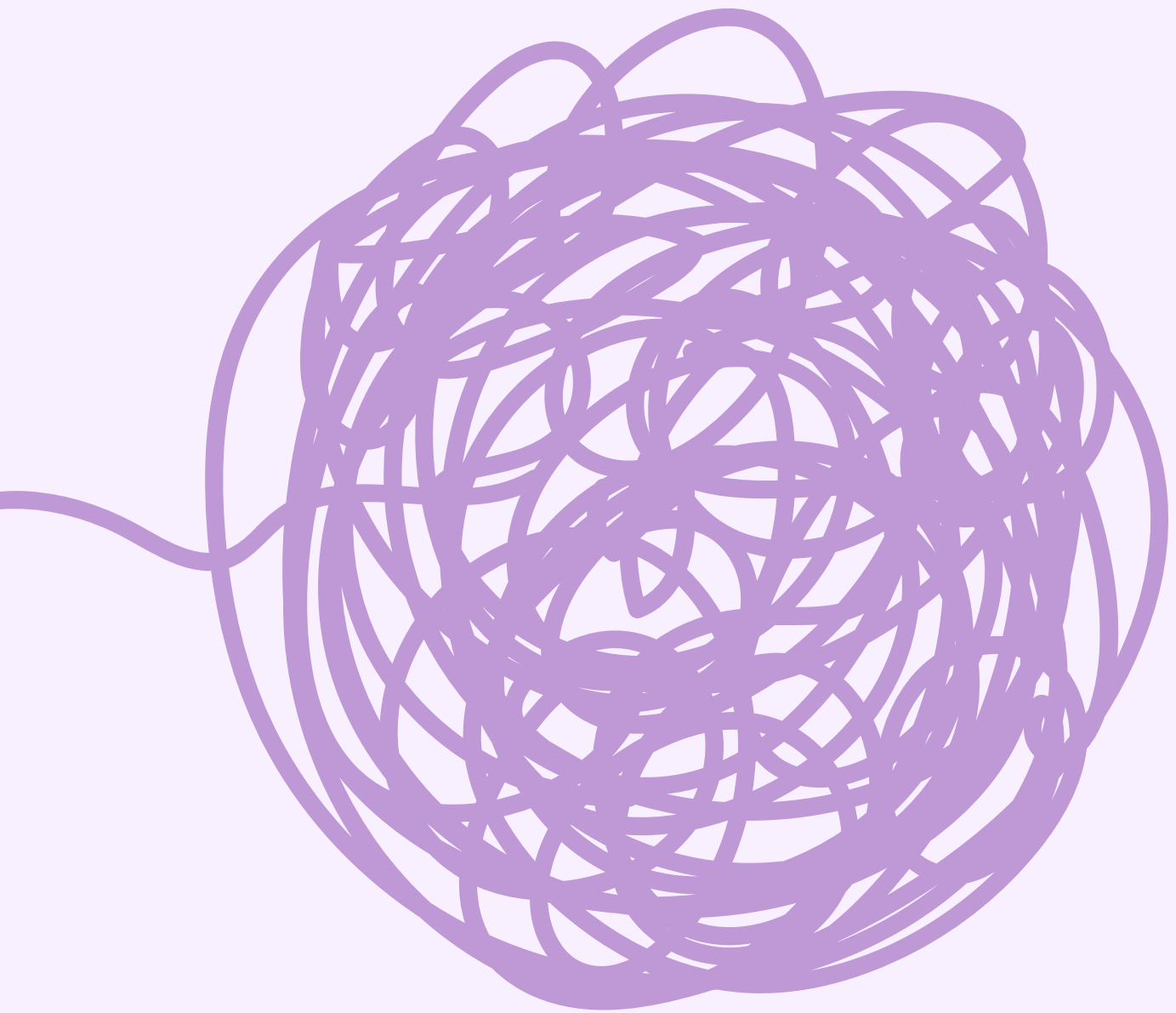


Wie **resilient** fühlst  
Du Dich gerade?



Stelle dir vor, Du wärst ein Koala. Wie hoch würdest du Dir gerade zumuten, auf den Bambus zu klettern? Je höher Du kletterst, desto resilienter fühlst Du Dich.

Resilienz =  
Aufrechterhaltung oder rasche  
Wiederherstellung der psychischen  
Gesundheit während oder nach  
stressvollen Lebensereignissen.





S T Ä R K E

D E I N E

R E S I L I E N Z

# GRUNDBEDÜRFNISSE

Wie alle Lebewesen hast Du **Grundbedürfnisse**, die Du **erfüllen** und **schützen** willst. Grundbedürfnisse sind Bedürfnisse, die für Dein **Überleben wichtig** sind. Wenn sie nicht erfüllt sind, reagiert Dein Körper mit Stress: Er signalisiert, dass Du die Situation verändern solltest. Der Psychologe und Psychotherapieforscher Klaus Grawe unterscheidet zwischen physiologischen (körperlichen) und psychologischen Grundbedürfnissen.

**Physiologische Grundbedürfnisse** sind die Basis für Dein Überleben. Die Erfüllung physiologischer Grundbedürfnisse ist die Voraussetzung für die Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse. Wenn ein Mensch hungert, kann er kaum lustvolle Erfahrungen machen.

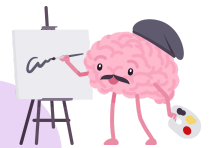
Die **psychologischen Grundbedürfnisse** erfüllen eine andere Funktion: Sie sichern sozusagen unser psychisches Überleben beziehungsweise unsere **psychische Gesundheit**. Grawe (1994) nennt hier, orientiert etwa an Vorarbeiten des Psychologen Mark Epstein, vier Grundbedürfnisse:

Das Bedürfnis nach **Lustgewinnung und Unlustvermeidung, Kontrolle, Bindung, und Selbstwerterhöhung**



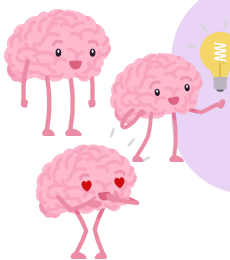
## Kontrolle

Kontrollmöglichkeiten im Leben,  
Vorhersagbarkeit, Sicherheit



## Lust/Unlust

erfreuliche, lustvolle Erfahrungen  
herbeiführen & schmerzhaft  
unangenehme Erfahrungen vermeiden



## Bindung

Mitmenschen, Nähe zu  
Bezugspersonen

## Selbstwert

sich selbst als gut, kompetent,  
wertvoll und von anderen  
geliebt erleben



## Physiologische Grundbedürfnisse



Nahrung, Wasser, Schlaf, körperliche Gesundheit, ...



Grawe, K. (1994). Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession. Hogrefe.



## Kannst Du Dich an das letzte Mal erinnern, als Du richtig Lust auf etwas hattest?

Das **Bedürfnis nach Lustgewinnung und Unlustvermeidung** ist eines der ältesten diskutierten Bedürfnisse. Was man als lustvoll empfindet, kann dabei individuell sehr unterschiedlich sein (z. B. Essen, Sport, Lesen). Dieses steht in engem Zusammenhang mit unserem Erleben: Wenn dieses Bedürfnis erfüllt ist, fühlen wir uns gut. Wenn nicht, kommt schnell Unzufriedenheit auf. Tendenziell suchen wir Situationen auf, in denen es uns gut geht und versuchen, Situationen zu vermeiden oder abzuwenden, die unangenehm sind und in denen es uns nicht gut geht. Da das jedoch nicht immer möglich ist, ist es wichtig, das eigene (Un)Lust-Empfinden zu regulieren und eine gewisse Frustrationstoleranz aufzubauen (Stahl, 2015).

## Welche Menschen sind Dir besonders wichtig? Wissen sie das schon?

Das **Bedürfnis nach Bindung** beschreibt unseren Wunsch nach Nähe und Kontakt. Evolutionär betrachtet war Bindung beispielsweise wichtig, um sich in Gruppen zusammenzutun und dadurch bessere Chancen zum Überleben zu haben. Heute sorgt das Bedürfnis nach Bindung beispielsweise dafür, dass wir mit anderen Menschen in Kontakt treten, wodurch soziale Unterstützung möglich wird: Mitmenschen ermutigen uns, lenken uns ab oder können uns im mitunter stressigen Alltag entlasten.



## Ist es ein Erdanziehungproblem oder ein Aufstehproblem?

Das **Bedürfnis nach Kontrolle** - in der Literatur häufig auch bezeichnet als Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit - wird dadurch erklärt, dass Kontrolle über unsere Lebensumwelt es uns ermöglicht, sicherer zu leben, Handlungen besser zu planen und dadurch potenziell stressige und gefährliche Situationen zu vermeiden. Von Geburt an streben wir danach, einen gewissen Einfluss auf unsere Umgebung auszuüben. Wir erleben Kontrolle nur, wenn wir in einer Situation Handlungsalternativen haben und wenn wir das Verständnis darüber haben, was in unserer Kontrolle liegt und was nicht. Als Faustregel gilt hier: Wir können uns selbst (weitgehend) kontrollieren. Auf unsere Mitmenschen können wir unter Umständen Einfluss nehmen, was aber nicht mit Kontrolle gleichzusetzen ist. Auf die äußere Umwelt haben wir meistens, auch wenn wir uns das manchmal wünschen, kaum Einfluss und schon gar keine Kontrolle.



## Hast Du Dir heute schon etwas Gutes getan?

Das **Bedürfnis nach Selbstwerterhaltung** bzw. -erhöhung bedeutet nach Grawe, dass Menschen danach streben "gut" über sich zu denken. Wir wollen uns selbst als kompetent, wertvoll und liebenswert wahrnehmen und wahrgenommen werden. Studien belegen, dass ein niedriger Selbstwert bzw. damit verbundene Verhaltensweisen ein zentraler Faktor für die Entstehung verschiedener psychischer Störungen wie Depressionen ist



# EMOTIONEN

## Was sind Emotionen überhaupt und welche gibt es?

Da Emotionen für unser Erleben wichtig sind, ist die Forschungsgeschichte zu Emotionen sehr alt. Über die Jahre hinweg haben viele Forscher:innen Versuche unternommen, sogenannte Basisemotionen zu beschreiben. Dabei fällt auf, dass es keine allgemein akzeptierte Liste an Basisemotionen gibt. Schon 1990 haben beispielsweise die Psychologen Ortony und Turner über 14 verschiedene Listen von **Basisemotionen** identifiziert.

Trotz der Uneinigkeit darüber, welche Basisemotionen es gibt, ist sich die Wissenschaft weitgehend einig darüber, dass es Basisemotionen gibt (Brandstätter et al., 2013). Basisemotionen stellen die **Grundlage unseres gesamten emotionalen Erlebens** dar und alle Abstufungen oder Facetten unserer Emotionen lassen sich den Basisemotionen zuordnen. So ließe sich z. B. Sorge der Basisemotion Angst zuordnen, Hass der Basisemotion Ärger und Liebe der Basisemotion Zuneigung.

Im Resilienz-Training unterscheiden wir zwischen **8 Basisemotionen**:

Trauer

Zuneigung

Niedergeschlagenheit

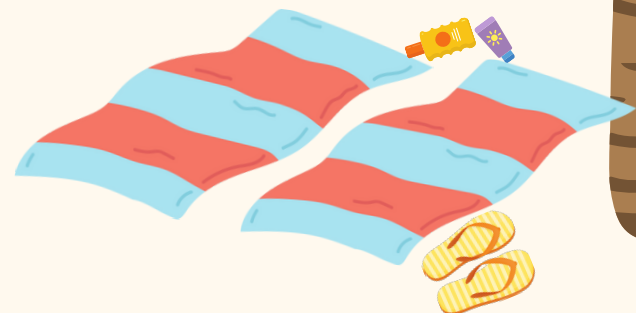
Ärger

Abneigung

Angst

Freude

Ekel





Obwohl sich Emotionen unterschiedlich gut anfühlen können, hat **jede Emotion**, selbst die unangenehmsten, eine **Funktion** und ist daher **wichtig** für uns Menschen (Brandstätter et al., 2013). So signalisiert Angst, dass wir in Gefahr sind und uns in Sicherheit bringen sollten.

Ärger zeigt uns und anderen, dass ein Wert verletzt wurde oder wir am Erreichen eines Zieles gehindert wurden und fordert uns zu Veränderungen auf.

Emotionen informieren uns über die **Erfüllung** und **Nicht-Erfüllung** unserer **Grundbedürfnisse** (Information), motivieren uns, unser Verhalten anzupassen (Motivation) und helfen uns über die nach außen sichtbaren Komponenten der Emotion Gestik und Mimik - bei der Kommunikation mit unseren Mitmenschen (Kommunikation). Wir sprechen im Resilienz-Training daher nicht von positiven und negativen bzw. guten und schlechten Gefühlen, sondern nur von **angenehmen und unangenehmen Gefühlen**.

Nichtsdestotrotz können Gefühle auch zum **Stresserleben** beitragen. Dies kann einerseits der Fall sein, wenn Zustände wie Überforderung und daraus entstehende Angst nicht ausreichend wahrgenommen werden können und man sich in Folge immer wieder in Situationen begeben wird, die stressfördernd sind. Andererseits können Gefühle wie Angst oder Ärger in manchen Situationen hinderlich oder nicht zielführend sein.



Studien zeigen, dass angenehme Aktivitäten und das damit einhergehende **regelmäßige Erleben angenehmer Emotionen** im Alltag wie eine „**Stressimpfung**“ für die Zukunft dienen kann. Zum Beispiel fanden die norwegischen Psychologinnen Quale und Schanke (2010), dass Opfer schwerer Unfälle nach dem Unfall eine geringere psychische Belastung berichteten, je regelmäßiger sie vor dem Ereignis angenehme Emotionen erlebt hatten - also die Fähigkeit dazu besaßen, die schönen Dinge des Lebens wahrzunehmen.

# WERTE UND SINN

Werte geben unserem Leben **Sinn und Kontinuität**. Werte informieren uns nicht nur darüber, inwieweit wir in unserem Leben zufrieden sind, sondern dienen als **Kompass für unser Denken und Handeln**. Sie können uns bei der **Formulierung von Zielen** helfen und geben unserem Leben eine Richtung. Handeln wir (unbewusst) entgegen unserer Werte, macht uns das unzufrieden und reduziert somit unser psychisches Wohlbefinden. Daher ist es von besonderer Bedeutung, sich seiner persönlichen Werte bewusst zu werden und sein Leben möglichst danach auszurichten, um die wahrgenommene **Sinnhaftigkeit im Leben zu fördern**.

*Was ist mir wichtig im Leben? Wofür will ich mich einsetzen?*

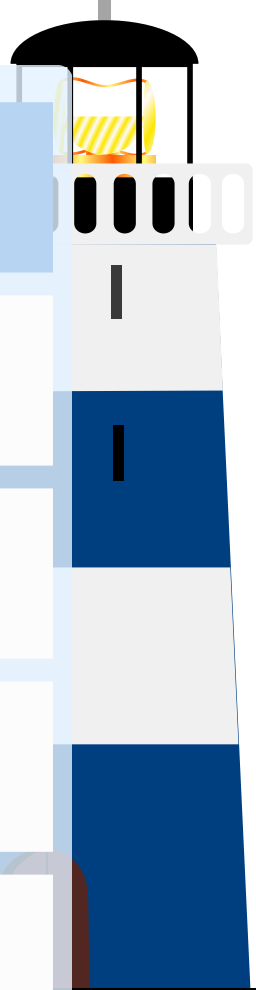
*Welche Entscheidungen will ich für mein Leben treffen?*

*Wie will ich mein Leben gestalten?*

Beliebtheit	Güte	Demut	Würde	Familie	Achtsamkeit
Gemeinschaft	Einzigartigkeit	Diskretion	Effektivität	Fleiß	Achtung
Genialität	Stabilität	Hoffnung	Effizienz	Flexibilität	Aktivität
Wachstum	Bequemlichkeit	Großzügigkeit	Ehre	Freiheit	Akzeptanz
Wandel	Bescheidenheit	Harmonie	Ehrlichkeit	Freude	Anstand
Gesundheit	Beständigkeit	Häuslichkeit	Engagement	Freundschaft	Ästhetik
Neugierde	Beweglichkeit	Heimat	Entwicklung	Frieden	Aufgeschlossenheit
Vitalität	Bewusstheit	Herausforderung	Erfahrung	Führung	Aufrichtigkeit
Weisheit	Bildung	Herzlichkeit	Erfolg	Geborgenheit	Ausdauer
Wertschätzung	Dankbarkeit	Hilfsbereitschaft	Ernsthaftigkeit	Geduld	Ausgeglichenheit
Vernunft	Hingabe	Kontrolle	Fairness	Gehorsam	Austausch
Vertrauen	Individualität	Treue	Lachen	Humor	Tiefgründigkeit
Vielfalt	Innovation	Gelassenheit	Sportlichkeit	Kraft	Umweltschutz
Schutz	Integration	Klugheit	Struktur	Sorgfalt	Unabhängigkeit
Loyalität	Integrität	Kommunikation	Toleranz	Spaß	Veränderung
Ruhe	Klarheit	Kompetenz	Tradition	Spielen	Verantwortung
Ruhm	Kultur	Kreativität	Träumen	Spiritualität	Zuversicht
Schönheit	Mut	Nachhaltigkeit	Wissen	Ordnung	Privatsphäre
Fröhlichkeit	Menschlichkeit	Nächstenliebe	Offenheit	Partnerschaft	Reichtum
Rücksicht	Mitgefühl	Natur	Optimismus	Perfektion	Respekt
Zugehörigkeit	Authentizität	Glück	Sinn	Lebensfreude	Selbstbestimmung
Zärtlichkeit	Balance	Genuss	Solidarität	Leidenschaft	Selbstverwirklichung
Leichtigkeit	Begeisterung	Gerechtigkeit	Verbindlichkeit	Leistung	Sicherheit
Beziehungen	Behutsamkeit	Geselligkeit	Verbundenheit	Liebe	Zuverlässigkeit
			26		

## ÜBUNG: MEIN WERTE-LEUCHTTURM

1. Gehe die **Werte** durch und **kreise ein, welche Dir wichtig sind**, ohne lange darüber nachzudenken. Schreibe gerne auch individuelle Werte von Dir mit auf.
2. Gehe nun alle eingekreisten Werte nochmals einzeln durch und grenze diese auf **ca. 20 Werte** ein. Dabei ist zu beachten, dass manche Werte inhaltlich ähnlich sind, aber man sich mit einer bestimmten Formulierung besser identifizieren kann.
3. Gruppier die 20 Werte in **3 - 4 Kategorien**, die inhaltlich zusammenpassen. Liste diese Wertegruppen in die untenstehenden Spalten auf.
4. Finde Deine eigenen **Überschriften** für Deine gruppierten Werte. Diese Überschriften können bestimmte Werte der Spalte sein oder Du kannst Deine eigene Wortwahl treffen, mit der Du Dich identifizierst. Trage diese Überschrift in Deinen eigenen Worten in der jeweiligen Kopfzeile ein.



# REALISTISCHER OPTIMISMUS

**Optimismus** beschreibt die **tiefe Überzeugung**, dass sich die **Dinge** in der Regel **zum Guten entwickeln** werden, dass schwere Zeiten vorbeigehen und es auch wieder angenehmere Phasen im Leben geben wird (Gilan et al., 2021). Optimist:innen haben die **Erwartung**, durch ihre Handlungen ein **positives Ergebnis** zu erreichen. Diese Einstellung hilft ihnen, Herausforderungen aktiv und motiviert anzugehen und diese mit mehr Durchhaltevermögen zu bewältigen, anstatt viel Energie in Sorgen und Zweifel zu investieren.

Die schützende Wirkung von Optimismus auf die psychische Gesundheit ist in der Wissenschaft sehr konsistent belegt (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Wichtig ist jedoch, dass es in Bezug auf Optimismus als **Schutzfaktor** nicht um eine Art “rosarote Brille” geht, mit der eine optimistische Person immer naiv davon ausgeht, dass immer alles gut wird. Vielmehr gehen resiliente Optimist:innen Probleme in der Regel **realistisch** an.

Das bedeutet: Sie erkennen zwar die Probleme und Hürden, die ihnen im Weg stehen, haben aber die feste Überzeugung, diese bewältigen zu können. Dies ermöglicht ihnen, **Probleme aktiv anzugehen** und dadurch ihre **Situation zu verbessern**.






Der Resilienzfaktor **realistischer Optimismus** meint daher den Glauben an die positive Entwicklung der Dinge, ohne dabei die gegebenen Realitäten zu vernachlässigen - eine sogenannte “positive Ergebniserwartung”. Ideal wäre im Sinne der Resilienz, eine möglichst **flexible Erwartungshaltung im Hinblick auf den Ausgang von Ereignissen** zu verfolgen und diese - je nach Situation - an den Tag legen zu können. Wichtig dabei ist, sich nicht durch pessimistische Gedanken beeinträchtigen zu lassen, etwa wenn diese hinderlich oder nicht angebracht sind.



## ÜBUNG: PERSPEKTIVWECHSEL





Stelle Dir zwei Studierende vor. Eine **optimistische** und die **pessimistische Person**. Es dürfen auch Personen sein, die Du kennst. In diesem Szenario sind aber beide gleichermaßen für ihr Studium qualifiziert. Wir nennen sie mal Frau Weiß und Herr Schwarz. Versetze dich nun jeweils in beide Personen in folgender Situation hinein: Beide erhalten von ihrer Professorin die gleiche **herausfordernde Aufgabe** mit einer strengen Abgabefrist.  
Was denkst Du: **Wie werden beide die Situation bewerten und damit umgehen?**

### Herr Schwarz - Pessimist

-  *Das schaffe ich niemals.*
-  *Wenn ich das nicht schaffe, wird mich meine Professorin fertig machen.*
-  *Die Professorin gibt mir die Aufgabe doch nur, um mich bloßzustellen.*
-  *Wenn ich das nicht hinbekomme, war mein Studium umsonst.*
-  *Ich werde mich total blamieren.*



### Frau Weiß - Optimistin

-  *Ich bekomme das schon hin!*
-  *Ich habe schon ganz andere Dinge hinbekommen!*
-  *Die Professorin gibt mir genau die schwierige Aufgabe, weil sie etwas von mir und meinen Fähigkeiten hält.*
-  *Selbst, wenn das nicht klappt, werde ich eine Möglichkeit finden!*



**Persönliche Bewertung einer Situation** hat einen großen **Einfluss** darauf, **wie wir uns** in dieser Situation **fühlen** und uns in der Konsequenz **verhalten**. Im Beispiel wird Frau Weiß möglicherweise motiviert und entspannter an die Aufgabe herangehen, da sie sich wenige Sorgen über mögliche Misserfolge macht und mit höherer Wahrscheinlichkeit eine gute Leistung erbringen. Herr Schwarz hingegen wird wohl mehr Anspannung verspüren, mehr grübeln, sich Sorgen machen und die Aufgabe schließlich vielleicht im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung nicht gut bewältigen können.

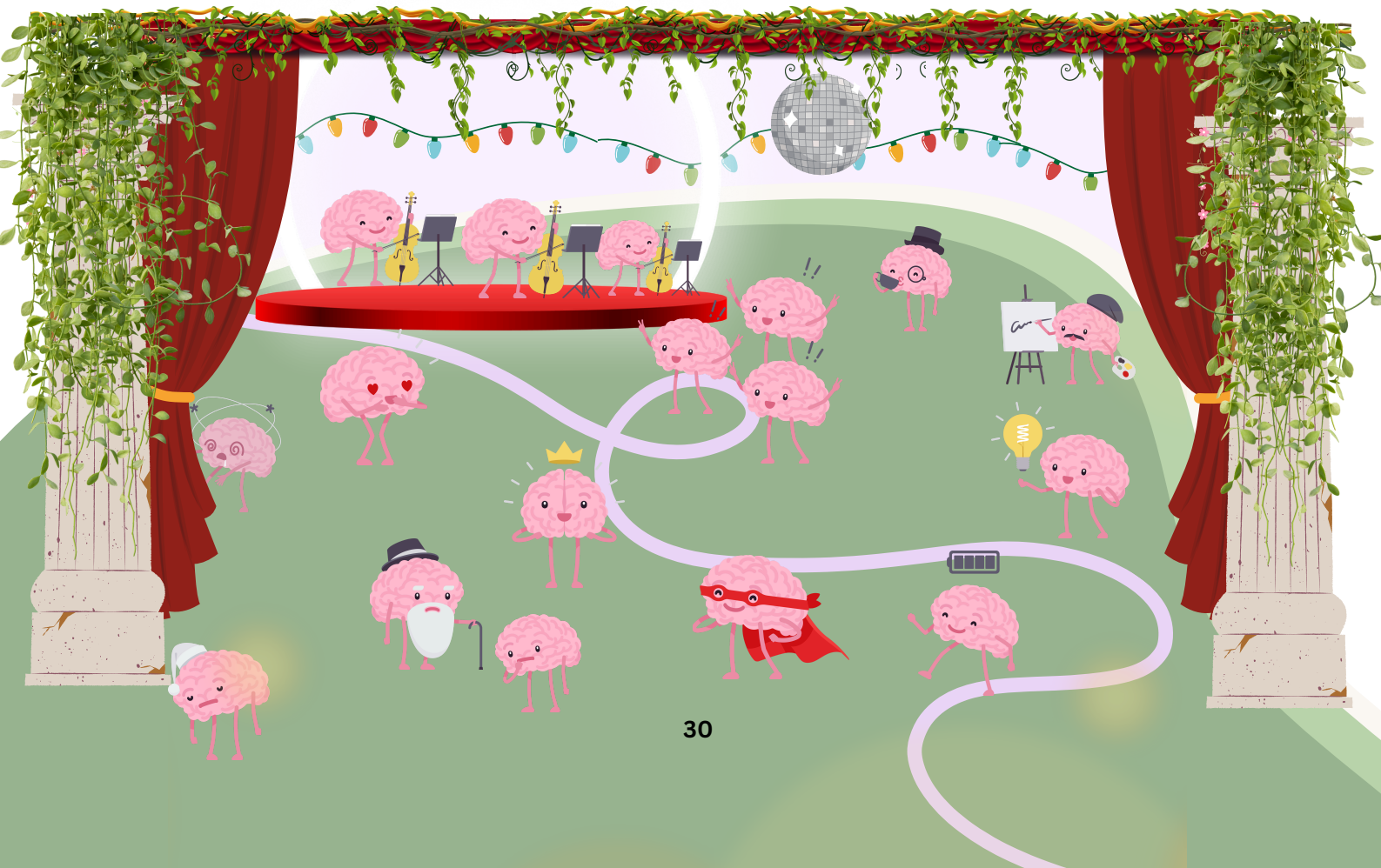
# SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Dieser Resilienzfaktor steht in engem Bezug zu unserem **Grundbedürfnis nach Bindung**. Gut belegt sind der positive Einfluss dieses Faktors nicht nur auf die **psychische**, sondern auch auf die **körperliche Gesundheit** (Berkman, 1981).

Unser Antrieb, das Bedürfnis nach Bindung zu erfüllen, führt zur Knüpfung und Aufrechterhaltung **sozialer Kontakte** wie z. B. Freundschaften oder Liebesbeziehungen. All diese Bindungen sind potenzielle **Quellen sozialer Unterstützung**. Wir können uns beispielsweise mit Freund:innen über Probleme austauschen, uns im belastenden Studienalltag an Kommiliton\*innen wenden. Eine Partnerschaft ermöglicht Nähe und eine damit verbundene Ausschüttung von „**Glückshormonen**“ sowie das Erleben **angenehmer Emotionen**.

Wichtig ist, dass nicht die Menge sozialer Kontakte, also die Größe des persönlichen sozialen Netzes, sondern die **Qualität der sozialen Kontakte** entscheidend ist (Werner & Smith, 2001). Was eine erfüllende soziale Beziehung kennzeichnet, hängt von unseren persönlichen Werten ab und kann daher **individuell** sehr unterschiedlich betrachtet werden. Auch gibt es keine Faustregel dazu, wie viel soziale Unterstützung das eigene Wohlbefinden steigert. **Du selbst weißt vermutlich am besten, was Dir guttut.**

Unser Ziel ist es daher, das eigene soziale Netz genauer zu betrachten und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie dieses so verändert werden kann, dass Du dich wohl fühlst.



## ÜBUNG: MEIN SOZIALES NETZ

**Zeichne** im Folgenden **Dein soziales Netz** auf. **Du** selbst stellst den **Kreis in der Mitte** dar. Zeichne für **andere Personen** (oder Haustiere oder Personengruppen) **Kreise** neben Deinem Kreis und schreibe in diese den Namen der jeweiligen Person. **Je näher** der Kreis einer Person an Deinem eigenen Kreis ist, **desto mehr Bedeutung** hat die Person für Dich in Deinem Leben. Es geht hier also nicht nur darum, ob die Person in Deinem sozialen Netz ist, sondern darum, wie wichtig Dir der jeweilige Kontakt ist. **Überlege** dir, welche dieser **Beziehungen Dir Energie geben** und welche Dir eher **Energie rauben**. Möglicherweise möchtest Du einige Beziehungen noch weiter stärken, aber andere eher weniger.



# KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

Unter kognitiver Flexibilität wird die Fähigkeit verstanden, sich möglichst **flexibel auf sich verändernde Situationen oder unerwartete Ereignisse einstellen zu können** (Gilan et al., 2012).

Wenn dir z. B. am späten Nachmittag einfällt, dass Deine beste Freundin am nächsten Tag Geburtstag hat und Du ihr ein ganz bestimmtes Geschenk machen wolltest, wird es möglicherweise Stress auslösen, in den überfüllten Geschäften nach Feierabend noch genau dieses Geschenk zu kaufen. Schaffst Du es aber, Dich schnell auf diese neue Situation einzustellen und Dir schnell eine Alternative zu überlegen, die sich noch umsetzen lässt, wird sich Dein restlicher Tag sicherlich stressfreier gestalten.

Diese **Flexibilität**, sich auf verändernde Situationen leicht **ein- und umstellen** zu können, kann auf viele andere Situationen übertragen werden. Auch wenn wir das häufig gar nicht so explizit wahrnehmen, sind es oft eben diese kleinen Stressoren im Alltag („daily hassles“), die sich häufen können und zu einem erhöhten Stresserleben beitragen.

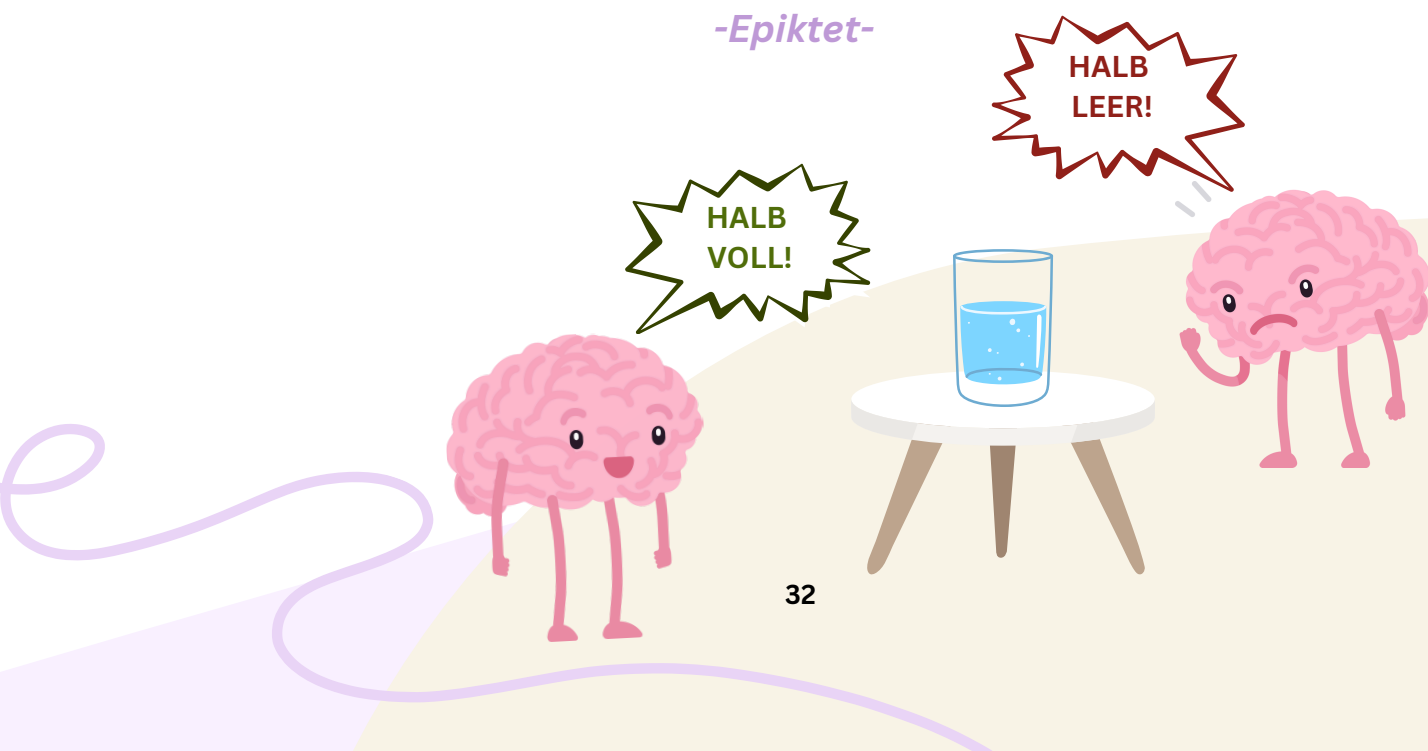
Ein wichtiger Aspekt der kognitiven Flexibilität ist deshalb die **Akzeptanz**. Denn wenn wir Veränderungen akzeptieren können, fällt es uns leichter, andere Wegen und Lösungen zu sehen (Gilan et al., 2021).

Kognitive Flexibilität ist ein wichtiger **Resilienzfaktor**, der trainiert werden kann.

Dazu ist es zunächst hilfreich, sich der eigenen **festgefahrenen Denkmuster bewusst** zu werden und im nächsten Schritt **mögliche Alternativen** zu entwickeln, um langfristig in potenziell stressvollen Situationen mit mehr Gelassenheit reagieren zu können. Der Grundgedanke dahinter ist, dass nicht die Situation selbst entscheidend dafür ist, welche Gefühle, Körper- und Stressreaktionen wir in einer Situation entwickeln, sondern deren **gedankliche Bewertung**.

„Es sind nicht die Dinge, die uns berühren, sondern die Sicht, die wir darauf haben“

-Epiktet-



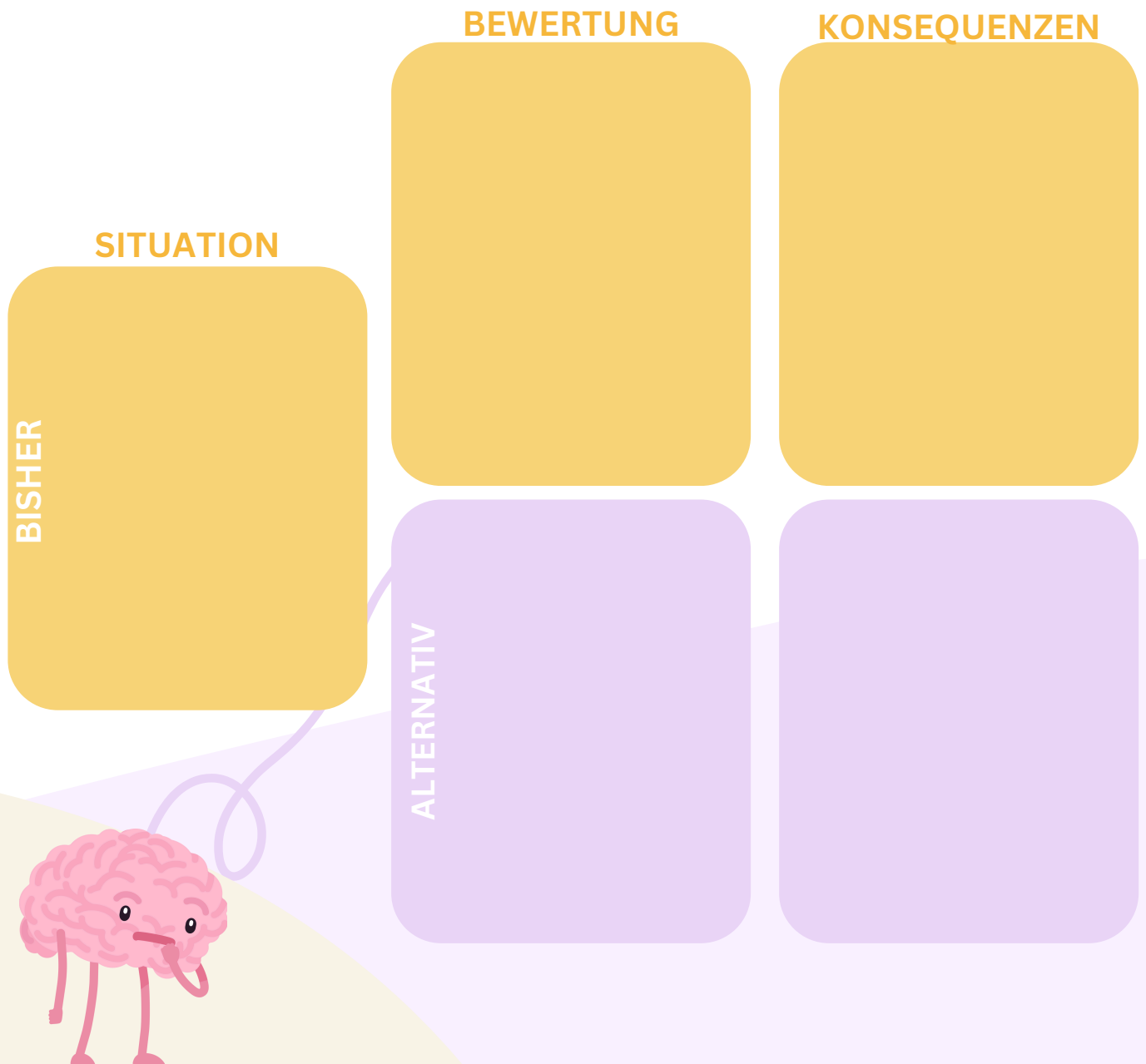


## ÜBUNG: DAS 3-SPALTEN-PROTOKOLL

Das 3-Spalten-Protokoll hilft, die **Wahrnehmung für eigene Gedanken und Bewertungen** zu erleichtern, **aktuelle Bewertungen** zu **hinterfragen** und ggf. durch **neue Gedanken** zu ersetzen.

**Aufgabe:** Überlege Dir eine für dich **herausfordernde Situation** und trage Deine bewertenden Gedanken dazu ein. Wichtig ist dabei, klar zwischen Situation und Gedanken zu trennen, d. h. was sind objektive Beobachtungen und was Interpretationen meinerseits? Überlege anschließend, welche Konsequenzen (z. B. Gefühle, Körperzustände, eigenes Verhalten) Deine Bewertung hat. Im Anschluss überlegst Du Dir, welche Alternativen es für die Bewertung und Konsequenzen der Situation geben könnte.

**Tipp:** Manchen Menschen fällt es zunächst schwer, Gedanken wahrzunehmen. In diesem Fall kannst Du auch zunächst über die Konsequenzen nachdenken, wie Du Dich z. B. gefühlt hast und kannst anschließend überlegen, welcher Gedanke zu diesem Gefühl geführt haben könnte.



# SELBSTWERT & SELBSTWIRKSAMKEIT

## SELBSTWERT

Der **Selbstwert** beschreibt, ob man sich selbst als **liebenswert, kompetent und wertvoll** empfindet oder sich ablehnt (Bengel & Lyssenko, 2012). Menschen mit hohem Selbstwert schätzen Widrigkeiten als weniger bedrohlich ein, haben eine stärkere Kontrollüberzeugung und bewerten ihre Bewältigungsstrategien optimistischer (Bengel & Lyssenko, 2012). Er variiert mit den gemachten Erfahrungen, steigt durch Erfolge und sinkt durch Misserfolge. Selbstwert ist also **formbar** und entwickelt sich durch unsere Lebenserfahrungen und deren Bewertung.



“Der Selbstwert ist eine Meinung und keine Tatsache.”

Auch kann er davon beeinflusst werden, mit wem oder was wir uns vergleichen. Aber sind wir wirklich weniger wert, wenn jemand uns mit der „besten“ Person vergleicht, die diesem Menschen einfällt? Sind wir wirklich weniger "wert-voll", wenn wir in einer Sache nicht ganz so gut sind, wie die "beste" Person, die uns in diesem Zusammenhang einfällt? Vermutlich könntest Du Argumente für und gegen jeden Vergleich und jede Bewertung finden. Und genau das ist der Punkt: Wenn es keinen Vergleich und keine Bewertung gibt, die objektiv richtig ist, dann ist die **Festlegung des eigenen Selbstwerts subjektiv**. Es bleibt also **Dir selbst überlassen**, was Du nutzt, um Deinen Selbstwert festzulegen. Es verwundert deshalb auch nicht, dass der Selbstwert eng mit unserer Resilienz, deren unterschiedlichen Resilienzfaktor und schlussendlich mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt.

Der Begriff **Selbstwirksamkeit**, geprägt von Albert Bandura (1977), beschreibt die Überzeugung, durch eigenes Handeln **Herausforderungen erfolgreich zu meistern**.

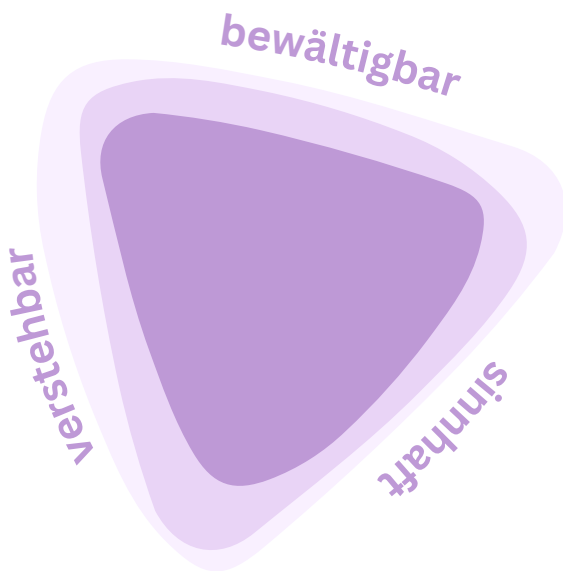
So tritt etwa eine Sportlerin mit hoher Selbstwirksamkeit einem Wettkampf mit dem Gedanken „Ich schaffe das!“ entgegen. Personen mit dieser Einstellung gehen aktiv auf Herausforderungen zu und versuchen, sie gezielt zu bewältigen.

## SELBSTWIRKSAMKEIT

## „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“.

Ähnlich wie der Selbstwert entwickelt sich die Selbstwirksamkeit durch verschiedene Lernerfahrungen im Leben. Sie ist kein unveränderbares Merkmal, sondern ein **dynamisches Konstrukt**, das sich durch Erfahrungen ständig verändert. Die gute Nachricht: Selbstwirksamkeit ist **trainierbar** und wissenschaftlich als Resilienzfaktor gut belegt. Regelmäßige Erfolgserlebnisse und ein konstruktiver Umgang mit Misserfolgen stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit

Das theoretische Modell des **Kohärenzgefühls** (lat. *cohaerere*: zusammenhängen) wurde vom Soziologen Aaron Antonovsky im Jahr 1979 entwickelt. Es beschreibt einen Zustand der Lebensorientierung, in welchem sich ein konstantes, nachhaltiges und dennoch dynamisches Gefühl von Zuversicht und Gewissheit darüber ausdrückt, dass (1) die Ereignisse der inneren und äußeren Umwelt im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind (**Verstehbarkeit**), (2) die Ressourcen verfügbar sind, um den durch diese Ereignisse gestellten Anforderungen gerecht zu werden (**Bewältigbarkeit**) und (3) diese Anforderungen als Herausforderungen zu verstehen sind, die es wert sind, sich dafür einzusetzen und zu engagieren (**Sinnhaft**).



Wenn wir Aufgaben oder Herausforderungen **verstehen**, sie für **bewältigbar** und ganz grundlegenden ihre Bewältigung für **sinnvoll** erachten, kann das einen **positiven Einfluss** darauf haben, wie wir mit diesen umgehen und wie es uns dabei geht. Das Gefühl von Kohärenz ist deshalb ein grundlegender Resilienzfaktor und Teil unserer psychischen Gesundheit.

## ÜBUNG: MEINE ERFOLGE


Bestimmt hast Du während deines Studiums oder außerhalb schon große Herausforderungen erlebt. Zuerst dachtest Du vielleicht, Du würdest sie nicht meistern. Trotzdem hast Du sie irgendwie bewältigt. Denke an eine schwierige Situation, die Du geschafft hast. Stelle Dir dazu diese drei Fragen:



1) Wie hast Du diese Situation gemeistert?



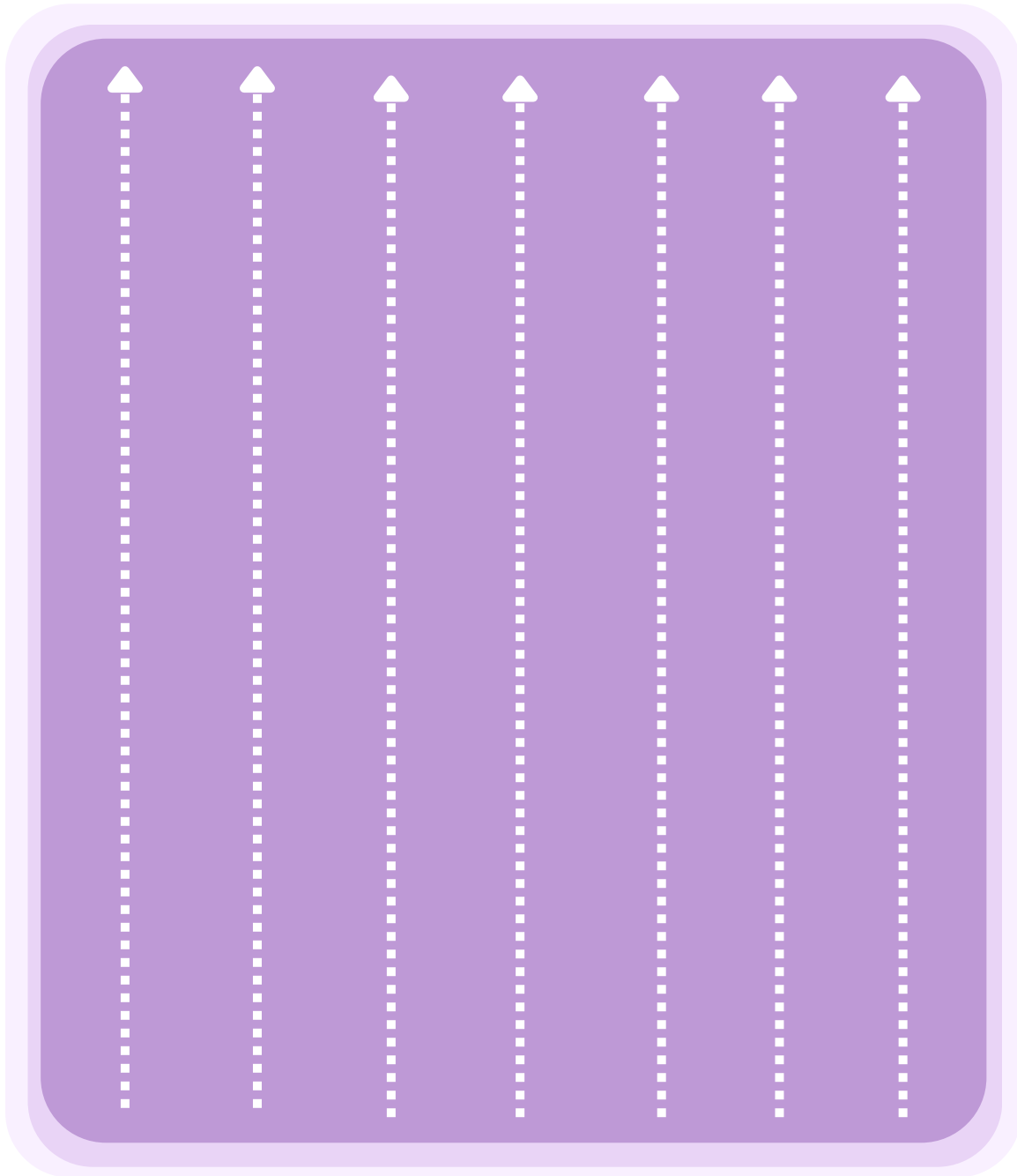
2) Welche Stärken hast Du in der Situation bewiesen?



3) Welche möglichen Erklärungen gibt es für Deinen Erfolg?

## ÜBUNG: MEINE RESILIENZRESSOURCEN

Schätze hier Deine **individuellen Ausprägungen** bei einer Auswahl von **Resilienzfaktoren** ein. Es ist ganz normal, dass manche Faktoren stärker ausgeprägt sind als andere. Nicht jeder Faktor muss bei Dir ausgeprägt sein, damit Du Dich resilient fühlst. Vielleicht erkennst Du aber auch Faktoren, die Du noch trainieren kannst.



OPTIMISMUS

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

SELBSTWIRKSAMKEIT/  
SELBSTWERT

37 ERLEBEN POSITIVER  
EMOTIONEN

AKTIVES COPING

SPIRITUALITÄT & RELIGIOSITÄT

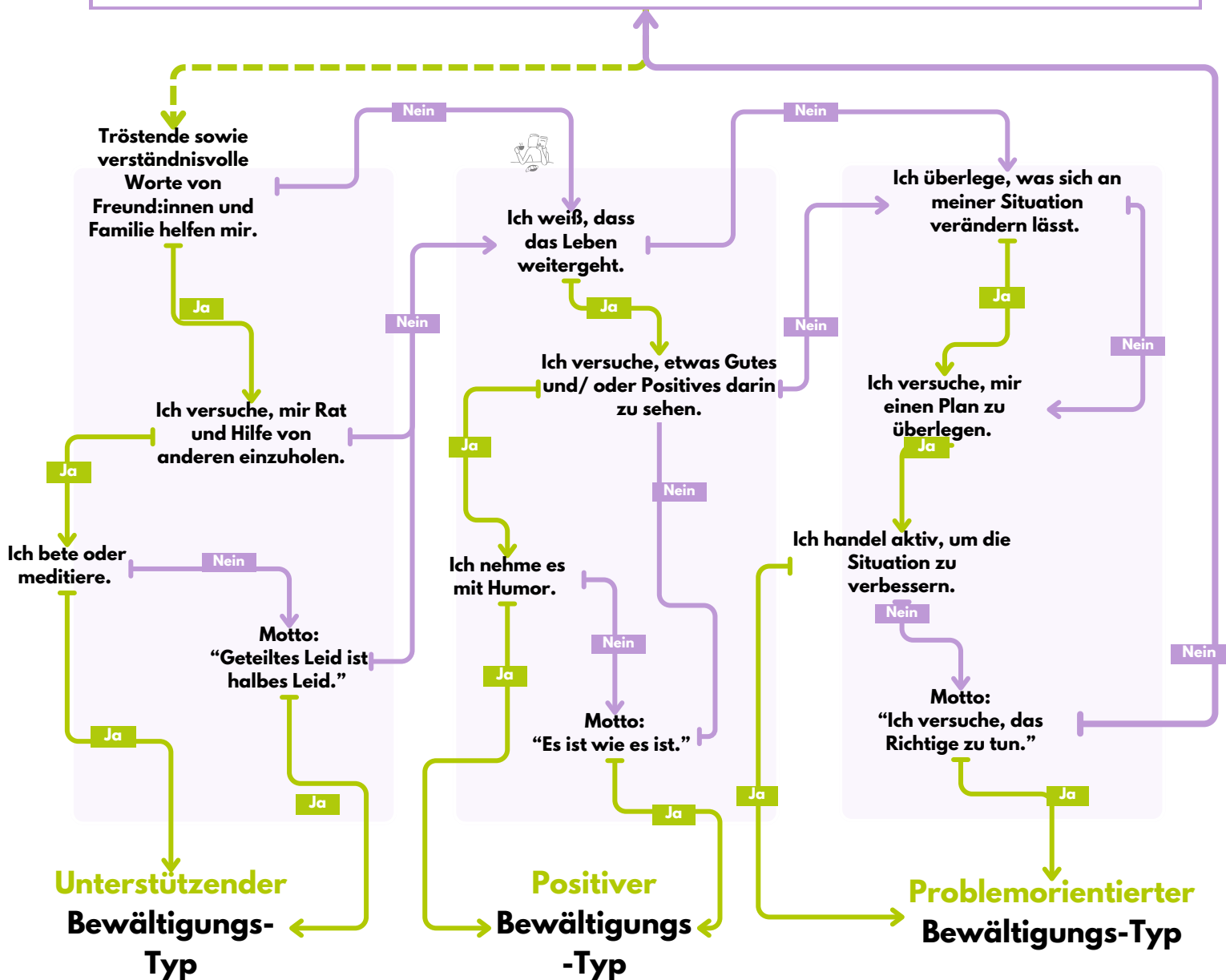
SINN UND BEDEUTUNG IM  
LEBEN

# AKTIVES COPING

**Aktives Coping** beschreibt die **Bewältigung von Stress oder kritischen Lebensereignissen**. Es wird zwischen drei verschiedenen Strategien unterschieden: **instrumentelles**, **emotionsbezogenes** und **regeneratives** Coping. Beim instrumentellen Coping geht es darum, Problemlösestrategien zu entwickeln und anzuwenden, besonders in kontrollierbaren Situationen. Aktives Coping hilft, Stress zu reduzieren, wenn wir die Situation als beeinflussbar wahrnehmen (Bengel & Lyssenko, 2012). Emotionsbezogenes Coping umfasst Strategien wie positive Umdeutung oder Trost in Religion, während regeneratives Coping Entspannungstechniken und Achtsamkeit einschließt.

## Welcher Bewältigungstyp bist du?

Treffen folgende Aussagen auf Dein **Denken und Handeln in schwierigen Situationen** zu? In welche Punkten erkennst Du Dich tendenziell wieder?



## “Gemeinsam ist man stark!”

**Geteiltes Leid ist halbes Leid!** Auf die Menschen in Deinem Umfeld kannst Du Dich verlassen. Das weißt Du und scheust Dich nicht, nach Unterstützung zu fragen. Denn wenn eines sicher ist, dann dass man zusammen vieles erreichen kann. Und selbst wenn sich manche Probleme nicht meistern lassen, kannst Du trotzdem auf die Unterstützung Deiner Freund:innen, Familie und Bekannten zählen. Egal, ob es sich um einen platten Reifen, einen kleinen Gefallen, Prüfungsstress oder Stress mit dem/der Partner:in handelt - Du weißt, an wen Du Dich wenden kannst. Man muss nicht alles auf der Welt wissen und allein meistern können, manchmal reicht es schon, den/die richtigen Ansprechpartner:in zu kennen. Als unterstützender Bewältigungs-Typ **zählt für Dich die Gemeinschaft** und zwar nicht nur als Auffangnetz, sondern auch als Energiespender und Impulsgeber, um Lösungen zu finden und selbstbewusst umzusetzen. Schlauer als ein Gehirn sind zwei Gehirne. Und schlauer als zwei Gehirne ist nur die Schwarmintelligenz.

*Manche Probleme zwingen einen jedoch, sie alleine zu bewältigen. Sei es, weil sie spontan auftreten oder sie von einem Entscheidungen abverlangen, deren Antwort man nur selbst kennt. Was hilft Dir noch, in stressigen Situationen Ruhe und einen kühlen Kopf zu bewahren?*

Unterstützender  
Bewältigungs-Typ

## “Das Leben geht weiter!”

**In der Ruhe liegt die Kraft.** Für Dich steht Dein körperliches Wohlergehen im Vordergrund. Denn am besten bewältigst Du Probleme, wenn es Dir gut geht. Und noch besser, wenn Du Dich dabei nicht stressen lässt!

Denn was „große“ und „kleine“ Probleme sind, liegt im Auge des Betrachtenden.

Antworten und Lösungen findest Du oft in Distanz zu den Problemen und dem mit ihnen einhergehenden Stress. Vielleicht bei einem Spaziergang? In der Badewanne oder auch bei einem gemütlichen Tagesausflug? Denn in Relation zu den wirklichen „großen“ Problemen der Welt, geht es Dir ja eigentlich ganz gut. Oft verstecken sich hinter Problemen auch Herausforderungen, durch die man wachsen und etwas lernen kann. Gerade ein Perspektivwechsel und das Sich-Selbst-Herausnehmen ermöglicht es Dir, kreative Lösungsansätze für Probleme zu finden und diese für Dich neu zu bewerten. **Am wichtigsten ist es Dir, auf Dich und Deine emotionale Verfassung zu achten.**

*Doch manchmal verlangen Probleme über einen längeren Zeitraum Deine volle Aufmerksamkeit. Vielleicht wissen Deine Bekannten, Freund:innen, Familienmitglieder oder Andere auch mögliche Lösungen für Dein Problem?*

Positiver  
Bewältigungs-Typ

## “Es gibt immer eine Lösung!”

**Weniges bringt Dich so schnell aus der Fassung.** Denn Du begegnest Stress zumeist mit klarem Verstand und dem Ansatz, erst einmal der Ursache für das Problems auf den Grund zu gehen. Ist diese Ursache dann aber einmal gefunden und identifiziert, ermöglicht Dir das klar zu erkennen, welche Handlungsmöglichkeiten Dir im Umgang mit dem Problem zur Verfügung stehen. Gerade das Ausloten verschiedener Vor- und Nachteile, die unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten mit sich bringen, ermöglicht Dir dann oft, alternative und kreative Lösungen aufzuzeigen, die anderen verborgen geblieben wären.

Als problemorientierter Bewältigungs-Typ geht es Dir vor allem darum, konstruktiv und analytisch mit Problemen umzugehen. Dabei steht **das Verstehen der Gründe und das Finden von Lösungen im Vordergrund.** Denn für jedes Problem gibt es mindestens mal eine Lösung!

*Manchmal lohnt es sich jedoch auch, den Blick etwas schweifen zu lassen und vom Problem abzulenken. Wie fühlst Du Dich eigentlich? Hast Du auch mit Deinen Bekannten, Freund:innen, Familienmitgliedern oder Anderen über Dein Problem gesprochen?*

Problemorientierter  
Bewältigungs-Typ

# MEIN ENERGIEHAUSHALT

## ÜBUNG: MEIN ENERGIE-AKKU

Es ist an der Zeit, sich mal wieder die Frage zu stellen, **wie es Dir eigentlich geht?**

Wie **energetisch** fühlst Du Dich gerade?

Ein Verständnis darüber, wann, bei was oder bei wem man sich voller Energie, Motivation und Tatendrang fühlt, kann einem helfen, gerade in stressigen Phasen. Es kann aber auch im Alltag ein Bewusstsein dafür schaffen, seine Zeit und seinen Energiehaushalt zu managen, um über volle Tage und stressige Phasen seine Energie einzuteilen und seinen Fokus richtig zu setzen.

### Wie voll ist Dein Akku gerade?

Je gestresster Du bist, desto leerer ist Dein Akku.

Fühlst Du Dich gerade voller Energie und ausgeglichen, dann ist Dein Akku voll!

### Welche Dinge, Tätigkeiten oder Personen fressen Deine Energie und was hilft Dir, Deinen Akku wieder zu füllen?



#### Energiefresser

Diese Punkte fressen Deine Energie. Wie kannst Du das reduzieren/verhindern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



#### Energiehelfer

Diese Punkte geben Dir Energie. Wie kannst Du diese fördern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Was kann ich tun, wenn der Akku leer ist?



## Gefühle

### Bitzableiter:

- Sich bewegen
- Papier zerknüllen
- Faust ballen
- Darüber Reden

## Gedanken

- Was brauche ich gerade?
- Positive Selbstinstruktion
- "STOPP!" sagen

## Verhalten

- Achtsame Tätigkeiten
- Gezielt schöne Aktivitäten im Alltag einplanen
- Distanz schaffen: optisch und akustisch

## Körper

- Muskeln (an-) und entspannen
- Tief ein- und ausatmen

# ACHTSAMKEIT

---

„Es kamen einmal zwei Erstis zu einer Doktorandin. Sie fragten sie: „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie Du.“

Die Doktorandin antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich lerne, dann lerne ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Erstis schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus:

„Bitte, veräppel uns nicht. Was Du sagst, tun wir auch. Wir lernen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also Dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich lerne, dann lerne ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Studis spürend fügte die Doktorandin nach einer Weile hinzu: „Sicher lernt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr lernt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr, wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Angelehnt an die Geschichte vom weisen Mann, unbekannter Verfasser.



## ÜBUNG: ACHTSAME PAUSE

Ist heute der Wurm drin und eine Vorlesung jagt die nächste? Dann ist es **Zeit für eine kleine Pause**. Denn jede noch so kleine Pause, die Du Dir über den Tag verteilt gönnst, ist eine direkte Investition in Deinen eigenen Energiehaushalt.

- Berechne Dir einen **leckeren Kaffee/Tee/Getränk Deiner Wahl** zu. Nimm Dein Getränk, setze Dich an einem ruhigen Ort bequemen hin und lehne Dich entspannt zurück. Wähle bewusst nicht Deinen Schreibtisch als Ort für Deine kleine Pause.
- Schließe nun die Augen und nimm **2 bewusste Atemzüge**. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Und noch einmal tief durch die Nase einatmen und durch den Mund wieder ausatmen.
- **Nimm nun Dein Getränk in Deinen Händen wahr** und **atme bewusst** weiter. Spüre, wie die Tasse mit der warmen/kalten Flüssigkeit Deine Hände wärmt/kühlt.
- Führe anschließend Dein Getränk vorsichtig zu Deiner Nase und **nimm den Geruch wahr**. Atme dabei weiter ruhig und entspannt durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Nimm schließlich ganz vorsichtig **einen ersten kleinen Schluck** und **spüre**, wie sich die Flüssigkeit in Deinem Mund anfühlt, nimm den Geschmack wahr und spüre schließlich, wie sich die warme/kalte Flüssigkeit beim Herunterschlucken in Deinem Hals bis hinunter in Deinen Brustbereich anfühlt und eine wohlige Wärme/angenehme Kälte hinterlässt.
- **Wiederhole** diese Prozedur, so oft, wie Du es genießen kannst, bis Du Dein Getränk vielleicht sogar völlig ausgetrunken hast.
- Und wenn Du so weit bist, dann öffne langsam wieder Deine Augen und **schenke Dir ein Lächeln**, schenke Deiner kleinen Pause ein Lächeln, schenke dem Tag ein Lächeln und bedanke Dich innerlich bei Dir selbst, dass Du Dir die Zeit für diese kurze Entspannung genommen hast.

inhale  
exhale



# MINI-URLAUBE

## ÜBUNG: MEINE MINI-URLAUBE

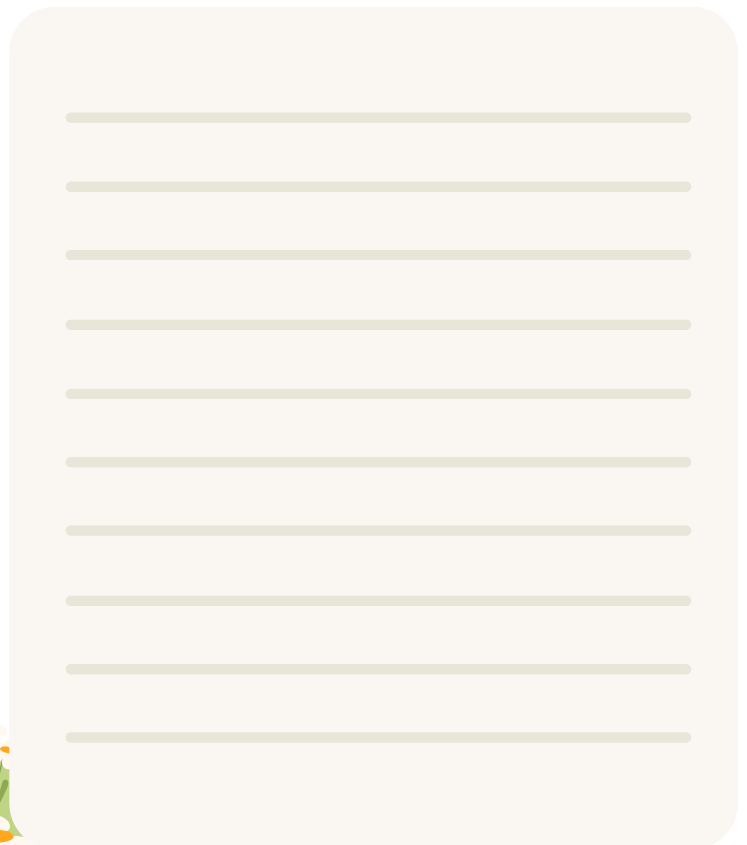
Gerade während und nach stressigen Phasen ist es wichtig, dass wir auf unseren **Energiehaushalt** achten und auch Dinge tun, die unsere **Energie wieder aufladen**. Energie tanken wir häufig am besten im **Urlaub**. Der Urlaub ist nicht nur nicht immer möglich, sondern langfristig im Alltag auch nicht nachhaltig wirkungsvoll. Wichtig sind aber regelmäßige und kleine Pausen, die konträr zu Deiner eigentlichen Tätigkeit sind und bewusst begangen werden.

Es kann aber hilfreich sein, schöne **Aktivitäten, an denen wir Freude haben**, in den Alltag einzubauen und sie wie kleine **Mini-Urlaube** zu behandeln.

Welche Aktivitäten könnten das für Dich sein?

### 1. Erstelle eine Liste mit Aktivitäten, die Du gerne machst!

(Kürzere Aktivitäten, längere Aktivitäten, Aktivitäten allein oder gemeinsam, spontane oder geplante Aktivitäten)



## 2. Plane die “Miniurlaube” in Deine Woche ein:

Erstelle einen Wochenplan und **integriere Aktivitäten**, die Dir Freude bereiten. Achte darauf, auch längere Aktivitäten (mind. 20 Min.) einzuplanen. Viel Spaß dabei.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

## 3. Setze Deine Pläne um und

# genieße es!

Du hast **Schwierigkeiten bei der Umsetzung** von Dingen, die Du Dir vorgenommen hast? Dabei können Dir die **SMARTEN Ziele** helfen.

# SMARTER ZIELE

---

Persönliche Ziele sind häufig sehr unkonkret formuliert, zum Beispiel „Ich möchte mehr Sport machen“. So kann nicht überprüft werden, ob die Ziele wirklich erreicht werden. Um Ziele einfacher zu formulieren und somit greifbarer zu machen, hilft die **SMART-Regel** (Drucker, 1977):

**S**  
**M**  
**A**  
**R**  
**T**

**spezifisch**

„Ist das Ziel eindeutig, konkret und präzise formuliert?“

**messbar**

„Ist es möglich, meine Fortschritte eindeutig zu erkennen und wenn ja, wie?“

**attraktiv**

„Ist das Ziel für mich attraktiv, bedeutsam?“

**realistisch**

„Kann ich das Ziel wirklich erreichen?“


**terminierbar**

„Wann soll das Ziel erreicht sein?“



Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Wahrscheinlichkeit, ein Ziel zu erreichen steigt, wenn man dieses so genau wie möglich formuliert (Lawlor & Hornyak, 2012).

## Beispiel:

 "Ich möchte mehr Sport machen."

"Ich werde in der nächsten Woche montags und donnerstags nach der Vorlesung 30 Minuten lang im Wald neben dem Campus joggen gehen."



## Mein SMARTes Ziel:

---

---

---

---

---

---

# MEIN RESILIENZPROJEKT

## ÜBUNG: MEIN RESILIENZPROJEKT FORMULIEREN

Nimm Dir ein **Projekt für einen längeren Zeitraum** vor. Resilienz zu stärken, ist schließlich eine Lebensaufgabe. Du kannst auch eine Übung aus diesem Booklet in Deinen Alltag integrieren. Die folgenden **sechs Schritte** helfen Dir dabei:

### Problembeschreibung

In maximal drei Stichpunkten:

Worum geht es? Wo stehe ich gerade?

Was ist das Problem? Wo/wann/warum taucht es auf?



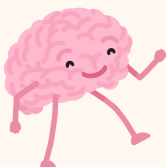
### Zielsetzung

Wo will ich hin? Welches Ziel will ich erreichen?



### Etappen

In welche kleinen Schritte kann ich das Ziel herunterbrechen? Was wäre ein kleiner Schritt, den ich gehen könnte, um meinem Ziel ein wenig näher zu kommen?





## Konsequenzen

Welche Nachteile kann es haben, das Ziel zu erreichen?  
Für mich und für mein Umfeld? Wie kann ich damit umgehen?



## Hindernisse

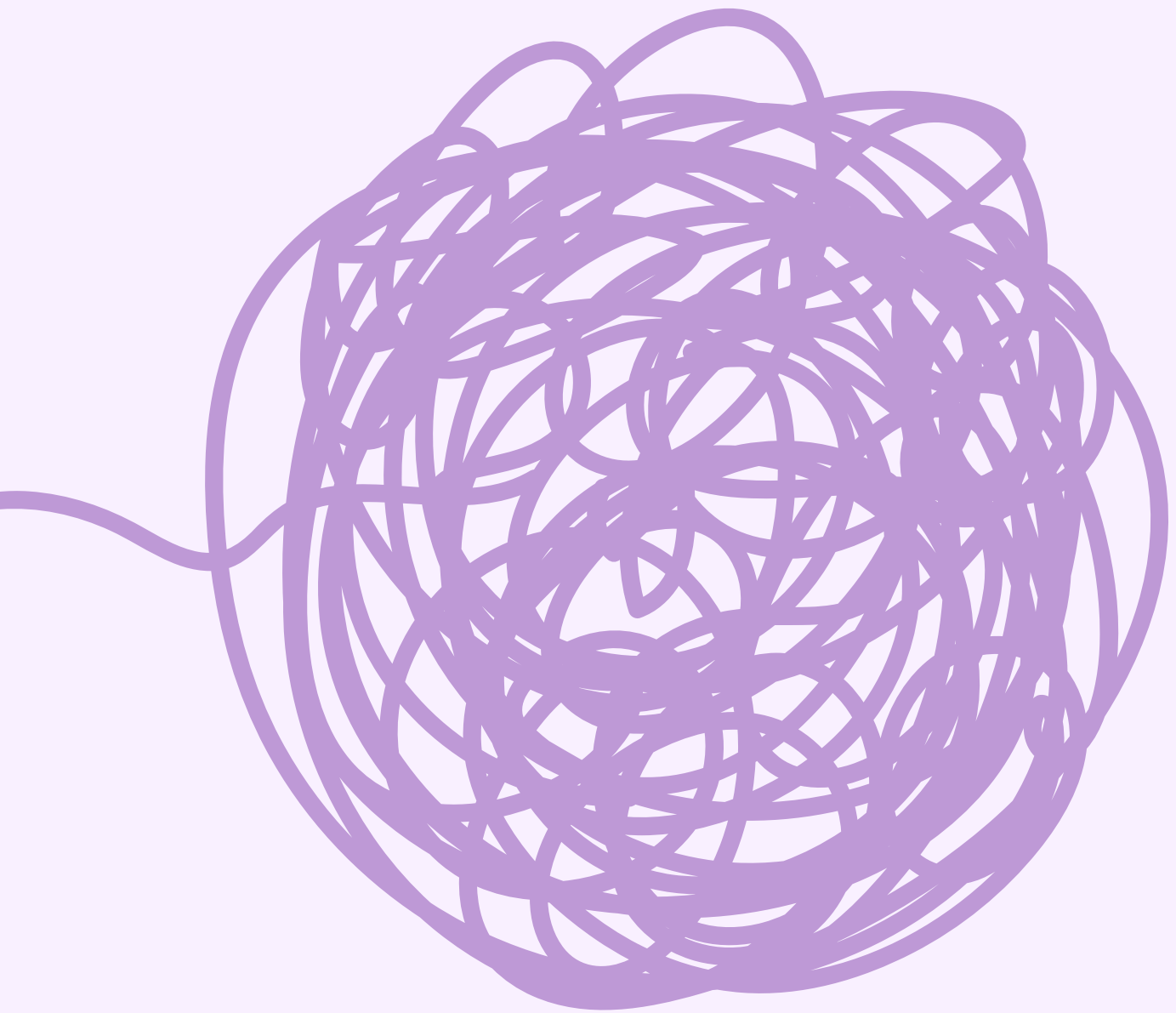
Welche Hindernisse liegen auf dem Weg? Wie kann ich vorab planen, mit diesen umzugehen?



## Belohnen

Wie kann ich mich belohnen?







MACH  
DICH  
RESILIENT!

# DANKBARKEITSÜBUNGEN

Reflektiere den Tag!

Studien zeigen, dass **Dankbarkeitsübungen** das allgemeine **Wohlbefinden erhöhen** (Emmons & McCullough, 2003), **Beziehungen stärken** (Algoe et al., 2013), **Stress reduzieren** und die **psychische Gesundheit verbessern** (Wood et al., 2009, 2010), und **Resilienz fördern** (Fredrickson et al., 2008).



Wofür bin ich heute dankbar?

Worauf bin ich heute stolz?



Was hat mir heute Freude bereitet?

# AFFIRMATIONEN POSITIVE

**Affirmationen** sind **kurze Aussagen**, die Dein **Denken** und **Verhalten beeinflussen** können.

Durch regelmäßiges Praktizieren kannst Du damit Dein **Selbstbild** und Deine **Selbstwahrnehmung** stärken.

Laut Falk et al. (2015) aktivieren Affirmationen präfrontale Kortexregionen, die mit erhöhtem **Selbstbewusstsein** und **Motivation** zusammenhängen. Zudem kann es nach Cohen et al. (2006) auch Deine **akademische Leistung verbessern**.



“Ich vertraue in mein Potential.”

“Ich bin energiegeladen und fühle mich stark.”

“Ich schaffe das.”

“Ich kann alle Herausforderungen im Rahmen meiner Möglichkeiten meistern.”

“Ich bin wertvoll und liebenswert.”

“Ich bin motiviert, mein Studium erfolgreich abzuschließen.”

“Ich bin selbstbewusst und glaube an meine Fähigkeiten.”

“Ich erreiche, was ich mir vornehme.”

Setze oder stelle Dich aufrecht hin und **sprich die Affirmationen laut oder in Gedanken zu Dir selbst**.

Alternativ kannst du Dich auch vor einen Spiegel stellen oder es jeden Tag beim Zähneputzen **in Deine Routine einbauen**. Du kannst Dir auch **eigene positive Affirmationen** ausdenken.

Achte darauf, ein persönliches Thema zu wählen und einen Satz zu formulieren, der für Dich **realistisch** erscheint.

**Was passiert dabei mit Dir?**



# 3 DINGE ÜBUNG

---

Welche Dinge hast Du vergangene Woche getan, die gut gelaufen sind und wie hast Du Dich dabei gefühlt?

1  
2  
3

Was sind Deine 3 zentralen Stärken?

1  
2  
3

Was sind Dinge, die Du in den nächsten Wochen/Monaten erreichen möchtest?

1  
2  
3

Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du alles erreicht hast?

1  
2  
3

Diese Übung kann Dir helfen, Deinen **Fokus auf die positiven Sachen** zu lenken und langfristig Deine Stimmung zu heben. Es dauert nur ein paar Minuten und kann Dein **Wohlbefinden steigern** – laut Studien sorgt regelmäßige Dankbarkeit dafür, dass Du dich zufriedener und weniger gestresst fühlst (Emmons & McCullough, 2003).

# GELASSENHEITSFORMEL

---

„Gib mir die Gelassenheit, die Dinge  
hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich  
ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu  
unterscheiden.“

*-Reinhold Niebuhr-*



# TIPPS FÜR DIE KLAUSURENPHASE

MIT DIESEN TIPPS KOMMST DU  
RESILIENT DURCH DIE KLAUSURENPHASE

Auf den Körper hören/ Erschöpfungssignale  
wahrnehmen



Austausch mit Anderen  
mit Bezugspersonen

Genug Schlaf

Freizeitaktivitäten, Hobbies  
& Sport



bewusste Pausen und  
ablenkende Tätigkeiten

Etappenziele setzen und  
Belohnungen  
zwischen durch

Lernplan  
schreiben  
&  
Puffer einplanen





# GEFÜHRTE ACHTSAMKEITSÜBUNG

---

Reinhören und Energie tanken!



# REFERENZEN

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. *Jossey-Bass*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Publications.
- Bengel, J., & Lyssenko, L. (2012). Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter (1.3.11.12 ed.). *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*. <https://doi.org/10.4126/38m-005111600>
- Berkman, L. F. (1978). Social networks, host resistance, and mortality: A follow-up study of Alameda County residents. *ProQuest Information & Learning*, 39, 671-672.
- Berkman, L. F. (1981). Physical Health and the Social Environment: A Social Epidemiological Perspective. In L. Eisenberg & A. Kleinman (Eds.), *The Relevance of Social Science for Medicine* (pp. 51-75). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-009-8379-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-009-8379-3_3)
- Bohus, M., & Wolf-Arehult, M. (2011). *Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten: Manual zur CD-ROM für die therapeutische Arbeit*. Schattauer Verlag.
- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M., & Lozo, L. (2013). *Motivation und Emotion*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-30150-6>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., . . . Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience - A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: a social-psychological intervention. *Science*, 313(5791), 1307-1310. <https://doi.org/10.1126/science.1128317>
- Drucker, P. F. (1977). *People and Performance: The Best of Peter Drucker on Management*. Harper's College Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Falk, E. B., O'Donnell, M. B., Cascio, C. N., Tinney, F., Kang, Y., Lieberman, M. D., . . . Strecher, V. J. (2015). Self-affirmation alters the brain's response to health messages and subsequent behavior change. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(7), 1977-1982. <https://doi.org/10.1073/pnas.1500247112>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Gilan, D., Helmreich, I., & Hahad, O. (2021). *Resilienz - die Kunst der Widerstandskraft - Was die Wissenschaft dazu sagt*. Herder
- Gilan, D. A., Kunzler, A., & Lieb, K. (2018). Gesundheitsförderung und Resilienz. *PSYCH up2date*, 12(02), 155-169. <https://doi.org/10.1055/s-0043-121606>
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F., & Donati, R. (1994). *Psychotherapie im Wandel: von der Konfession zur Profession*. Hogrefe.
- Hautzinger, M., Stark, W., & Treiber, R. (2008). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen*. Springer
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *Cochrane Database Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>

# REFERENZEN

---

- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., . . . Kleim, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784-790. [↗](#)
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, e92, Article e92. [↗](#)
- Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a Mediator Between Personality and Stress Outcomes: A Longitudinal Study with Cataract Surgery Patients. *European Journal of Personality*, 19, 229-247. [↗](#)
- Krohne, H. W. (2017). Die Stressreaktion. In H. W. Krohne (Ed.), *Stress und Stressbewältigung bei Operationen* (pp. 7-40). Springer Berlin Heidelberg. [↗](#)
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Linz, S., Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., Lieb, K., & Kubiak, T. (2020). Interventionen zur Resilienzförderung bei Erwachsenen [Interventions To Promote Resilience In Adults] - Eine narrative Übersichtsarbeit. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie* 70(01), 11-21.
- Quale, A. J., & Schanke, A. K. (2010). Resilience in the face of coping with a severe physical injury: a study of trajectories of adjustment in a rehabilitation setting. *Rehabilitation psychology*, 55(1), 12-22. [↗](#)
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2005). Competence perceptions and academic functioning. *Handbook of competence and motivation*, 85, 104.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. [↗](#)
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Wood, A., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447. [↗](#)
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

# DEIN FEEDBACK

---

Nun ist

**Deine Meinung** gefragt!

Wie hat Dir dieses Booklet  
gefallen?

Wie bist Du darauf gestoßen?

Und was sollen wir unbedingt  
bei nächsten Projekten Deiner  
Meinung nach berücksichtigen?

SAG UNS DEINE MEINUNG!




# Lust auf noch mehr **Resilienz**?

Wenn Du noch mehr rund um das Thema Resilienz und die Forschungsarbeit des Instituts erfahren möchtest, schau gerne auf unserer Internetseite vorbei oder folge uns auf LinkedIn und Instagram, um über aktuelle Events, Veranstaltungen und Workshops informiert zu sein.



<https://lir-mainz.de/home>



 Instagram



 LinkedIn

