



## ResilienzLetter

### Von individueller zu gesellschaftlicher Resilienz

Hallo Max!

Auch diese Woche wartet ein wertvoller Resilienz-Impuls auf Sie mit dem Fokus darauf, mehr Resilienz im Alltag zu leben – im Denken, Fühlen, Handeln und Miteinander. Denn Resilienz entsteht nicht nur in uns selbst, sondern auch zwischen uns – in Beziehungen, in Teams und in der Gesellschaft.

Diese Woche widmen wir uns genau diesem größeren Blickwinkel:

**Gesellschaftliche Resilienz** – Wie stärkt Resilienz nicht nur Einzelne, sondern auch unsere Demokratie?

Viel Freude bei mit den Resilienz-Impulsen und möge die Resilienz mit Ihnen sein,

*Sebastian Mauritz*

... und das Team der Resilienz Initiative

---

## Prof. Dr. Judith Mangelsdorf im Gespräch: Positive Psychologie, Demokratie und gesellschaftliche Resilienz

Resilienz ist mehr als eine persönliche Stärke – sie ist eine gesellschaftliche Aufgabe. In Zeiten politischer Spannungen und wachsender Unsicherheit stellt sich die Frage: Wie können wir als Gemeinschaft widerstandsfähig bleiben und Hoffnung bewahren?

In ihrem Vortrag aus dem Resilienz Kongress 2024 zeigt [Prof. Dr. Judith Mangelsdorf](#), wie Erkenntnisse der Positiven Psychologie helfen können, ein stärkeres Miteinander zu fördern – und warum gesellschaftliche Resilienz ein Schutzfaktor für unsere Demokratie ist.



Jetzt Interview  
ansehen

# Mini-Impuls aus der Forschung: 8-Minute-Call

Manchmal reicht schon ein kurzer Moment echter Verbindung. Die Psychologie zeigt: Bindung ist ein zentrales menschliches **Grundbedürfnis** – und entscheidend für unsere Resilienz. Doch im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu Menschen, die uns guttun.

Der 8-Minute-Call ist eine kleine, wirksame Übung, um Nähe wieder aufleben zu lassen – ohne Stress, aber mit großer Wirkung:

Rufen Sie eine Person an, die Ihnen wichtig ist, und sprechen Sie genau **acht Minuten** miteinander – und halten Sie sich an diese Vereinbarung! So entsteht spürbare Verbundenheit, die laut Studien sogar Einsamkeit, Ängste und depressive Symptome verringern kann.

Ein kurzer Anruf –  
ein großer Unterschied!

Wen könnten Sie heute anrufen?



**Eine Studie dazu:** Kahlon, M. K., Aksan, N., Aubrey, R., Clark, N., Cowley-Morillo, M., Jacobs, E. A., & Tomlinson, S. (2021). Effect of layperson-delivered, empathy-focused program of telephone calls on loneliness, depression, and anxiety among adults during the COVID-19 pandemic: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 78(6), 616-622.

---

## Save the Date!

Noch **349 Tage** bis zum nächsten Resilienz Online Kongress 2026!

**5. Oktober bis 11. Oktober 2026!**

Im ResilienzLetter erhalten Sie auch zwischen den Kongressen Videos, Wissenswertes und sind dann im nächsten Jahr live dabei.



---

Traurig, dass es noch so lange dauert bis zum nächsten Kongress?

Hier die aktuelle Folge vom [Resilienz Podcast Rethinking Resilience!](#)

FOLGE #43

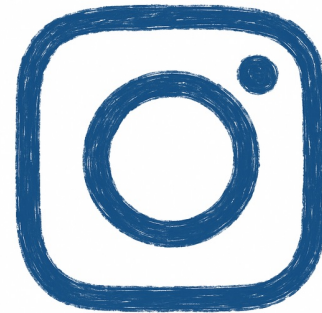
# Rethinking: *Trauer*



Rethinking: Trauer

Jetzt anhören

Lust auf mehr angewandte Resilienz?  
Dann folgen Sie der Resilienz Initiative auf  
Instagram!



Zum  
Profil

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation  
Sebastian Mauritz  
Angerstraße 7  
37073 Gottingen  
Deutschland



Hier finden Sie das  
vollständige [Impressum](#).



Wir erstellen unsere Newsletter mit rapidmail. Auch interessant für Sie?  
Testen Sie rapidmail kostenlos und sichern Sie sich bis zu 110 € Guthaben.

[Kostenlos testen](#)