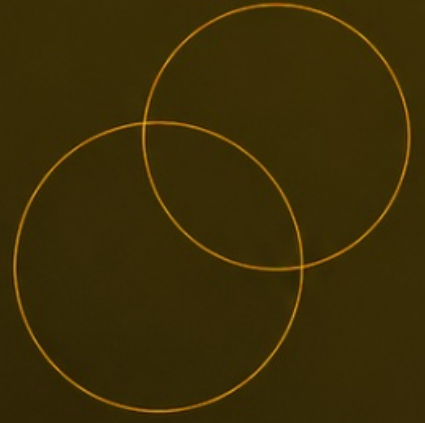


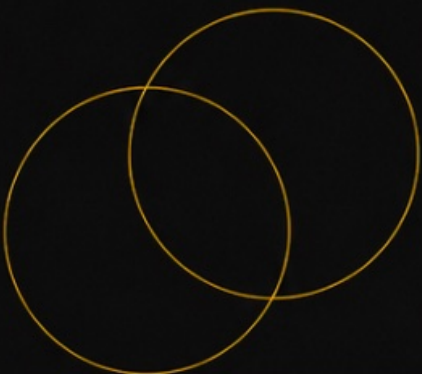
KOSTENFREIER RATGEBER



Resilienz und Schutz.

*Wie wir inneren Halt finden –
in einem überfordernden System.*

GEORG T. ROESL



LIFE REVOLUTION INSTITUT

KAPITELÜBERSICHT

Inhaltsverzeichnis.

Zehn Kapitel für mehr innere Stabilität,
Klarheit und Handlungsfähigkeit.

01	Einführung	3
02	Wer ist Georg T. Roesl?	4
03	Was ist Resilienz?	5
04	Emotionale Selbstregulation	7
05	Mentale Flexibilität	8
06	Soziale Unterstützungssysteme	9
07	Sinn und persönliche Werte	10
08	Selbstwirksamkeit stärken	11
09	Coping-Strategien verstehen	12
10	Praktische Alltagstipps	13

KAPITEL 01

Einführung.

01

„Resilienz bedeutet, trotz Belastung stabil zu bleiben – und daraus zu lernen.“

Dieser Ratgeber vertieft die Inhalte aus unserem Dialogformat „Kopfkinio – Reframed“ und zeigt konkrete Wege zur Stärkung Ihrer Resilienz auf. Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress – abhängig von Erfahrung, Umfeld und Denkmustern.

Sie lernen, Belastungen besser zu bewältigen und langfristig stabiler mit Stresssituationen umzugehen. Gerade in komplexen Lebenssituationen hilft Resilienz, Überforderung zu reduzieren und handlungsfähig zu bleiben.

Resilienz bedeutet, trotz Belastung stabil zu bleiben und daraus zu lernen. Im Fokus stehen Emotionen, Denken, Beziehungen, Sinn und Selbstwirksamkeit.

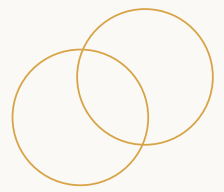
Die Inhalte basieren auf praxisnahen Beispielen und wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen – so können Sie das Gelernte direkt in Ihrem Alltag anwenden.

KERNIDEE

Wie ein Baum im Sturm – tief verwurzelt, biegsam im Wind – so entsteht innere Stärke: nicht durch Unerschütterlichkeit, sondern durch die Fähigkeit, immer wieder ins Lot zu kommen.

VISUALISIERUNG





Wer ist Georg T. Roesl?

02



Hallo, liebe Leser:innen,

ich bin Forscher und Autor für angewandte Psychologie und verbinde wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltagsnaher Selbstentwicklung.

Mein Schwerpunkt liegt auf Persönlichkeitsstärkung und wirksamen Strategien zur Förderung mentaler Gesundheit. Aus eigener Erfahrung kenne ich die Arbeit mit bipolarer Störung, PTBS, suizidalen Gedanken und schwerer Depression – und habe gelernt, wie man Stück für Stück zu innerer Stabilität zurückfindet.

In mehreren Büchern habe ich über die Irrungen und Wirrungen der Psychologie – und des Lebens – geschrieben.

Ihr Georg T. Roesl



Erfahrung



Kompetenz



Praxis

KAPITEL 03

Was ist Resilienz?

DEFINITION

Resilienz beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, trotz Belastungen, Krisen oder anhaltendem Stress psychisch stabil zu bleiben, sich anzupassen und idealerweise gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

Resilienz bedeutet nicht, dass Sie keine Belastung spüren oder „alles wegstecken“. Vielmehr geht es darum, flexibel mit Herausforderungen umzugehen und sich innerlich immer wieder zu stabilisieren. Es geht um das „im Lot bleiben“ trotz Stress und Anforderungen aus verschiedenen Lebensbereichen.

Resilienz ist ein dynamischer Prozess. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, die man entweder hat oder nicht. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, Beziehungen und bewusste Strategien – und sie lässt sich gezielt aufbauen und trainieren.

Das bedeutet konkret.

01**Aufbau möglich**

Resilienz lässt sich gezielt trainieren.

02**Situation zählt**

Die aktuelle Lebenslage beeinflusst die Widerstandskraft.

03**Wirkung der Kleinigkeiten**

Kleine Veränderungen im Alltag entfalten große Wirkung.

Das Zusammenspiel von drei Ebenen.

**Innere Faktoren**

Gedanken · Emotionen · Haltung

**Verhalten**

Konkrete Handlungen im Alltag

**Umfeld**

Beziehungen · Arbeit · Gesellschaft

Mythen und Fakten.

MYTHOS

„Entweder man ist resilient oder nicht.“ Tatsächlich entwickelt sich Resilienz im Laufe des Lebens – durch Erfahrung, Beziehungen und bewusste Übung.

FAKT

Resilienz ist trainierbar. Studien aus der positiven Psychologie zeigen: bereits kleine, regelmäßige Routinen – ausreichend Schlaf, tragende Beziehungen, bewusste Pausen – erhöhen messbar die Widerstandskraft.

KAPITEL 03

Die fünf Schutzfaktoren.

Fünf Kräfte, die sich nicht isoliert entfalten – sondern gegenseitig verstärken.

01**Emotionale
Regulation**

Gefühle wahrnehmen und aktiv steuern – Impulse erkennen, Reaktionen bewusst wählen.

02**Kognitive
Flexibilität**

Denkmuster öffnen, Perspektiven wechseln, Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Veränderungen.

03**Soziale
Unterstützung**

Beziehungen, die Halt geben, Orientierung schenken und stabilisierend wirken.

04**Sinnerleben**

Das Gefühl, dass das eigene Handeln Bedeutung hat – ein innerer Kompass.

05**Selbstwirksamkeit**

Das Vertrauen, etwas bewirken zu können – auch in herausfordernden Momenten.

ZUSAMMENSPIEL

Diese Faktoren wirken nicht isoliert, sondern verstärken sich gegenseitig.

Wie die Faktoren zusammenwirken.

Stellen Sie sich die fünf Schutzfaktoren als Saiten eines Instruments vor: Jeder klingt für sich – aber erst im Zusammenspiel entsteht ein tragender Klang. Wer seine Emotionen regulieren kann, denkt klarer. Wer klar denkt, baut leichtere tragende Beziehungen auf. Und wer sich getragen fühlt, traut sich größere Schritte zu – und erlebt Selbstwirksamkeit.

REFLEXION

Schauen Sie auf die fünf Faktoren: Welche zwei sind bei Ihnen aktuell besonders ausgeprägt? Welcher Faktor trifft Sie am ehesten unvorbereitet, wenn es schwierig wird?

Wenn Sie nur einen Faktor in den nächsten 14 Tagen bewusst stärken könnten – welcher wäre das, und woran würden Sie merken, dass sich etwas verändert hat?

KAPITEL 04

Emotionale Selbstregulation.

„Emotionen sind ein Signal – kein Befehl.“

Emotionale Überlastung ist ein Signal des Nervensystems. Emotionen laufen biochemisch ab und klingen ab, wenn sie nicht durch Gedanken zusätzlich verstärkt werden.

Die sogenannte 90-Sekunden-Regel hilft, akute Stressreaktionen durch bewusstes Atmen zu reduzieren.

Emotionale Selbstregulation bedeutet: eigene Gefühle bewusst wahrnehmen – und angemessen darauf reagieren.

Kleine Pausen im Alltag unterstützen langfristig die Stabilisierung des Nervensystems.

Tipp: Nutzen Sie bewusste Übergangsrituale zwischen Alltagssituationen.

ÜBUNG • 90 SEK.

Die 90-Sekunden-Regel.

1

90 Sekunden bewusst atmen.

2

Fokus auf das Körperempfinden lenken.

3

Gedanken ziehen lassen – ohne zu bewerten.

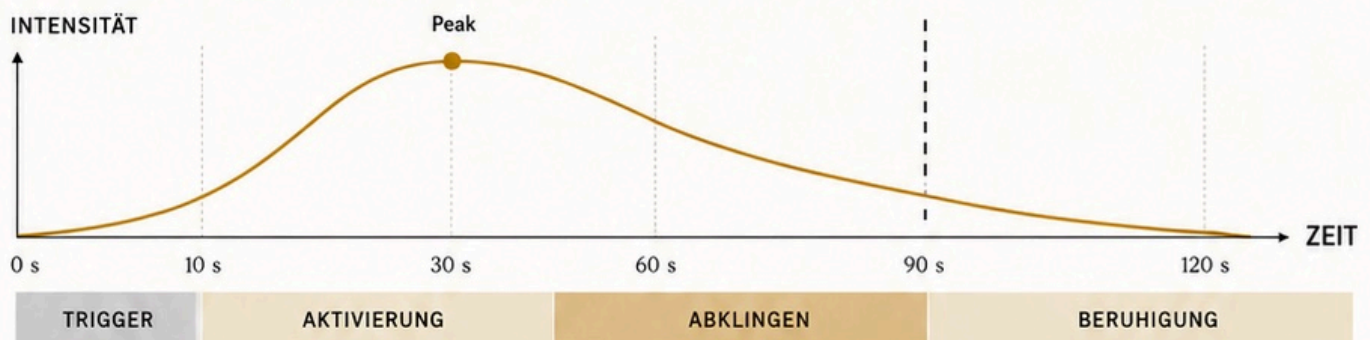
ALLTAGSIMPULS

Vor jedem Aufgabenwechsel einmal bewusst ein- und ausatmen – ein einfaches Mikro-Ritual mit großer Wirkung.

INFOGRAFIK - ZEITVERLAUF

So verläuft eine Stressreaktion.

Aktivierung des Nervensystems im zeitlichen Verlauf



WAS BEDEUTET DAS? Die körperliche Reaktion klingt nach etwa 90 Sekunden ab – wenn Sie sie nicht durch Gedanken neu befeuern. Bewusstes Atmen verkürzt den Peak und beschleunigt das Abklingen.

KAPITEL 05

Mentale Flexibilität.

Vom starren „So muss es sein“ zum beweglichen „Was ist jetzt möglich?“

Mentale Flexibilität beschreibt die Fähigkeit, Gedanken, Erwartungen und Handlungsstrategien an veränderte Situationen anzupassen. Sie ermöglicht Handlungsfähigkeit auch bei Unsicherheit – statt Stress oder Kontrollverlust.

Warum sie entscheidend ist.

Viele Stressreaktionen entstehen nicht durch das Ereignis selbst, sondern durch die Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität. Je stärker Sie an einem bestimmten Ablauf festhalten, desto größer wird die innere Spannung, wenn etwas anders läuft. Ohne Flexibilität entstehen schnell Gedanken wie „Das darf jetzt nicht passieren“ oder „Jetzt ist alles kaputt“.

A IDEAL

Ihr Tag oder Ihre Aufgabe verläuft optimal – ohne Störungen.

B REALISTISCH

Wahrscheinliche Variante – mit typischen, unvermeidbaren Störungen.

C MINIMUM

Das absolute Minimum, das Sie heute erreichen wollen.

WIRKUNG

Sie verlieren nicht die Orientierung, wenn etwas nicht nach Plan läuft – statt „alles oder nichts“ entsteht ein flexibler Handlungsspielraum.



ÜBUNG • FLEX-CHECK

Drei Fragen für mehr Beweglichkeit.

- 1 Was genau erwarte ich gerade – und woran mache ich diese Erwartung fest?
- 2 Welche andere Lesart der Situation ist denkbar – mindestens noch eine?
- 3 Was wäre mein nächster kleiner Schritt, der unabhängig vom Idealverlauf funktioniert?

KAPITEL 06

Soziale Unterstützungssysteme.

— „Ich bin nicht allein.“ –

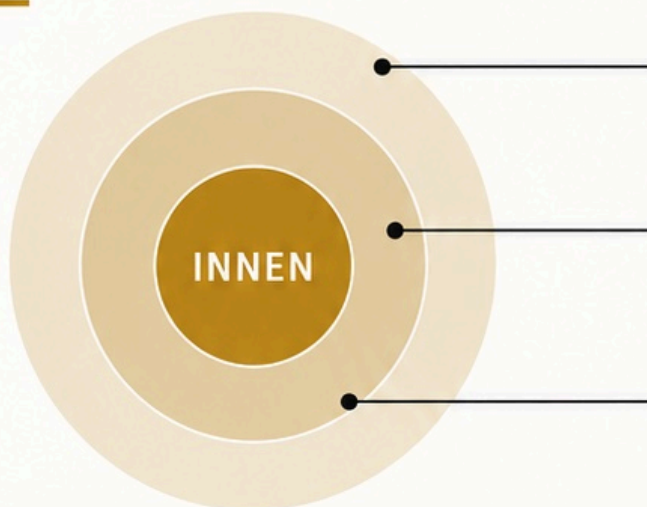
Einer der stärksten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit.

Soziale Unterstützung beschreibt die Qualität und Verfügbarkeit von Beziehungen, die emotionalen Halt, Orientierung und praktische Hilfe bieten. Menschen sind soziale Wesen – unser Nervensystem reagiert direkt auf zwischenmenschliche Sicherheit oder Unsicherheit.

Warum soziale Unterstützung so wirksam ist.

- Wertschätzende Beziehungen senken Stresshormone.
- Austausch hilft, Gedanken zu ordnen und Perspektiven zu erweitern.
- Unterstützung vermittelt das Gefühl: „Ich bin nicht allein.“

Praxis: Die Resonanz-Landkarte.



INNERER KREIS

Menschen, bei denen Sie ganz Sie selbst sein können.

MITTLERER KREIS

Funktionale, neutrale Kontakte – kollegial, freundlich.

ÄUSSERER KREIS

Beziehungen, die Energie kosten oder Stress auslösen.

ZIEL

Bewusst wahrnehmen, wo Sie emotional investieren – und wo nicht.

Beziehungspflege im Alltag.

01

Mikro-Kontakt

Eine kurze Nachricht oder Sprachnachricht pro Tag an einen Menschen aus dem inneren Kreis.

02

Zuhör-Minute

Im Gespräch 60 Sekunden bewusst nichts sagen – wirklich hören, statt antworten.

03

Klare Grenzen

Beziehungen aus dem äußeren Kreis bewusst dosieren – ohne Schuldgefühl.

KAPITEL 07

Sinn und persönliche Werte.

07

Sinn macht Stress nicht kleiner – er verändert, wie wir ihn bewerten.

Gerade in Zeiten von Veränderung und Unsicherheit ist Sinn ein zentraler Schutzfaktor. Er hilft, Stabilität zu erleben, selbst wenn äußere Strukturen sich verändern. Wenn Menschen den Eindruck haben, dass ihr Handeln sinnvoll ist, verändert sich ihre Wahrnehmung von Belastung.



BEWÄLTIGBARKEIT

Herausforderungen werden eher als bewältigbar erlebt.



WENIGER BEDROHUNG

Rückschläge verlieren an Bedrohlichkeit.



MEHR MOTIVATION

Motivation bleibt auch in schwierigen Phasen erhalten.

ÜBUNG

Der Sinn-Check.

1

Rollen weglassen

Schreiben Sie nicht Ihre Rollen auf (z. B. Führungskraft), sondern Ihre Qualitäten.

2

Fünf Eigenschaften

Notieren Sie mindestens fünf Eigenschaften, die Sie auszeichnen.

3

Einsetzen

Wo können Sie diese Qualität aktuell einsetzen – auch in kleinen Situationen?

Ihr Wertekompass.

Werte sind keine Ziele, die man erreicht – sondern Richtungen, in die man geht. Eine kurze, regelmäßige Rückfrage hilft, die eigene Richtung im Alltag nicht zu verlieren.



TIPP FÜR DEN ABEND

Schließen Sie den Tag mit einer einzigen Frage ab: „Habe ich heute eine meiner Qualitäten gelebt?“ Eine Antwort in einem Satz – ohne Bewertung. Drei Wochen lang reicht das, um die innere Ausrichtung spürbar zu stärken.

KAPITEL 08

Selbstwirksamkeit stärken.

**Sie müssen nicht die Welt verändern –
nur den nächsten kleinen Schritt bewusst gehen.**

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, durch eigenes Handeln Einfluss auf Situationen und Ergebnisse nehmen zu können. Es geht nicht darum, alles kontrollieren zu können, sondern den eigenen Handlungsspielraum zu erkennen und zu nutzen.

Was Selbstwirksamkeit verändert.

- Sie bleiben länger handlungsfähig.
- Sie geben bei Rückschlägen weniger schnell auf.
- Sie erleben mehr Kontrolle und weniger Stress.

Werkzeug: Die Wirksamkeits-Skala.

**FOKUS**

Konzentrieren Sie sich bewusst auf die Stufen 1–3.

Mikro-Übung: Der 1-Prozent-Schritt.



Wählen Sie ein Vorhaben, das Sie schon länger vor sich herschieben. Fragen Sie sich: Wie sieht der kleinste denkbare Schritt aus, den ich heute in unter fünf Minuten tun kann? Nicht der beste, nicht der größte – nur der unbestreitbar machbare. Tun Sie ihn, sobald Sie ihn benannt haben. Selbstwirksamkeit entsteht nicht durch Erkenntnis, sondern durch die wiederholte Erfahrung: Ich kann etwas bewegen.

KAPITEL 09

Coping-Strategien verstehen.

09

Nicht die Belastung entscheidet über Ihr Wohlbefinden – sondern wie Sie damit umgehen.

Coping-Strategien sind alle bewussten und unbewussten Wege, mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen. Sie bestimmen maßgeblich, ob Sie langfristig stabil bleiben oder sich erschöpfen. Zwei Menschen können dieselbe Situation erleben – und völlig unterschiedlich darauf reagieren.

GUTES COPING

Stärkt langfristig.

- Reduziert Stress nachhaltig.
- Stärkt die Handlungsfähigkeit.
- Fördert langfristiges Wohlbefinden.

HILFREICHE STRATEGIEN

*Gespräche führen · Probleme aktiv angehen ·
Gefühle zulassen · Unterstützung suchen ·
Akzeptanz entwickeln*

UNGÜNSTIGES COPING

Schwächt auf Dauer.

- Verschiebt Probleme nur kurzfristig.
- Kann langfristig zusätzliche Belastung erzeugen.
- Führt oft zu innerer Verengung oder Isolation.

REFLEXION:

*Bewerten Sie Ihre typischen Reaktionen:
Hilft es mir kurzfristig? Hilft es mir langfristig?*

Praxis: Die STOP-Methode.

Eine kurze, vier-stufige Sequenz, die in stressigen Momenten den Wechsel von Reaktion zu bewusster Antwort ermöglicht – überall einsetzbar, ohne Vorbereitung.

S

STOP

Innehalten – nicht sofort reagieren.

T

TAKE A BREATH

Ein bewusster, längerer Atemzug.

O

OBSERVE

Wahrnehmen, was im Körper passiert.

P

PROCEED

Bewusst weitermachen – mit Wahl, nicht im Reflex.

KAPITEL 10

Praktische Alltagstipps.

Kleine, wiederholte Schritte wirken nachhaltiger als große, seltene Veränderungen.

Resilienz entsteht nicht durch einmalige Erkenntnisse – sondern durch regelmäßige, kleine Handlungen im Alltag. Der entscheidende Unterschied liegt nicht im Wissen, sondern in der Umsetzung.

01

Bewusste Mini-Pausen einbauen

Mehrmals täglich 30–60 Sekunden innehalten.
Reduziert Stress und stabilisiert das Nervensystem.

02

Übergänge aktiv gestalten

Rollenwechsel (z. B. Arbeit → Familie) bewusst markieren –
mit kurzem Ritual: Schultern lockern, einmal durchatmen.

03

Gedanken bewusst hinterfragen

„Ist dieser Gedanke gerade hilfreich – oder verstärkt er nur den Stress?“

04

Soziale Verbindung pflegen

Eine kurze Nachricht oder ein Gespräch pro Tag bewusst einplanen.

05

Kleine Wirksamkeit erleben

Täglich eine bewusst gewählte Handlung abschließen –
und den Erfolg kurz wahrnehmen.

QUELLENVERZEICHNIS

Wichtige Quellen.

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)



1. World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO.
2. American Psychological Association (2014). *The road to resilience*. APA.
3. Reivich, K., und Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength*. Broadway Books.
4. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
5. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.
6. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
7. Lazarus, R. S., und Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
8. Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
9. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., und Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
10. Cohen, S., und Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
11. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., und Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7).
12. Taylor, J. B. (2008). *My Stroke of Insight*. (Hintergrund zur 90-Sekunden-Regel.) Penguin.
13. Stahl, B., und Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. (Hintergrund zur STOP-Methode.) New Harbinger.
14. Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
15. Roesl, G. (2023). *Die MHR-Methode – Den mentalen Kompass neu einstellen*. Life Revolution Institut.

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Bleiben Sie im Lot.

Sie haben den ersten Schritt gemacht. Nutzen Sie diesen Ratgeber als Begleiter – und finden Sie im Alltag zurück zu Stabilität, Klarheit und Handlungsfähigkeit.

KONTAKT



Georg T. Roesl
LIFE REVOLUTION INSTITUT



+49 (0)911 - 95 03 58 00



hello@georg-roesl.de



www.georg-roesl.de

“

*Innere Stärke entsteht nicht plötzlich. Sie wächst
in den kleinen, bewussten Momenten des Alltags.*

– Georg T. Roesl



LIFE REVOLUTION INSTITUT GMBH
FORSCHER UND AUTOR FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE