

## Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM

---



# Von Resilienz zur mentalen Elastizität

Von Rachel Zapp

## Wenn Stärke missverstanden wird

Resilienz – kaum ein Wort wird so oft verwendet und so selten verstanden. In sozialen Medien, Seminaren oder Leitbildern liest man es ständig: „Bleib resilient!“ – als wäre es eine Art Schutzschild, das man einfach aktivieren kann. Doch Resilienz ist nicht das neue Wort für „durchhalten“.

Und sie bedeutet auch nicht, Belastung einfach besser auszuhalten.

Im Gegenteil: Wer Resilienz nur als Härte begreift, hat sie im Kern nicht verstanden.

Echte Resilienz beginnt da, wo wir uns erlauben, verletzlich, erschöpft oder überfordert zu sein – und trotzdem wieder in die eigene Balance finden.

## Privat beginnt, was im Beruf sichtbar wird

Wir sprechen oft über Resilienz im Job – dabei zeigt sie sich zuerst im Privaten. In der Art, wie wir mit uns selbst umgehen, wenn niemand zuschaut. Wie wir über uns denken, wenn wir versagen.

Wie wir auftanken, wenn das Leben uns fordert.

### IN DIESER AUSGABE

---

In diesem Artikel geht es darum, wie wir den Schritt von bloßer Widerstandskraft hin zu echter Anpassungsfähigkeit schaffen. Resilienz hilft uns, Belastungen zu überstehen, doch mentale Elastizität befähigt uns Wandel aktiv zu gestalten.

## Privat beginnt, was im Beruf sichtbar wird

Wir sprechen oft über Resilienz im Job – dabei zeigt sie sich zuerst im Privaten. In der Art, wie wir mit uns selbst umgehen, wenn niemand zuschaut. Wie wir über uns denken, wenn wir versagen. Wie wir auftanken, wenn das Leben uns fordert.

- Menschen mit hoher Resilienz nehmen ihre Gefühle wahr, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen,
- suchen Unterstützung, statt sich zurückzuziehen,
- und pflegen Routinen, die Erholung fördern – Schlaf, Bewegung, soziale Nähe.

Das Fundament beruflicher Stabilität liegt in Selbstmitgefühl und Eigenverantwortung.

Erst wer sich selbst gut regulieren kann, kann andere führen oder begleiten, ohne auszubrennen.

## Resilienz ist kein Einzelprojekt

In der Organisationspsychologie gilt Resilienz inzwischen als Schlüsselkompetenz – nicht nur individuell, sondern auch kollektiv. Teams und Unternehmen brauchen strukturelle Resilienz, um Krisen zu überstehen: klare Kommunikation, Vertrauen, Lernkultur statt Schuldzuweisung.

Doch kollektive Resilienz entsteht nicht aus Workshops, sondern aus Verbindlichkeit und Resonanz.

Wo Menschen füreinander da sind, entsteht psychologische Sicherheit – das stärkste Gegenmittel gegen Überforderung.

## Resilienz lässt sich trainieren – aber anders, als viele denken

Viele glauben, Resilienz entstehe durch Mentaltechniken oder „positive Psychologie“.

Das stimmt nur teilweise.

Resilienz wächst aus gelebter Erfahrung, Beziehung und bewusster Regeneration.

Einige nachweislich wirksame Ansätze:

- Achtsame Körperwahrnehmung: Der Körper zeigt Stress oft früher als der Kopf.
- Soziale Verbundenheit: Gespräche mit Menschen, die zuhören statt bewerten, stärken das Nervensystem.
- Selbstwirksamkeit: Kleine Schritte, die das Gefühl „Ich kann etwas verändern“ zurückbringen.
- Sinnorientierung: Ein inneres „Wofür“ schützt vor dem Erschöpfungsmodus.

## Warum die Vorstellung von „unerschütterlich“ gefährlich ist

In unserer Leistungskultur wird Resilienz oft missbraucht – als Pflicht zur Selbstoptimierung.

„Bleib stark“ heißt dann: „Halte durch, egal was kommt.“

Doch das Gegenteil ist richtig:

Resilienz erlaubt, nachzugeben, innezuhalten, neu zu bewerten.



## Immunsystem der Seele

Die Forschung beschreibt Resilienz als das „psychische Immunsystem“ des Menschen. So wie unser Körper auf Viren reagiert, reagiert auch unsere Psyche auf Stress, Verlust oder Krisen. Chronischer Stress aktiviert das Nervensystem, setzt Cortisol frei und schwächt langfristig Abwehrkräfte.

Resilienz wirkt hier wie eine innere Regulation: Sie senkt Stresshormone, stärkt Immunsignale und stabilisiert emotionale Reaktionen.

Studien zeigen, dass resiliente Menschen

- seltener krank werden,
- emotional flexibler auf Belastungen reagieren,
- und sich nach Krisen schneller regenerieren (Cohen et al., PNAS 2023).

Resilienz ist also kein Charakterzug, sondern eine biopsychosoziale Fähigkeit – das Zusammenspiel von Körper, Denken, Emotion und Beziehung

## Quellen

- Cohen, S. et al. (2023): Psychological resilience and immune function. PNAS.
- American Psychological Association (2022): The Road to Resilience.
- WHO (2024): Mental Health and Stress Resilience Framework.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, 2023): Resilienz und psychische Gesundheit.
- DAK-Gesundheitsreport (2024): Psychische Gesundheit im Wandel der Arbeitswelt.

Nicht um aufzugeben, sondern um wieder handlungsfähig zu werden.

Die wahre Kunst der Resilienz liegt darin, nicht dauerhaft funktionieren zu müssen, sondern sich nach Belastung regenerieren zu dürfen.

## Resilienz vs. Mentale Elastizität – drei feine, aber entscheidende Unterschiede

- **Standhalten vs. Mitgehen**  
Resilienz bedeutet, in schwierigen Situationen standzuhalten und danach wieder ins Gleichgewicht zu finden. Mentale Elastizität dagegen geht einen Schritt weiter: Sie befähigt uns, uns mit der Veränderung zu bewegen – anstatt gegen sie anzukämpfen.
- **Erholung vs. Anpassung**  
Während Resilienz vor allem auf die Regeneration nach Belastungen abzielt, betont mentale Elastizität die aktive Anpassung während des Prozesses. Es geht nicht nur um Erholung, sondern um Transformation: Lernen, justieren, wachsen.
- **Schutzmechanismus vs. Zukunftskompetenz**  
Resilienz schützt uns in Krisen. Mentale Elastizität hingegen öffnet uns für Neues – sie ist die Fähigkeit, Ambiguität, Tempo und Wandel konstruktiv zu nutzen. Damit wird sie zur Schlüsselkompetenz in modernen Organisationen und im persönlichen Leben gleichermaßen



### Fazit:

Resilienz ist keine Rüstung – sie ist Beweglichkeit.

Sie schützt uns nicht vor Krisen, sie erinnert uns daran, dass wir sie überstehen können.

Privat wie beruflich gilt:

Wir brauchen kein perfektes Mindset, sondern Menschen, die uns spiegeln, erden und stärken.

Resilienz ist nicht das Gegenteil von Schwäche – sie ist ihre liebevolle Annahme.

Und vielleicht ist das die gesündeste Form von Stärke, die es gibt.