

Stärkung der Resilienz im Systemischen Coaching

Abschlussarbeit im Rahmen der „Systemischen Coaching-Ausbildung“
bei InKonstellation, Akademie für Systemisches Coaching

vorgelegt von
Anna Rings
im Januar 2022

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Resilienz.....	4
2.1 Eine Begriffsdefinition.....	4
2.2 Was resiliente Menschen ausmacht	4
Innere Schutzfaktoren.....	5
Äußere Schutzfaktoren	5
Die 8 Resilienzfaktoren.....	6
3 Stärkung der Resilienz im Systemischen Coaching	8
3.1 Der Zehn-Punkte-Plan gegen Krisen.....	8
3.2 Methoden im Coaching zur Stärkung der Resilienz	8
Das innere Team	9
Arbeit mit Werten - Das Werterad.....	9
Das Lebensrad/Das Bild mit dem Stuhl	10
Muster des Gelingens	10
Ressourcen-Dusche.....	11
Schlussbetrachtung.....	12
Literaturverzeichnis	13

1. Einleitung

26 Prozent der Menschen in Deutschland fühlen sich häufig und immerhin noch zwei Drittel manchmal gestresst: Das zeigt eine Forsa-Umfrage, auf welche sich die TK- Stresstudie „Entspann dich, Deutschland!“ von 2021 bezieht. Diese Anteile sind in den letzten Jahren deutlich gestiegen, denn im Jahr 2013 fühlte sich nur jede fünfte Person häufig gestresst. Der Stress greift um sich, bei Frauen wie bei Männern. Der extreme Stress bei Frauen liegt derzeit so hoch, dass fast ein Drittel davon betroffen ist. Auch wenn Männer in den vergangenen Studien weniger Stressempfinden darlegten, holen sie die Frauen in den letzten Jahren zunehmend auf. Als häufigste Verursacher des Stress konnten die Arbeit, hohe Erwartungen an sich selbst sowie die Erkrankung nahestehender Personen ausfindig gemacht werden. Aber auch die ständige Erreichbarkeit, Freizeitstress, finanzielle Sorgen, private Konflikte, Kinderbetreuung sowie die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger, Verkehr und Haushalt wurden häufig als Stressoren genannt (Techniker Krankenkasse 2021: 4). Höchstwahrscheinlich bildet das Jahr 2021 eine Besonderheit aufgrund der Corona-Pandemie ab, nichtsdestotrotz ist ein Trend hin zu größerem Stressempfinden erkennbar. Das zieht weitere Probleme nach sich, denn Stress gilt als bekannte Ursache für gesundheitliche Probleme aller Art. Das zeigt auch die Stresstudie: „Quer durch alle Beschwerden, von Erschöpfung über Rückenleiden bis hin zu Erkältungskrankheiten, geht es den häufig Gestressten signifikant gesundheitlich schlechter als den selten Gestressten.“ (2021: 4).

Umso relevanter wird es dadurch, sich mit Gegenmaßnahmen zu befassen. Neben dem bekannten Stressmanagement gilt die Resilienz, Fähigkeit mit Krisen zurechtzukommen, als wichtiger Faktor im Umgang mit Stress. Im Regelfall ist Stress kein Dauerzustand, sondern ist immer phasenweise erhöht – kurz vor einer wichtigen Veranstaltung im Job, das Kind ist in der Trotzphase oder das Festhängen im Stau kurz vor einem Termin. Resilienz erlaubt uns, diesen Phasen gestärkt zu begegnen und sie gut zu überstehen, indem wir danach wieder in den vorherigen Zustand kommen können.

Diese Arbeit beschäftigt sich im ersten Teil mit der Resilienz an sich, nämlich der Bedeutung des Begriffs sowie den Kennzeichen von Resilienz (innere und äußere Schutzfaktoren sowie die acht Resilienzfaktoren). Im zweiten Teil wird die Stärkung der Resilienz durch Coaching thematisiert und hier insbesondere Methoden für das Coaching vorgeschlagen.

2. Resilienz

2.1 Eine Begriffsdefinition

Der in verschiedenen Wissenschaften angewendete Begriff der Resilienz geht auf das lateinische Adjektiv „resilire“ zurück, was so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“ bedeutet. In der Psychologie wird darunter zum einen psychische Widerstandsfähigkeit und zum anderen Anpassungsfähigkeit verstanden. Sie gilt als wichtiger Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden (Liu, Jenny J.W. et al. 2020). Das Verständnis des Begriffes hat sich über die Jahrzehnte verändert und weiterentwickelt. Während in den 1970er Jahren mit Resilienz die Widerstandsfähigkeit gegen Stress gemeint war, ging es in den 1990er Jahren mehr um die Widerstandskraft gegen Widrigkeiten oder nach traumatischen Erfahrungen (Uhrig 2020). Eine neuere Definition stammt von der American Psychological Association und vereint beide Definitionsströmungen: „Prozess der guten Anpassung angesichts Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen wesentlichen Quellen von Stress“ (2020). Alternative Definitionen greifen die Synonyme Elastizität, Robustheit oder Toleranz gegenüber Störungen auf (Amann 2019: 8).

Trotz dass Strömungen in der Psychologie davon ausgehen, dass Resilienz eine (feste) Eigenschaft oder Fähigkeit eines Menschen ist, sprechen sich aktuellere Strömungen dafür aus, dass es sich dabei um einen Prozess, und damit eine erlernbare und sich weiterentwickelnde Fähigkeit handelt. Das bedeutet gleichzeitig, dass sie je nach Lebenslage oder Belastung verschieden ausgeprägt sein oder ausfallen kann (2019: 6). Sie zeigt sich besonders in Krisensituationen, da dort die persönlichen Ressourcen zur Krisenbewältigung zum Einsatz kommen.

2.2 Was resiliente Menschen ausmacht

Bei der Resilienz handelt sich also um persönliche Eigenschaften eines Menschen, die sich sowohl durch die genannte Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit als auch durch Flexibilität zur Anpassung auszeichnen. Nach Phasen der Anspannung wie Krisen, Traumata oder weiteren Belastungen können sie wieder zu ihrem vorangegangenen Zustand, wie z.B. Erholung und Entspannung, Ruhe, Gesundheit, Zufriedenheit oder Gelassenheit zurückkehren (Amann 2019: 6).

Langzeitstudien haben sogenannte Schutzfaktoren ausfindig gemacht, welche bei resilienten Menschen vorkommen. Hierbei wird zwischen inneren und äußeren Schutzfaktoren unterschieden.

Innere Schutzfaktoren

Mit inneren Schutzfaktoren sind Eigenschaften der Persönlichkeit bzw. des Charakters, innere Haltungen und Überzeugungen, Talente und Fertigkeiten, Kompetenzen sowie Erfahrungen gemeint. Sie liegen also in der Persönlichkeit eines Menschen oder entstehen durch Prägung und Erfahrungen, welche ein Leben lang erlernt werden können (Amann 2019: 9). Diese Schutzfaktoren sollen nun genauer ausgeführt werden:

Persönlichkeits- und Charaktereigenschaften wird ein enger Zusammenhang mit Schutzfaktoren der Resilienz zugerechnet. Als persönlichkeitsbezogene Eigenschaften, die resiliente Menschen gemeinsam haben, gelten in der Forschung Hilfs- und Kommunikationsbereitschaft, Freude am Lösen von Problemen, Humor sowie die Fähigkeit eine realistische Weltsicht zu entwickeln.

Bei den Schutzfaktoren der **inneren Haltung** stellte sich heraus, dass resiliente Menschen eher akzeptieren, dass Krisen und Belastungen Teil des Lebens sind und sich nicht nur auf die negativen, sondern auch die positiven Aspekte fokussieren und dabei erkennen können, was in ihrem Leben gut verläuft. Sie macht die innere Haltung aus, realistische Erwartungen zu haben und insofern auch von Neuerungen nicht aus der Bahn geworfen zu werden.

Als Talente resilienter Menschen wurden das **Erleben der eigenen Person als selbstwirksam und selbstbewusst** sowie das **Gefühl einer inneren Stärke** ausfindig gemacht. Das führt dazu, dass diese Menschen aktiv handeln, um Veränderungen herbeizuführen.

Resiliente Menschen macht zudem aus, dass sie **aus ihren (Krisen-)Erfahrungen lernen** und dadurch Fähigkeiten und neue Einstellungen entwickeln, die ihnen wiederum bei der Lösung zukünftiger Probleme helfen. Dabei gilt: Mit der Vielfältigkeit der Krisenerfahrung eines Menschen steigt seine Krisenkompetenz (Amann 2019: 9-13).

Äußere Schutzfaktoren

Neben den inneren Schutzfaktoren, die ein Mensch in sich trägt bzw. sich aneignet, gibt es äußere Faktoren, welche die Resilienz stärken können. Diese äußeren Schutzfaktoren sind Verhältnisse in der Umgebung eines Menschen, auf die er zurückgreifen kann. Dazu zählen stabile Lebensverhältnisse, Rollenvorbilder, feste und zuverlässige Bezugspersonen, ein stimulierendes Umfeld sowie die Weiterentwicklungsmöglichkeiten und Perspektiven (Amann 2019: 14). Im Folgenden werden auch die äußeren Schutzfaktoren näher ausgeführt:

Krisen erfordern viel Kraft und innere Stärke, da die Prozesse der Lösungsfindung, Neuorientierung und Verarbeitung mehr Energie verbrauchen als in ruhigen Zeiten. **Stabile**

Lebensverhältnisse helfen besonders zwischen krisen- und belastungsintensiven Phasen zur Ruhe zu kommen und die Widerstandskraft wieder aufzubauen.

Positive Rollenvorbilder stellen sich als Schutzfaktoren heraus, da sie – auch unabhängig vom familiären oder schulischen Umfeld – Werte, Visionen oder Strategien vermitteln können. Davon profitieren sowohl Kinder als auch Erwachsene.

Eine zuverlässige und feste Bezugsperson wird als Schutzfaktor im Kindes- sowie im Erwachsenenalter angesehen, da sie durch emotionalen Beistand besonders in Krisenzeiten Unterstützung bietet. Ebenso kann sie durch die gemeinsame Reflexion der Krisensituation sowie die Förderung einer Neuorientierung dabei helfen, die Widerstandskraft nach Krisen wieder aufzubauen.

Zur Resilienz gehört, wie oben unter den inneren Schutzfaktoren aufgeführt, das Sammeln von Erfahrungen. Hierfür braucht es ein **stimulierendes Lernumfeld**, in welchem sich ausprobiert werden darf und Fehler passieren dürfen. Gleichwohl ist es wichtig, dass es Möglichkeiten gibt, die eigenen Fähigkeiten einzusetzen und weiterzuentwickeln.

Als weiterer äußerer Schutzfaktor gelten die **Möglichkeit zur Weiterbildung und Perspektiven**. Da die Freude am Lernen eng mit der Resilienz verknüpft ist, wirken Impulse zum Lernen und Wachsen resilienzfördernd (Amann 2019: 14-17).

Die 8 Resilienzfaktoren

Die Eigenschaften der inneren und äußeren Schutzfaktoren zusammengefasst sind auch bekannt unter den 8 Resilienzfaktoren:

Die 8 Resilienzfaktoren		
Menschen sind widerstandsfähiger, wenn sie...		
1	eine optimistische Grundhaltung gegenüber Veränderungen besitzen und im Umgang mit neuen Situationen auf ihre Fähigkeiten und Talente vertrauen.	Optimismus
2	ihre objektiven Leistungsgrenzen akzeptieren und Rahmenbedingungen realistisch einschätzen können.	Akzeptanz
3	Probleme offen ansprechen und lösungsorientiert vorgehen können.	Lösungsorientierung
4	ein gutes Stressmanagement entwickeln, für ihre Bedürfnisse sorgen und Regenerationszeiten einhalten.	Selbstregulation
5	bereit sind, Selbstverantwortung zu übernehmen und Eigeninitiative zu ergreifen.	Selbstverantwortung
6	bei Überforderung Hilfe von anderen annehmen können sowie ihre Beziehungen und Netzwerke pflegen.	Beziehungen
7	eigene Visionen, Werte, Sinnhaftigkeit und Ziele für ihr Leben entwickeln.	Zukunftsgestaltung
8	im Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen offen bleiben und improvisieren können.	Improvisationsvermögen

Aus: Amann 2019: 18.

Diesen Resilienzfaktoren sehr ähnlich sind die sieben Säulen der Resilienz Akzeptanz, Optimismus, Netzwerkorientierung, Verantwortungsübernahme, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung und Zukunftsplanung. Sie sind also nahezu deckungsgleich mit den Resilienzfaktoren. Neben diesen gemeinhin anerkannten Faktoren oder Säulen gehen Forscher:innen von weiteren Faktoren aus. Der Co-Direktor am Deutschen Resilienz-Zentrum der Universität Mainz, Klaus Lieb, geht beispielsweise von etwa 100 Faktoren aus, darunter auch die Selbstwirksamkeit und die Art, wie auf Stress reagiert wird (Soltau 2021).

3 Stärkung der Resilienz im Systemischen Coaching

Diese Arbeit folgt der Prämisse, dass Resilienz tatsächlich trainierbar ist. Für den Umgang mit Krisen und Stress sowie zur Stärkung der Resilienz kann ein Coaching hilfreich sein, um konkrete Schritte hierfür zu entwickeln.

3.1 Der Zehn-Punkte-Plan gegen Krisen

Basierend auf den oben angeführten Resilienzfaktoren hat die American Psychological Association einen Zehn-Punkte-Plan entwickelt, der dabei helfen soll die Resilienz zu stärken und Krisen zu bewältigen. Dieser sieht vor:

1. Netzwerke bilden und gegenseitige Unterstützung fördern
2. Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
3. Krisen nicht als unüberwindbare Probleme einstufen
4. Zielstrebig eigene Ziele verfolgen
5. Proaktiv sein und klare Entscheidungen treffen
6. Möglichkeiten zur Selbstreflexion nutzen
7. Positive Selbstwahrnehmung fördern
8. Probleme richtig einordnen
9. Optimistisch bleiben
10. Auf sich Acht geben

(Soltau 2021)

Kritisch betrachtet wird dieser Zehn-Punkte-Plan alleine möglicherweise für bereits resiliente Personen hilfreich sein, für weniger resiliente Personen allerdings nicht. Denn für die Umsetzung dieser Punkte sind wahrscheinlich insbesondere innere Schutzfaktoren gefragt. Es ist davon auszugehen, dass ein Coaching wesentlich effektiver die Resilienz fördern kann. Daher ist der Plan vor allem als Hintergrundwissen für den:die Coach interessant.

3.2 Methoden im Coaching zur Stärkung der Resilienz

Für die Arbeit im Coaching folgen nun Ideen für Methoden, die Teil der Ausbildung waren, und die dabei helfen könnten, die Resilienz eines:r Coachee zu stärken. Dahinter steht die Idee, zum einen mögliche Belastungsfaktoren zu identifizieren und zum anderen Ressourcen bzw. Resilienzfaktoren aufzudecken, mithilfe derer ein Ausgleich in den Krisen- oder Stressphasen geschaffen werden kann und die dabei helfen, nach den Phasen den vorherigen Zustand wiederherzustellen.

Das innere Team

Die Methode des „inneren Teams“ geht auf ein Persönlichkeitsmodell Friedemann Schulz von Thun zurück. Mithilfe der Metapher von Persönlichkeitsanteilen als Teammitglieder und der Person selbst als Teamleiter soll der:die Coachee zu mehr Klarheit geführt werden. Dazu verbildlicht der:die Coachee in einem durch den:die Coach vorgegebenes Bild (z.B. einer Bühne) die inneren Anteile in Form von Männchen. Diese können von unterschiedlicher Größe sein. Das gibt Hinweise darauf, wie viel Raum sie bei der entsprechenden Thematik einnehmen. Ebenso ermöglichen die Platzierung sowie die Konstellation der einzelnen Anteile zueinander Interpretationsspielraum.

Zur Stärkung der Resilienz kann die Methode insofern beitragen, indem sie, vor allem zu Beginn eines Coachingprozesses, die inneren Anteile aufdeckt, welche das Stress- und Belastungsempfinden erhöhen. Hierbei kann sich der:die Coachee darüber klar werden, welchen Anteil am gesamten Team diese Anteile haben und in welcher Konstellation sie zueinander stehen. Gleichzeitig können Anteile entdeckt werden, in denen hinsichtlich der Resilienzstärkung Potential steckt. In diesem Fall gilt es bei der Durchführung der Methode herauszufinden, wie diese Anteile mehr Raum im Alltag der:des Coachee bekommen könnten. Sofern der:die Coachee keine solchen Anteile aufzählt oder bemerkt, dass es weitere Anteile braucht, um die Resilienz zu stärken, kann die Methode dazu genutzt werden, entsprechende Anteile „ins Team zu holen“. Insofern werden hier Ressourcen aufgedeckt und nutzbar sowie konkreter gemacht, welche Anteile (die für Resilienzfaktoren stehen können) es noch braucht, um resilienter zu werden.

Arbeit mit Werten - Das Werterad

Ebenfalls besonders zu Beginn eines Coachingprozesses kann das Werterad hilfreiche Erkenntnisse liefern. Nachdem der:die Coachee acht oder mehr wichtige persönliche Werte aufgezählt und im Werterad festgehalten und mithilfe einer Skalierung nach Priorität sortiert hat, kann ein Abgleich mit der Realität erfolgen, also der Frage, inwieweit die genannten Werte im Alltag gelebt werden oder nicht. Auf diese Weise können auch Tätigkeiten und Aufgaben identifiziert werden, die nicht den Werten entsprechen und darum energieraubend oder sogar belastend wirken.

Das Lebensrad/Das Bild mit dem Stuhl

Das Lebensrad oder auch die Übung mit dem Stuhl können dazu dienen mehr Klarheit über die einzelnen Lebensbereiche bekommen, um anschließend Ausgleichsmöglichkeiten zu finden.

Beim Lebensrad gibt der:die Coachee bestimmte Lebensbereiche (z.B. Beruf/Karriere, Finanzen, Familie/Beziehungen, Gesundheit, Freizeit, Spiritualität, persönliche Weiterentwicklung) vor oder lässt sie den:die Coachee selbst nennen. Sind diese Bereiche als Tortenstücke in einem Kreis eingezeichnet, kann der:die Coachee nun diese Tortenstücke farblich ausfüllen oder skalieren, je nachdem wie viel Aufmerksamkeit und Raum die jeweiligen Bereiche in seinem:ihrem derzeitigen Leben bekommen.

Ähnlich funktioniert das Bild mit dem Stuhl: Hier stehen die Stuhlbeine für die verschiedenen Lebensbereiche, die der:die Coachee selbst benennt. Mithilfe von metaphorischen Fragen kann erörtert werden, inwiefern sich die Lebensbereiche im Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht befinden (z.B. „Sind alle Beine gleich lang?“ oder „Wie stabil ist der Stuhl?“).

Dank genauerer Ausführungen durch den:die Coachee kann gewissermaßen ein Abgleich mit den oben angeführten Resilienzfaktoren stattfinden, da hier Parallelen zu den typischen Lebensbereichen vorhanden sind. So wird deutlich, in welchen Bereichen Resilienzfaktoren vorhanden sind und in welchen sie gestärkt werden könnten. Mithilfe von Skalierungsfragen kann insbesondere in den unterrepräsentierten Bereichen ein Abgleich zwischen dem Ist- und dem gewünschten Zustand gemacht werden. Daran anschließend bietet es sich an, kleine Schritte zur Erreichung des Soll-Zustands zu überlegen, damit die Resilienzfaktoren ausgebaut werden können.

Muster des Gelingens

Zur Lösungsfindung für ein spezielles Anliegen, für welches eine stärkere Resilienz hilfreich wäre, bietet es sich an die Muster des Gelingens anzuwenden. Dafür kann der:die Coach den:die Coachee, nachdem diese:r das Problem geschildert hat, über die Wunder- oder eine Lösungsfrage zu einem Bild des Ziels oder der gewünschten Zukunft führen. Hieran kann sich eine Skalierungsfrage zum Abgleich von Wunsch und Realität anschließen. Als nächstes soll der:die Coachee eine Art Drehbuch für die Lösung entwerfen, also mögliche Schritte, die er:sie gehen kann, um dem gewünschten Ziel näherzukommen. Darauf findet ein Abgleich zwischen dem Problem und der entworfenen Lösung statt, indem der:die Coach nach den Auswirkungen und dem gefühlten Unterschied fragt. Je nach Ergebnis dieses Abgleichs (sollte die entworfene Lösung nicht den gewünschten Unterschied machen, wird

der vorherige Schritt wiederholt) können abschließend die nächstkleinen, stimmigen Schritte erwogen werden.

Durch diese Methode kann der:die Coachee erkennen, welche Ressourcen er:sie aktivieren kann und welche Resilienzfaktoren es noch braucht, um dem Lösungsbild näherzukommen.

Ressourcen-Dusche

Als Methode mitten im oder auch gegen Ende des Coachingprozesses kann die Ressourcen-Dusche Klarheit über die bereits vorhandenen resilienzfördernden Faktoren im Leben des:der Coachee bringen. Die Ressourcen-Dusche bezieht sich dabei auf die oben genannten sieben Säulen der Resilienz. Hierbei soll der:die Coachee zu den einzelnen Säulen eine feste Anzahl an Dingen (etwa 3-5), die im eigenen Leben vorhanden sind, aufzählen:

- Dinge, die ihm:ihr Ruhe geben (Akzeptanz),
- Dinge, die ihn:sie glücklich machen/für die sie/er dankbar ist (Optimismus),
- Menschen, die ihm:ihr Kraft geben (Netzwerkorientierung),
- Dinge, die er:sie gerne selber macht (Verantwortungsübernahme),
- Dinge, die er:sie besonders gut kann (Selbstwirksamkeit),
- Dinge, die ihn:sie begeistern (Lösungsorientierung),
- Dinge, die ihm:ihr Hoffnung geben/Mut machen (Zukunftsplanung),
- Dinge, die er:sie sofort ändern kann (Improviationsvermögen)

Als Ergebnis hat der:die Coachee eine Liste voller Ressourcen, welche die eigene Resilienz stärken. Um in die Umsetzung kommen zu können, bietet es sich hier an einen Plan zur regelmäßigen Nutzung dieser Ressourcen zu machen.

Schlussbetrachtung

Mit den zum Teil starken Veränderungen der letzten Jahrzehnte veränderten sich auch die Anforderungen im Berufs- und Privatleben. Insbesondere die Technologisierung mitsamt Smartphones und sozialen Medien hat neue Stressursachen im Gepäck wie ständige Erreichbarkeit und Informationsflut. Wer ein Smartphone besitzt und nicht mit entsprechenden Einstellungen Vorkehrungen trifft, empfängt zum Teil viele Male am Tag Nachrichten, persönliche wie allgemeine. Viele Informationen müssen hier verarbeitet werden und erfordern Reaktionen. Dadurch sind wir noch näher an Krisenherden auf der ganzen Welt als je zuvor. Viele Menschen reagieren darauf mit Stress. Die weltweite Pandemie, mit deren Dimension die Gesellschaft noch keinerlei Erfahrungen hat, hat uns alle in einen Krisenzustand versetzt, mit dem wir umgehen müssen. Je nach Ausprägung der eigenen Resilienz gelingt uns das besser oder schlechter. So meint Klaus Lieb: „Wer ausgeglichen ist, kann schlechte Nachrichten besser relativieren und wird sich weniger aufregen“ (Soltau 2021). Das steigende Stresslevel ist besorgniserregend, was die Thematisierung der Resilienz immer wichtiger macht, auch im Bereich Coaching. Die Erforschung der Resilienz ist für uns als Coaches hilfreich, um die Coachees bei der Stärkung ihrer Resilienz zu unterstützen. Gleichzeitig hilft die mediale Aufmerksamkeit dabei die positive Nachricht zu verbreiten: Resilienz kann erlernt werden!

Literaturverzeichnis

Amann, Ella Gabriele 2019: Resilienz. 3. Auflage. Haufe.

American Psychological Association 2020: *Building your resilience*. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>, abgerufen am 31.12.2021.

Jenny J.W. Liu, Natalie Ein, Julia Gervasio, Mira Battaion, Maureen Reed 2020: *Comprehensive meta-analysis of resilience interventions*. In: *Clinical Psychology Review*. Band 82, S. 101919, URL: [doi:10.1016/j.cpr.2020.101919](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919), abgerufen am 31.12.2021.

Soltau, Iris 2021: *Resilienz. Mit Krisen fertig werden*. In: *Techniker Magazin*. URL: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/resilienz-persoentliche-schutzfaktoren-gegen-stress-2006874?tkcm=ab>, abgerufen am 31.12.2021.

Techniker Krankenkasse 2021: Entspann dich, Deutschland! – Die TK-Stressstudie 2021.

Uhrig, Stefanie 2020: *Resilienz: gegen Stress gewappnet*. URL: <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/resilienz-gegen-stress-gewappnet/>, abgerufen am 31.12.2021.