

## **Resilienz - gefragter denn je**

**- eine Betrachtung von Dr. med. Ulrike Stefanowski – LNE GmbH**

„Abprallen“ oder „zurückschwingen“ der aus dem lateinischen kommende Begriff: resilire, ist seit einigen Jahren in Mode gekommen. Aber was ist damit gemeint?

Die Resilienzforschung hat in den letzten Jahren einige Erkenntnisse über resilientes Denken, Verhalten und deren Trainierbarkeit gesammelt. Ja, man kann Resilienz wie so vieles im Leben, erwerben. Und leider auch wieder verlieren, denn wie bei allem ist Training nötig um „in Form“ zu bleiben.

In Zeiten der Veränderung, die mit Corona für alle spürbar sind, wird deutlich wer Schutzfaktoren im Sinne der Resilienz (aus)geübt hat und wer nicht. Aber nicht nur Personen weisen resilientes Verhalten auf. Auch Teams und ganze Unternehmen werden derzeit auf Ihre Widerstandskraft geprüft. Denn die Krise bringt uns dem Thema zwangsläufig näher. Ein Beispiel für schon lange gelebte Resilienz: das chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus diesen beiden Zeichen

危机

mit der Bedeutung: Gefahr & Gelegenheit!

Am diesjährigen A.L.P.E.N. Kongress ist es daher an der Zeit diesem Thema ein paar Impulse zu widmen. Denn wer resilient ist macht aus dem Mist der Vergangenheit, Dünger für die Zukunft!