



Foto: Fotolia/Orlando Florin Rosu

Innerlich robust

Die Widrigkeiten des Alltags und den damit verbundenen Stress können wir nur gut gewappnet bewältigen. Wie Ihnen das gelingt, weiß unsere Autorin Gaby Marquardt.

Resilienz ist ein ziemlich sperriger Begriff. Was bedeutet er? Und wie kann sich jeder Einzelne die Schlüsselfaktoren der Resilienz aneignen? Wer das Wort in eine Internet-Suchmaschine eingibt, dem werden mehr als eine Mil-

lion Einträge angezeigt. Ursprünglich stammt die Bezeichnung aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Werkstoffs, auf Störungen, die von außen auf ihn einwirken, unbeschadet reagieren zu können. Das lateinische Wort „resi-

lire“ wird im Deutschen mit „abprallen“ oder „zurückspringen“ übersetzt. In der Psychologie fand der Begriff in den 1950er-Jahren Einzug, um damit die Stärke von Kindern zu beschreiben, die ihre psychische Gesundheit unter Bedingungen erhalten, unter denen die meisten Menschen wohl zerbrechen würden. Heute verbirgt sich dahinter ein Coaching-Prinzip, das sich wachsender Popularität erfreut. Resilienz steht dabei für die innere Kraft und Flexibilität von Menschen, Veränderungen und Heraus-