

# Resilienz

---

Mentale Fitness für Stress, Krisen &  
Veränderung

## Auf einen Blick

---

- > Titel: [Resilienz – Mentale Fitness für Stress, Krisen & Veränderung](#)
- > Kostenloses Webinar im Umfang von 60 Minuten
- > Termine und Zeitfenster:
  - > Termine immer aktuell auf der [Webseite des Webinars](#)
  - > In der Regel werktags nach Feierabend, z.B. 19-20 Uhr
  - > Teilnahme unverbindlich und kostenlos
- > virtuelle Durchführung unter Nutzung von Microsoft Teams
- > Trainer: Dr. Hendrik Wahler
- > Zielgruppe: Menschen mit hoher Stress-Belastung und hohen Ansprüchen an das eigene Leistungsverhalten

## Trainer: Dr. Hendrik Wahler

---

- > Business Coach, Trainer & Speaker (mit mehr als 10 Jahren Erfahrung)
- > Spezialgebiet: Resilienz & Stressmanagement
- > Studium an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Abschluss „mit Auszeichnung“)
- > Promotion über das „gute Leben“ (ausgezeichnet mit einem Forschungspreis der Uni Mainz)
- > Diverse zertifizierte Coaching-Ausbildungen (z.B. „Psychologischer Berater“)
- > Langjährige Lehrtätigkeit an Universitäten und Hochschulen (z.B. Lehrauftrag für Stressmanagement an der Hochschule Mainz)
- > Autor diverser wissenschaftlicher Bücher und Forschungsartikel



## Ziele des Webinars

---

- > Verbesserung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen Stress, Belastung, Krisen und Konflikte
- > Förderung der eigenen mentalen Fitness & langfristigen Belastbarkeit
- > Prävention von stressbedingten Folgeerkrankungen durch Aktivierung von Schutzfaktoren
- > Aufbau und dauerhafte Aufrechterhaltung von Resilienz-fördernden Verhaltensweisen
- > Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe & gegenseitige Unterstützung

## Inhalte

---

- > Was ist Resilienz?
- > Selbsttest: Wie hoch ist meine aktuelle Resilienz?
  - > Der Selbsttest ist online oder als druckbare PDF-Datei verfügbar und kann von den Teilnehmer:innen vor dem Vortrag selbstständig durchgeführt werden.
- > Resilienz-Training: Dankbarkeit
  - > Dankbarkeits-Tagebuch: Training der selektiven Aufmerksamkeit
  - > Dankbarkeit im Alltag: die beste Strategie gegen Sorgen & Ängste
- > Resilienz-Training für zu Hause



# Zeitplan

---

**Datum:** alle Termine immer aktuell auf der [Webseite des Webinars](#)  
**Uhrzeit:** in der Regel 19-20 Uhr  
**Dauer:** Webinar im Umfang von 60 Minuten  
**Ort:** virtuell unter Nutzung von Microsoft Teams

19:00	Begrüßung	10 min
19:10	Was ist Resilienz?	10 min
19:20	Resilienz-Training: Dankbarkeit	20 min
19:40	Resilienz-Training für zu Hause	10 min
19:50	Diskussionsrunde	10 min
20:00	- Ende des Webinars -	

# Methoden

---

Meine übergeordnete Aufgabe als Trainer, Coach und Speaker sehe ich darin, durch **gehirn-gerechtes Lernen** eine nachhaltige Wirkung sicherzustellen. Dazu gehört auch, dass die Teilnehmer:innen durch Abwechslung und Aktivierung frisch und aufnahmefähig bleiben. Dafür kommt ein abgestimmter Methoden-Mix zum Einsatz:

- > **Vortrag.** Kurze Impulse, Veranschaulichung theoretischer Grundlagen durch plastische Beispiele, unterstützende visuelle Präsentation (mit Beamer)
- > **Individuelles Training.** Praktische Anwendung von theoretischen Konzepten auf eigene Herausforderungen (angewandtes Problemlösen), vertiefende Reflexion zu wichtigen Fragen, Selbsttests und Förderung der Selbstkenntnis
- > **Gruppenübungen.** Gruppendiskussion zu zentralen Fragestellungen, Austausch über persönliche Strategien, Stärkung des Zusammenhalts durch vertiefendes Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung
- > **Feedback.** Individuelles Feedback des Trainers zu konkreten Herausforderungen und persönlichen Lösungsstrategien, bei Bedarf auch handlungsorientiert (Coaching), Feedback-Gespräche innerhalb der Gruppe
- > **Erlebnis-orientiertes Lernen.** Erleben des unmittelbaren Effekts einer Strategie durch Anwendung auf eine eigene Herausforderung (Erfolgserlebnisse als Lernbeschleuniger)

# Webinare

---

Ich setze höchste Qualitätsansprüche an meine Webinare, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gute didaktische und technische Umsetzung ist. Auch in einem Webinar gilt es, eine persönliche Atmosphäre zu schaffen und das Engagement und Energielevel bis zum Ende hochzuhalten. Entgegen einer häufigen Befürchtung ist Müdigkeit kein notwendiges Merkmal von Webinaren, sondern ein Zeichen mangelhafter Umsetzung auf Seiten des Trainers.

## Technische Umsetzung

- > **Passgenaue Software.** Gemeinsam wählen wir eine passgenaue Meeting-Software aus. Ich besitze Lizenzen für verschiedene Software-Lösungen.
- > **Gute Sicht.** Meine Webinare werden mit einer hochauflösenden Streaming-Webcam und spezieller Fotolicht-Beleuchtung durchgeführt.
- > **Klarer Ton.** Ich nutze ein professionelles Mikrofon, damit alle Teilnehmer:innen auch über längeren Zeitraum entspannt zuhören können.
- > **Schnelles Internet.** Dank einer stabilen und belastbaren Internetverbindung mit 10 Mbit/s Upstream kann ich auch zur „Rush Hour“ eine weitgehend störungsfreie Übertragung des Webinar-Streams gewährleisten.
- > **Technik-Check.** Auf Wunsch führe ich mit Ihnen eine kostenlose Test-Sitzung durch, damit Sie sich selbst von der Qualität überzeugen können.

## Didaktische Umsetzung

- > **Keine „unpersönliche“ Atmosphäre.** In meinen Webinaren haben alle Teilnehmer:innen die Möglichkeit, sich mit Webcam und Mikrofon zuzuschalten. Durch zahlreiche Übungen und Feedback-Sessions besteht ein ständiger persönlicher Austausch – damit es nicht zu einem langweiligen Zuhör-Marathon wird.
- > **Kein ermüdender Zuhör-Marathon.** Auch ein Webinar wird durch möglichst viel Interaktion lebendiger. Es ist die Aufgabe des Speakers, das gemeinsame Energielevel und Engagement hochzuhalten. Webinare sind keineswegs ermüdend, wenn sie gehirn-gerecht gestaltet werden.
- > **Umfangreiches Handout mit vielen Übungen.** Zu meinen Webinaren gibt es immer ein ausführliches PDF-Handout, das mit ausfüllbaren Formularfeldern versehen ist. Die Teilnehmer:innen können so die Übungen direkt am Bildschirm durchführen – oder sich das Handout einfach ausdrucken.

# Einblick in das Handout

---

## Was ist Resilienz?

*Resilienz ist eine mentale Widerstandskraft gegen alle Probleme des Lebens.*

## Resilienz = „mentale Fitness“

Resilienz bezeichnet eine mentale Widerstandskraft. Widerstandskräfte kennen wir alle vom eigenen Körper: Wer eine gute *körperliche* Widerstandskraft hat, kann im Fitness-Studio schwere Gewichte stemmen. Wenn mir jemand ein schweres Gewicht auf meine Schultern legt, und ich unter diesem Gewicht nicht zusammenbreche und mich dabei auch nicht verletze, dann habe ich eine gute körperliche Widerstandskraft.

Analog dazu bezeichnet „Resilienz“ eine *mentale* Widerstandskraft. Resilient zu sein bedeutet, dass ich „mentale Gewichte“ – also Stress, Krisen, Belastungen, Schicksalsschläge – aushalten kann, ohne darunter zusammenzubrechen, d.h. ohne psychische Verletzungen oder Erkrankungen zu erleiden.

## Resilienz = „geistiges Immunsystem“

Genauso wie eine gute körperliche Fitness vor körperlichen Belastungen schützt, kann uns Resilienz gegen jede Art von mentaler Belastung wappnen. Eine gute Resilienz schützt vor stress-bedingten, psychischen Erkrankungen – wie ein „geistiges Immunsystem“.

## Warum ist ein Fußball resilient?

Wenn man einen Fußball mit voller Wucht gegen eine Betonwand schießt, kann er die Energie des Aufpralls absorbieren, indem er sich kurzzeitig verformt. Weil er flexibel ist, zerspringt er nicht. Er kann die Energie dazu nutzen, wieder zurückzuspringen. Das lateinische Verb „resilire“ bedeutet genau das: „zurückspringen“, „abprallen“. Resilienz bedeutet, sich von Rückschlägen zu erholen und wieder in den Ursprungszustand zurückzukehren, ohne Schaden genommen zu haben.



## Training: Resilienz-Selbsttest

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Grad Sie den folgenden Aussagen zustimmen – von 1 = „ich stimme überhaupt nicht zu“ bis hin zu 5 = „ich stimme voll und ganz zu“!

	Nr.	1	2	3	4	5
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll.	1					
Ich habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	2					
Ich glaube, dass ich – mit all meinen Fehlern – ein guter und liebenswerter Mensch bin.	3					
Ich habe das Gefühl, dass ich mein Leben gestalten kann.	4					
Wenn ich über mein Leben nachdenke, sehe ich vor allem, was ich schon habe – und nicht, was mir alles noch fehlt.	5					
Ich bin körperlich fit und gesund.	6					
Ich habe eine oder mehrere sehr enge Beziehungen in meinem Leben, in denen ich mich offenbaren und ganz ich selbst sein kann.	7					
Ich halte mein Leben – trotz aller negativen Aspekte – immer für lebenswert.	8					
Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.	9					
Ich ärgere mich nur sehr selten über mich und mache mir nur sehr selten Selbstvorwürfe.	10					
Wenn in meiner Arbeit ein unvorhergesehenes Problem entsteht, dann bin ich nicht frustriert, sondern arbeite direkt an der Lösung.	11					
Ich habe nur sehr selten Zukunftsängste.	12					
Ich kann mich gut entspannen und auch nach stressigen Tagen gut umschalten und abschalten.	13					
Ich habe das Gefühl, dass ich die wichtigsten Menschen in meinem Leben unterstütze und für sie da sein kann.	14					
Ich verstehe, was in meinem Leben passiert, und kann das Verhalten anderer Menschen gut einordnen.	15					
Ich verstehe, was mich antreibt und motiviert.	16					



Ich beschwere mich nur sehr selten über meine Firma oder über andere Menschen.	17					
Ich kann unlösbare Probleme akzeptieren, ohne mich allzu lange damit zu beschäftigen.	18					
Wenn ich mich in Alltagsorgen verliere, gelingt es mir innerhalb kurzer Zeit, diese auch wieder abzulegen und mich mit positiven Dingen zu beschäftigen.	19					
Ich kann gut einschlafen und dabei meine Anspannung und Sorgen loslassen.	20					
Wenn ich neue Menschen kennenlerne, habe ich eine positive Grunderwartung und mache mir keine Sorgen.	21					

## Auswertung

Tragen Sie die Punkte für jeden unten genannten Bereich (z.B. „Sinn“) ein, indem Sie Ihre Punkte für alle Fragen addieren, die zu diesem Bereich gehören (bei „Sinn“ z.B. die Fragen Nr. 1, 8 und 15). Bilden Sie im Anschluss dann die Summe aller Bereiche (vertikal).

Bereich (Fragen)	Meine Punkte	Geringe Resilienz	Suboptimale Resilienz	Mittlere Resilienz	Hohe Resilienz	Herausragende Resilienz
Sinn (Fragen 1,8,15)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstkenntnis (Fragen 2,9,16)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Selbstwert (Fragen 3,10,17)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Einstellung (Fragen 4,11,18)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Dankbarkeit (Fragen 5,12,19)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Fitness (Fragen 6,13,20)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Beziehungen (Fragen 7,14,21)		3-4	5-7	8-10	11-13	14-15
Summe		21-34	35-55	56-76	77-97	98-105

*Wichtig: Bitte beachten Sie, dass Ihnen der Test lediglich einen ersten Hinweis auf die Stärke Ihrer Resilienz geben und keine psychologisch-medizinische Diagnostik ersetzen kann! Der Test erhebt auch keinen Anspruch auf die dafür nötigen wissenschaftlichen Gütekriterien (Validität, Reliabilität). Ziel ist es vielmehr, einen pragmatischen, schnell durchzuführenden Test zur Verfügung zu stellen.*

## Dankbarkeit

Resiliente Menschen konzentrieren sich auf das, was sie haben – nicht darauf, was ihnen fehlt.

Sie wissen die kleinen und großen Dinge des Lebens zu schätzen. Sie sind dankbar für das, was andere für selbstverständlich nehmen.

Wir gewöhnen uns an alle guten Dinge – und sie werden schnell zum neuen „Normal“. Dankbarkeit ist der Versuch, dieser Gewöhnung entgegenzuwirken und ein Bewusstsein für all die Reichtümer zu schaffen, die wir schon besitzen, ohne uns dessen bewusst zu sein.

*Alles, was im Überfluss vorhanden ist,  
wird im Alltag unsichtbar. Dankbarkeit ist die Kunst,  
es wieder sichtbar zu machen.*

Manche Dinge sind in unserem Leben so allgegenwärtig, dass wir sie nicht mehr sehen – wie die Brille auf der eigenen Nase. Es fällt uns im Alltag normalerweise nicht mehr auf, wenn wir fließendes Wasser zur Verfügung haben, weil wir das gar nicht anders kennen. Genauso ist es mit Elektrizität: Wenn das Licht angeht, nur weil wir auf den Lichtschalter drücken, dann ist das keine Nachricht mehr wert.

Es gibt so viele Erkrankungen, die vor einigen Jahrhunderten noch tödlich verlaufen sind, und für deren Heilung wir heute nicht einmal mehr ins Krankenhaus müssen. Wir haben genug zu trinken, fließendes Wasser, genug zu essen, wir haben in Deutschland seit Jahrzehnten Frieden und müssen keine Angst vor fallenden Bomben haben, und können unsere Lieblingsmusik mit nur einem Klick im Internet hören.

Dankbarkeit macht uns bewusst, wie reich wir sind, auch wenn dieser Reichtum nicht als Bargeld vor mir liegt. Ich werde dadurch reicher, obwohl ich keinen Cent mehr auf meinem Konto habe. Dieser Effekt ist paradox:

*Dankbarkeit verbessert unser Leben,  
ohne dass sich dafür etwas verbessern muss.*