

# 1. Einführung

immer stärker miteinander. Wer die Wahl hat, hat die Qual. Die Angebote erschlagen uns förmlich.

Um gesund zu bleiben und ein sinnerfülltes Leben zu führen, bedarf es heute einer viel bewussteren Selbststeuerung. Wir können ein Auto zielgerichtet steuern, einen Computer oder eine komplizierte Maschine bedienen – aber wie gut kennen wir unsere eigene Bedienungsanleitung, die unseres Körpers und unserer Psyche? Unsere Broschüre will hierzu Aufklärung geben.

## ■ Was ist „Resilienz“ und wieso ist sie heute in aller Munde?

Der Wunsch nach Resilienz, nach einer hohen seelischen Widerstandskraft, einer psychischen Immunität, ist die logische Antwort auf die beschriebenen Herausforderungen unserer Zeit.

„Resilire“ heißt zurückspringen. Der Begriff kommt aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft eines Werkstoffs. Nach Einwirkung von äußerem Druck springt der Werkstoff bei hoher Resilienz - unverformt - in seinen Ausgangszustand zurück. Dazu braucht er besondere Spannkraft und Elastizität.

Auf uns Menschen übertragen bedeutet Resilienz, dass wir trotz hoher, auch krisenhafter, Belastungen Spaß, Freude und Gesundheit behalten. Resiliente Menschen werden in Lebenskrisen nicht psychisch oder körperlich krank. Häufig gehen sie sogar gestärkt aus Schicksalsschlägen hervor. Wer seelisch derart unverwundbar ist, ist vor Burnout und anderen psychischen Fehlbeanspruchungsfolgen geschützt.

Welche Ressourcen kann ich aufbauen, um widerstandsfähiger zu werden und was zeichnet Resilienz im Einzelnen aus? Darüber informieren wir Sie in den folgenden Kapiteln. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erfolg beim Anwenden und Trainieren.