

Schutzschild gegen Stress

Prävention Resilienz ist in aller Munde, das Konzept boomt, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Im Fokus steht der positive Blick auf mich und meine Stärken und Fähigkeiten – eine Kompetenz, die immer wichtiger in unserem modernen, fehlerorientierten Alltag wird. Unsere Autoren geben Tipps, wie Sie sich gegen Stress schützen und Ihre Widerstandskraft stärken können. Denn fest steht: Resilienz ist erlernbar.



Ein Resilienzfaktor ist das aktive Coping, das heißt die aktive Bewältigung von Stress sowie kritischen oder traumatischen Lebensereignissen mittels problemorientierter Lösungsstrategien.

– Dr. Isabella Helmreich, Angela Kunzler, Prof. Dr. Klaus Lieb –

Unsere Gesellschaft ist im Wandel und auf jeden Einzelnen kommen ganz neue, ungewohnte Anforderungen zu, die einerseits Freiheit bedeuten (zum Beispiel durch die Flexibilisierung der Arbeitszeiten), andererseits aber auch Druck ausüben (zum Beispiel steigende Leistungsanforderungen, ständige Erreichbarkeit). Psychische Stabilität und Flexibilität werden daher immer wichtiger in unserer modernen Welt.

Von 2000 bis 2013 ist die Zahl der Arbeitsunfähigkeiten und Krankenschreibungen aufgrund psychischer Beschwerden und Erkrankungen immer weiter angestiegen und hat Platz drei unter den Gründen für Arbeitsunfähigkeiten erobert (nach Muskel-Skelett- und Atemwegserkrankungen), erst in den letzten Jahren hat sich die Quote wieder stabilisiert¹. In unserer schnelllebigen Welt werden heutzutage oft eigene Bedürfnisse und die Warnsignale des Körpers und der Seele ignoriert, vor allem die Psyche nimmt dadurch leicht Schaden.

Doch wie hält man die psychische und physische Gesundheit aufrecht oder gewinnt sie zurück? Mehr denn je sind effektive Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung gefragt – nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer Ebene.

Vielen sind die Programme und Bonusaktionen der Krankenkassen zur Teilnahme an sportlichen Aktivitäten oder zur Steigerung der körperlichen Gesundheit (zum Beispiel Abnehmprogramme, Nichtrauchertrainings) bekannt. Doch Programme zur Steigerung der psychischen Gesundheit werden seltener angeboten – oft erst dann, wenn schon eine Erkrankung vorliegt (zum Beispiel eine Depression oder Angsterkrankung).

Dabei könnten frühzeitige Präventionsansätze dabei helfen, ineffektive Bewältigungsversuche zu vermeiden und angemessene Strategien im Umgang mit widrigen Lebensumständen zu entwickeln. Dadurch kann wiederum der Ausbruch von Erkrankungen abgewendet werden.

Das neue Präventionsgesetz

Auch das Bundesministerium für Gesundheit hat erkannt, wie wichtig Prävention – also die Verringerung und Vermeidung von Risikofaktoren – und Gesundheitsförderung – das heißt die Stärkung von Schutzfaktoren und gesundheitlichen Lebensbedingungen – sind. Mit dem am 25. Juli 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz² sollen Bürger aller Altersgruppen in ihrem (Berufs-)Alltag besser dabei unterstützt werden, sich gesundheitsförderlich zu verhalten.

Dazu werden einerseits Mittel für gesundheitsfördernde Leistungen bereitgestellt (zum Beispiel betriebliche Gesundheitsförderung mittels Workshops zu Stressmanagement oder gesundheitsgerechter Führung), andererseits sollen aber auch die Rahmenbedingungen für Gesundheitsförderung im (Berufs-)Alltag verbessert und die Zusammenarbeit der Sozialversicherungsträger, Länder und Kommunen in diesem Bereich gefördert werden (zum Beispiel durch regionale Koordinierungsstellen, die Beratung und Unterstützung anbieten).

Hier zeigt sich klar, dass der Schutz und die Aufrechterhaltung der Gesundheit nicht nur die individuelle Aufgabe jedes Einzelnen ist, sondern auch die Aufgabe von Arbeitgebern und Trägern von Kindertagesstätten, Schulen, Krankenhäusern, Pflegeheimen und anderen Einrichtungen, die Mitverantwortung für die Gesundheit ihrer Angestellten tragen.

Umso wichtiger wird es, dass wir effektive Programme und Trainings zur Verfügung haben, um vor allem auch die psychische Gesundheit im Alltag zu stärken und individuelle Ressourcen zu fördern.

Resilienz ist trainierbar

Hier kommt das Stichwort „Resilienz“ ins Spiel. Der Begriff Resilienz wird in der Psychologie und Medizin zur Charakterisierung der jedem Menschen innewohnenden „seelischen Widerstandskraft“ verwendet, also der Fähigkeit zur Aufrechterhaltung beziehungsweise Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensereignissen³.

Dass manche Menschen trotz großer psychischer oder physischer Belastungen mental gesund bleiben, lässt darauf schließen, dass es protektive Faktoren, sogenannte „Schutzmechanismen“ beziehungsweise „Resilienzfaktoren“, im Gehirn gibt, die die Widerstandskraft eines Individuums gegenüber Stress erhöhen.

Aus zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen^{vgl. 4,5} weiß man, dass (neuro-)biologische, psychische und soziale Ressourcen Schutzfaktoren darstellen, die dazu beitragen, die Entwicklung einer stressbedingten Erkrankung zu verhindern, indem sie den Anpassungsprozess an den Stressor positiv beeinflussen. Hier setzt die Resilienzforschung an, die verschiedene Schutzfaktoren identifiziert hat, die helfen, die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder zurückzugewinnen. Denn wie schon Ann Masten⁶ beschrieb, ist Resilienz keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein alltägliches Phänomen, das bei jedem Menschen gefördert werden kann.

Im Folgenden werden einige Resilienzfaktoren dargestellt, die in der Literatur gut belegt und im Erwachsenenalter als trainierbar angesehen werden^{vgl. 4,5,7}. Für jeden Faktor werden Möglichkeiten der Veränderung aufgezeigt.

Aktives Coping

Ein gut belegter Resilienzfaktor ist zum Beispiel das aktive Coping, das heißt die aktive Bewältigung von Stress sowie kritischen oder traumatischen Lebensereignissen zum Beispiel mittels problemorientierter Lösungsstrategien. An der aktiven Bewältigung von Stress sowie widrigen Lebensereignissen kann beispielsweise mittels Stressbewältigungsstrategien gearbeitet werden und dadurch die psychische und physische Regenerationsfähigkeit verbessert werden.

Körperlich gibt es hier zwei Ansatzpunkte:

- entweder Stressabbau durch körperliche Aktivität (zum Beispiel Sport)
- oder durch Entspannung (zum Beispiel Anwendung von Entspannungsverfahren).

Auch die Schulung von Achtsamkeit (zum Beispiel „im Hier und Jetzt sein“, „bewertungsfreie Wahrnehmung“) kann dazu beitragen, stressauslösende Faktoren bewusster wahrzunehmen, Überbelastungen frühzeitig zu erkennen und diesen aktiv entgegenzusteuern (zum Beispiel sich die Zeit zu nehmen, eine kurze Pause einzulegen oder ganz bewusst ein Glas Wasser zu trinken).

Emotionsregulation

Zusätzlich kann das Erlernen von hilfreichen Emotionsregulationsstrategien (zum Beispiel ABC-Schema⁸) und Achtsamkeitsübungen (zum Beispiel „Haltung eines inneren Beobachters einnehmen“) die neurobiologische Stressresistenz und die Akzeptanz widriger Lebensumstände stärken.

Sinn im Leben

Mittels „Wertecheck“ (zum Beispiel Übung „Die Rede zum 80. Geburtstag“^{vgl. 9}), das heißt der Bewusstwerdung, welche Werte im Leben wichtig sind und ob das Leben auch diesen Werten entsprechend geführt wird, kann an einer adäquaten Ziel- und Lösungsorientierung gearbeitet werden – als Voraussetzung für ein sinn erfülltes Leben.

Soziale Unterstützung

Wie schon die Kauai-Studie von Emmy Werner und Ruth Smith¹⁰ belegte, ist soziale Unterstützung (das heißt Zugriff auf ein funktionierendes soziales Netzwerk zu haben) ein Schutzschild gegen Belastungen.

Dieser Faktor ist mit einer der am besten untersuchten Einflussfaktoren auf die psychische und physische Gesundheit^{4,7}. Fehlt es an sozialer Unterstützung, haben die Betroffenen ein höheres Erkrankungs- und Sterberisiko¹¹.

Auch hier lassen sich vielfältige Ansatzpunkte finden, an dem eigenen sozialen Netz zu arbeiten, zum Beispiel mittels eines „Netzwerkchecks“^{vgl. 9}, bei dem man die Bereiche „Familie“, „Arbeit“, „Nachbarn/Vereinskollegen“ und „Freunde“ unter die Lupe nimmt und sich bewusst macht, auf wen man in diesen Bereichen zurückgreifen kann, wenn man Hilfe und Unterstützung benötigt.

Um gut für die Widrigkeiten des Lebens aufgestellt zu sein, sollte man mindestens in drei Bereichen Menschen haben, auf die man zählen kann^{vgl. 9}.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Auch der Resilienzfaktor Selbstwirksamkeitsüberzeugung, das heißt das Vertrauen, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können¹², ist sehr gut belegt^{4,7}. Die Selbstwirksamkeit besteht aus zwei Komponenten, der Kompetenz- und der Konsequenzerwartung.

Indem immer wieder eigene Fähigkeiten und Stärken sowie vergangene Erfolge und Leistungen bewusst gemacht werden (zum Beispiel Feedback bei Freunden einholen), kann die Selbstwirksamkeitsüberzeugung verbessert werden und Stressoren als Herausforderungen und nicht als Bedrohung angesehen werden.

Realistischer Optimismus

Der Grundhaltung realistischer Optimismus, also der Tendenz zu einer positiven Ergebniserwartung und einem positiven Attributionsstil, kommt bei der Resilienzstärkung ebenfalls eine große Bedeutung zu.

Das Konzept des „positiven Attributionsstils“ geht auf Martin Seligman¹³ zurück und spiegelt eine interne Haltung wider, bei der Optimisten Erfolge als internal, stabil und global beurteilen, das heißt, diese sich selbst und ihren überdauernden Fähigkeiten zuschreiben. Misserfolge hingegen schätzen sie als external, variabel und spezifisch ein, das heißt, sie beurteilen sie eher als Zufall und unabhängig von ihrer Person.

Ein positiver Attributionsstil ermöglicht dadurch ein aktives Bewältigungsverhalten, da Misserfolge als veränderbar angesehen werden und bei Rückschlägen nicht sogleich aufgegeben wird.

B

Fallbeispiel

Frau H. (39 Jahre) arbeitet seit vielen Jahren als Krankenschwester in einem Universitätsklinikum. Vor einem halben Jahr wurde sie zur Stationsleitung ernannt, was sie sehr freute. Die Aufgabenvielfalt und die Leitungsfunktion empfindet sie als bereichernd, auch wenn es zuerst für sie schwierig war, ihre neue Position zu vertreten und ehemaligen gleichgestellten Kollegen nun Anweisungen zu geben. Auch den Spagat zwischen Klinikleitung, ihren Mitarbeitenden und den zu Pflegenden hat sie bisher gut hinbekommen.

Doch nun hat sie stark damit zu kämpfen, dass zwei ihrer Mitarbeiter krankheitsbedingt ausgefallen sind. Dadurch fallen viele Überstunden für die verbliebenen Mitarbeiter an und auch sie selbst muss wieder mehr in der Pflege aushelfen, um den Personalmangel auszugleichen. Wichtige Aufgaben (zum Beispiel Überprüfung der Pflegedokumentation und der Einhaltung von Pflegestandards), für die sie als Stationsleitung verantwortlich ist, bleiben deshalb liegen. Da sie sehr genau und zuverlässig ist, kann sie jetzt oft nachts nicht schlafen und grübelt darüber, ob sie auch an alles gedacht hat und was sie am nächsten Tag noch erledigen muss. Morgens fühlt sie sich nicht ausgeruht und erschöpft.

Überfordert, wütend und traurig

Früher hat sie sich auch bewusst immer kurz Zeit genommen, um mit ihren Mitarbeitern zu reden, wie es ihnen geht. Dafür hat sie

Positive Emotionen

Besonders einfach und zu jeder Zeit lässt sich am Resilienzfaktor „positive Emotionen“ arbeiten. Positive Emotionen (das heißt regelmäßig positive Gefühle und Stimmungen zu erleben) haben sowohl eine förderliche Wirkung auf mich selbst (meinen Körper und meine Psyche) als auch auf andere Menschen.

Sie sind wie eine psychische Auszeit, in der unser Akku und unsere Ressourcen wieder aufgeladen werden können¹⁴. Zusätzlich entfalten sie eine Art „Depotwirkung“¹⁵, da wir jederzeit auf diese Ressource mittels Wachrufens schöner Erinnerungen zugreifen können.

Beim Training, sich über Alltägliches zu freuen (zum Beispiel ein Lächeln eines Mitmenschen), kann auch das Führen eines sogenannten Glückstagebuchs helfen, um den Blick für die schönen Begegnungen und Begebenheiten des Alltags zu schärfen. Auch das Aufhängen schöner, positiver Bilder im eigenen Büro oder auf der Krankenstation kann dazu beitragen, immer wieder positive Gefühle hervorzurufen.

Wie kann ich meine persönliche Resilienz stärken?

Wichtig ist zuerst einmal, sich bewusst zu machen, welche Resilienzfaktoren man denn eigentlich schon besitzt. Wirklich jeder verfügt über Resilienzfaktoren und -strategien, die er für sich nutzen kann. Doch oftmals sind wir uns dessen nicht bewusst. Daher ist es in einem ersten Schritt wichtig, Wissen über Resilienzfaktoren und -strategien zu haben.

Dann kann man sich Fragen stellen wie:

- Über welche Resilienzfaktoren verfüge ich?
- Welche nutze ich noch nicht, obwohl ich sie besitze?
- Welche fehlen mir vielleicht noch?

jetzt keine Zeit, sondern ist oft reizbar und kann nur knappe Anweisungen erteilen. Dementsprechend ist die Stimmung auf Station schlecht, was ihr auf den Magen schlägt.

Sie arbeitet regelmäßig länger, um neben der Pflege auch ihre Verwaltungsaufgaben zu erfüllen. Mit ihrem Vorgesetzten will sie nicht sprechen, da sie Angst hat, er könne sie als unfähige Stationsleitung einstufen.

Auch Freizeitaktivitäten wie Sport oder Freunde treffen schränkt sie immer mehr ein. Oft kämpft sie mit ihrem schlechten Gewissen, weil sie auch ihre Familie vernachlässigt. Insgesamt fühlt sie sich überfordert und ist wütend und traurig, dass sie alles nicht besser hinbekommt.

Zuerst hatte ihre Familie Verständnis für die vielen Überstunden, jetzt kommt es immer häufiger zu Streit, obwohl die Zeit mit der Familie so wichtig wäre, um wieder Kraft zu tanken. Sie merkt, dass es so nicht weitergehen kann.

Drei Ebenen der Stressbewältigung

Im Weiterbildungsprogramm der Universitätsklinik stößt sie auf das Angebot eines Resilienztrainings. Obwohl sie die Zeit, die sie durch das Training verliert, schmerzt, meldet sie sich an. Im Workshop lernt sie die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen. In praktischen Übungen wird sie angeleitet, sich ihrer eigenen Resilienzfähigkeiten und -stärken bewusst zu werden. Dabei stellt sie fest, dass sie sich

Um die Fähigkeit zu trainieren, die schönen kleinen Dinge des Alltags wahrzunehmen, sollte ein sogenanntes Glückstagebuch geführt werden.



Hier können auch Selbsthilfebücher helfen, um sich mit dem Thema und diesen Fragen ganz in Ruhe auseinanderzusetzen (→ **Weiterführende Literatur**).

In einem zweiten Schritt geht es dann um die Veränderung. Das kann heißen, dass ich vorhandene Ressourcen wieder aktiviere, wie zum Beispiel alte Freunde aus meinem sozialen Netzwerk, oder dass ich ganz neue Strategien erlerne, wie zum Beispiel den Blick auf das Positive im Leben zu lenken und die Fähigkeit zu trainieren, die schönen kleinen Dinge des Alltags wahrzunehmen.

völlig überfordert und wichtige Ressourcen und Schutzfaktoren vernachlässigt hat (zum Beispiel soziale Kontakte, Gespräche mit Kollegen).

Ihr werden die drei Ebenen der Stressbewältigung vermittelt: Als äußere Stressoren identifiziert sie vor allem die hohe Verantwortung auf der Arbeit. Zusätzlich setzt sie sich durch eigene Stressverstärker (wie Perfektionismus) selbst unter Druck.

Sie lernt, ihre persönliche Stressreaktion (körperliche und psychische Symptome wie Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Magenschmerzen) zu erkennen und identifiziert eigene dysfunktionale Coping-Strategien (zum Beispiel sozialer Rückzug).

Ihr wird bewusst, dass sie ihrem Körper und auch ihrer Seele keine Zeit mehr für Regeneration und Entspannung gönnt und sowohl wichtige private (zum Beispiel Familie, Sport) als auch berufliche Ressourcen (zum Beispiel Austausch mit Mitarbeitern) vernachlässigt hat.

Mutmacher-Gedanken entwickeln

Mittels eines Gedankentrainings (ABC-Schema nach Ellis) werden ihre dysfunktionalen Gedanken (zum Beispiel „Ich muss alles alleine schaffen“) aufgespürt und „Mutmacher-Gedanken“ entwickelt. Sie wird in das Konzept der Achtsamkeit eingeführt und lernt, diese im Alltag anzuwenden (zum Beispiel „im Hier und Jetzt sein“, „bewertungsfreie Wahrnehmung“). Auch bekommt sie Übungen an die

Hier kann auch der Austausch mit anderen – zum Beispiel im Rahmen eines Workshops (→ **Fallbeispiel**) – sehr hilfreich sein, um neue Ideen zu bekommen oder auch zu hören, wie andere mit schwierigen Situationen umgehen und welche Lösungsansätze sie anwenden.

Im letzten Schritt geht es dann natürlich um die Übertragung des Gelernten in den Alltag. Hier heißt es, das Gelernte in der Praxis zu üben, also neue Verhaltensweisen nicht nur im Kopf auszuprobieren, sondern wirklich regelmäßig aktiv anzuwenden und zu trainieren.

Hand, wie sie den Resilienzfaktor „positive Emotionen“ stärken kann (zum Beispiel Einführen kleiner Genussmomente im Alltag). Der wichtigste Baustein ist für sie der „Wertecheck“, sich einmal in Ruhe bewusst zu machen, welche Werte ihr im Leben wichtig sind und ob sie ihren Werten entsprechend lebt. Sie erkennt, dass sie wichtigen Werten, wie „Familie“, „soziale Kontakte“ oder „Genuss“, nicht mehr gefolgt ist, sondern alles dem Wert „Arbeit/Beruf“ untergeordnet hat.

Die Übung „Grabspruch“, bei der sie sich ihre Wunsch-Grabsteininschrift überlegen soll („Sie achtete auf ihre Bedürfnisse, war aber auch für ihre Familie und Freunde da und hatte Spaß im Leben.“) und die, die aktuell dort stehen würde („Sie tat alles für die Arbeit.“), öffnet ihr die Augen.

Sie beginnt wieder darauf zu achten, genügend Pausen und Phasen der Entspannung sowie Sport in ihren Alltag zu integrieren und sich auch trotz Zeitdruck wieder regelmäßig nach dem Befinden ihrer Mitarbeiter zu erkundigen. Sich Zeit für sich und die Familie zu nehmen hat von nun an höchste Priorität, der sie auch die Arbeit unterordnet.

Dadurch gelingt es ihr, dass die körperlichen und seelischen Stresssymptome wie Schlaflosigkeit, Magenschmerzen und Reizbarkeit nachlassen, sie wieder einen guten Kontakt zu ihren Mitarbeitern herstellen kann und sie insgesamt wieder zufriedener mit sich und ihrer Arbeit ist.



Fazit

Das Schöne an dem Training der Resilienz ist, dass man nach den eigenen Stärken und Fähigkeiten schaut, also nicht nur den Blick darauf richtet, was alles nicht funktioniert, sondern auf das, was gut läuft und wie man Stärken und Ressourcen, die man hat, noch besser einsetzen kann, um die Psyche, aber auch den Körper für die schwierigen Situationen des Lebens zu stärken. Sich mit Resilienz zu beschäftigen macht einfach Spaß und kann wirklich jedem nur empfohlen werden! Jedoch sollte auch jedem bewusst sein, dass Resilienzstärkung **nicht** bedeutet, dass alle Verantwortung für den Erhalt der Gesundheit nur bei dem Einzelnen liegt. Auch die Gesellschaft muss ihren Teil zur Resilienzstärkung beitragen. Denn nur wenn menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen vorliegen, hat der Mensch überhaupt die Chance, sein volles Potenzial zu entfalten.

Literatur

- 1 BundesPsychotherapeutenKammer (BpTK). BpTK-Studie zur Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit. Psychische Erkrankungen und gesundheitsbedingte Frühverrentung. 2014. Im Internet: http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Publicationen/BpTK-Studien/Arbeits-_und_Erwerbsunfaehigkeit/20140128_BpTK-Studie_Arbeits-und_Erwerbsunfaehigkeit-2013.pdf; Stand: 18.07.2016
- 2 Bundesministerium für Gesundheit. Präventionsgesetz. 2015. Im Internet: <http://www.bmg.bund.de/ministerium/meldungen/2015/praeventionsgesetz.html>; Stand: 18.07.2016
- 3 Kalisch R, Müller MB, Tüscher O. A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain Sciences* 2015; 38: e92
- 4 Bengel J, Meinders-Lücking F, Rottmann N. Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen: Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit Köln: BzGA; 2009
- 5 Southwick SM, Charney DS. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge: Cambridge University Press; 2012
- 6 Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist* 2001; 56: 227–238
- 7 Helmreich I, Kunzler A, Chmitorz A, König J, Binder H, Wessa M, Lieb K. Psychological interventions for resilience enhancement in adults (Protocol). *Cochrane Database of Systematic Reviews* (in Vorbereitung)
- 8 Ellis A. Grundlagen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie. München: Pfeiffer; 1993
- 9 Bohus M, Lyssenko L, Wenner M, Berger M. Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. Stuttgart: TRIAS Verlag; 2013
- 10 Werner EE, Smith RS. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. Ithaca, NY: Cornell University Press; 2001
- 11 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med* 2010; 7(7): e1000316
- 12 Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev* 1977; 84(2): 191–215
- 13 Seligman M. Pessimisten küsst man nicht – Optimismus kann man lernen. München: Droemer Knauer; 1990
- 14 Fredrickson BL. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 2004; 359(1449): 1367–1378
- 15 Engelmann B. Therapie-Tools Resilienz. Weinheim: Beltz; 2014
- 16 Leppin AL, Bora PR, Tilburt JC, Gionfriddo MR, Zeballos-Palacios C, Dulohery MM, Sood A, Erwin PJ, Brito JP, Boehmer KR, Montori VM. The efficacy of resiliency training programs: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS ONE* 2014; 9(10): 1–15
- 17 Robertson IT, Cooper CL, Sarkar M, Curran T. Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 2015; 88(3): 533–62

Bibliografie

DOI 10.1055/s-0042-113669
 Im OP 2016; 6: 270–274
 © Georg Thieme Verlag KG
 Stuttgart · New York · ISSN 1611-7905



Weiterführende Literatur

Allgemeine Selbsthilfebücher zur Resilienzstärkung

- Berndt C. Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. München: dtv; 2013
- Maehrlein K. Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern. Offenbach: GABAL Verlag; 2014
- Mourlane D. Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Göttingen: BusinessVillage GmbH; 2014

Selbsthilfebücher zum Thema Emotionsregulation

- Stavemann HH. Im Gefühlsdschungel: Emotionale Krisen verstehen und bewältigen. Weinheim: Beltz; 2010
- Wengenroth M. Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Bern: Huber; 2013

Selbsthilfebuch Achtsamkeit/Burn-out

- Löhmer C, Standhardt R. Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta; 2012
- Waadt M, Acker J. Burnout. Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen. Bern: Huber; 2013

Selbsthilfebuch zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- Bohus M, Lyssenko L, Wenner M, Berger M. Lebe Balance. Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit. Stuttgart: TRIAS Verlag; 2013

Autoren

Dr. Isabella Helmreich

Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, Wissenschaftliche Leitung der Geschäftsstelle des Deutschen Resilienz-Zentrums, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz
 E-Mail: Isabella.Helmreich@unimedizin-mainz.de



Angela Kunzler

Diplom-Psychologin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Deutschen Resilienz-Zentrum, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz
 E-Mail: Angela.Kunzler@unimedizin-mainz.de



Prof. Dr. Klaus Lieb

Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz und stellvertretender Sprecher des Deutschen Resilienz-Zentrums
 E-Mail: Klaus.Lieb@unimedizin-mainz.de

