



**Resilienz** – oder: was einen immer wieder aufstehen lässt?

Resilienz bezeichnet die Widerstandskraft, die allen Widrigkeiten zum Trotz für die Aufrichtung sorgt. Eine zunehmend in den Blick genommene Ressource, die sich aus wenigen Kernkompetenzen zusammensetzt. Diese Kompetenzen sind in jedem schon verankert; was es braucht ist eine Klarheit über die eigene Ausprägung und worin die weitere Unterstützung und Förderung besteht.

Resilienz sollte ein fester Bestandteil in einem Gesundheitsmanagement sein – neben der Salutogenese von Aaron Antonovsky und den Erkenntnissen von Viktor Frankl.