**Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit)**

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“ [Welter-Enderlin R. u. Hildenbrand, B., 2008, S. 13]

Resilient sein bedeutet nicht, dass man unverwundbar ist oder unversehrt in einen früheren Zustand zurückkehrt. Es heißt vielmehr, dass man gegen ungünstige Bedingungen erfolgreich angeht, sich durch sie hindurchkämpft, aus den Widrigkeiten lernt und darüber hinaus versucht, diese Erfahrungen in sein Lebenspuzzle zu integrieren. [vgl. ebd. S. 43 f.]

Der Kern der Resilienz ist das **unerschütterliche Vertrauen** in die **Fähigkeit**, sein eigenes Leben in den Griff zu bekommen. Dieses Vertrauen basiert auf sieben Säulen (Resilienzfaktoren), die die Basis für unsere innere Stärke bilden:

(Selbst-)Akzeptanz Ich vertraue mir selbst! Es ist, wie es ist!

Optimismus Ich erwarte das Beste!

Verantwortung Ich bin für mein Leben verantwortlich!

Lösungsorientierung Ich handle! Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit. [Albert Einstein]

Netzwerke und Freundschaften Ich bin stark und hole mir Hilfe!

Ziel- und Zukunftsorientierung Ich kann mich verändern!

Meisterrolle Ich habe mich selbst in der Hand!

**Humor** und **Selbstironie** zählen zum Wichtigsten im Leben. Wer sich zu ernst nimmt, ist bald lächerlich.