

## Impuls 19- Resilienz

03.08.2026, 06:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*

---



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 19- Resilienz

### Impuls 19 - Studium mit Perspektive

„Resilienz – Die innere Stärke, die durch Herausforderungen wächst“

#### Wissen in kürze

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, mit Belastungen, Veränderungen und Krisen konstruktiv umzugehen. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern entwickelt sich durch Erfahrungen, Einstellungen und bewusstes Verhalten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass resiliente Menschen Herausforderungen realistischer einschätzen, ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen und soziale Unterstützung aktiv nutzen.

Zu den wichtigsten Resilienzfaktoren zählen Optimismus, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Lösungsorientierung und stabile Beziehungen. Resilienz schützt nicht vor Stress oder Rückschlägen, sie hilft jedoch dabei, schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

In einer zunehmend komplexen und dynamischen Arbeits- und Lebenswelt gilt sie deshalb als eine zentrale Zukunftskompetenz für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und psychisches Wohlbefinden.

#### Der präventologische Perspektivwechsel

Wer Resilienz besitzt, erlebt schwierige Situationen nicht automatisch als Bedrohung, sondern auch als Lernchance.

Der präventologische Ansatz fördert eine Haltung, die den Fokus nicht ausschließlich auf Probleme richtet, sondern den Blick bewusst auf vorhandene Ressourcen und Potenziale richtet: Was hat bereits in ähnlichen Situationen geholfen? Welche Stärken stehen mir zur Verfügung? Jede gemeisterte Herausforderung erweitert die persönliche Erfahrung und stärkt das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und somit wächst auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

#### Der Alltagstipp

Führen Sie eine „Stärken-Minute“ ein: Notieren Sie am Ende jedes Tages drei Dinge, die Ihnen gelungen sind – auch kleine Erfolge zählen. Fragen Sie sich zusätzlich, welche persönliche Stärke dabei hilfreich war. Diese kurze Übung schärft den Blick für vorhandene Ressourcen und stärkt langfristig das Vertrauen in die eigene Widerstandskraft und

Selbstwirksamkeit.

**Dieser Impuls wurde von unserer Präventologin Stephanie Erikson verfasst.**

Eschede, Niedersachsen

**Ihr Schwerpunkt:** Stressbewältigung

**Ihre Website:** <https://www.stephanie-erikson.de/>

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/niedersachsen/erikson-stephanie?highlight=WyJlcmlrc29uIl0=>

#### **Berufsverband der Präventologen e.V.**

Gneisenaustraße 42  
10961 Berlin  
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

01727814210

[info@praeventologe.de](mailto:info@praeventologe.de)

[www.praeventologe.de/](http://www.praeventologe.de/)

#### **Portrait**

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1316902/Impuls-19-Resilienz.html>