Inhalte:

- Modell: Vier Arten angewandter individueller Resilienz
- Ankündigung: Live-Online-Lesung aus dem Buch "Sinn: Über Leben in Krisen"
- Interview: Future Skills & Mentale Gesundheit (Ella Amann & Sebastian Mauritz)
- Impuls: Resilience Guide
- Erinnerung: "Schicksalsschlag meistern"-Kongress

Facetten der Resilienz

Hallo Max!

Resilienz wird im Alltag oft als „eine“ Fähigkeit beschrieben – eine Art innerer Muskel, der uns durch schwierige Zeiten trägt. Doch wenn wir genauer hinschauen, merken wir schnell: Widerstandskraft ist kein einzelner Mechanismus, sondern ein **Zusammenspiel verschiedener Ebenen**, die miteinander wirken wie ein lebendiges System.

Gerade in einer Welt voller Veränderungen – beruflich, gesellschaftlich, gesundheitlich – lohnt es sich, diese Facetten bewusster wahrzunehmen. Denn je besser wir verstehen, wo Resilienz entsteht, desto gezielter können wir sie stärken: für uns selbst, für unser Team und für ganze Organisationen. In diesem ResilienzLetter schauen wir deshalb auf die verschiedenen Facetten der Resilienz – wo und wie sie entsteht und wie wir sie **gezielt stärken** können.

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Angewandte individuelle Resilienz:

Die vier Arten der Resilienz

(nach Mauritz, van der Linde, Comnick, Langwara, 2023)

Sebastian Mauritz und seine Kolleg:innen haben ein differenziertes Modell der Resilienz entwickelt, das sich im Kern aus vier Arten der individuellen Resilienz zusammensetzt. Diese beschreiben sie (Mauritz, van der Linde, Comnick, Langwara, 2023) wie folgt:

- **Körperliche Resilienz**
- **Seelische Resilienz**
- **Mentale Resilienz**
- **Emotionale Resilienz**

Das Ziel einer solchen Unterscheidung der Arten der Resilienz ist es, der Komplexität des Themas auf der einen Seite gerecht zu werden und auf der anderen Seite gleichzeitig die Verbindung und das Zusammenspiel der unterschiedlichen Wirkmechanismen im menschlichen Erleben zu verdeutlichen. Das Modell soll Unterscheidung und Verbindung vereinen, um einen ganzheitlichen Blick auf die Resilienz, genauer gesagt auf unser Konzept der angewandten individuellen Resilienz zu ermöglichen.

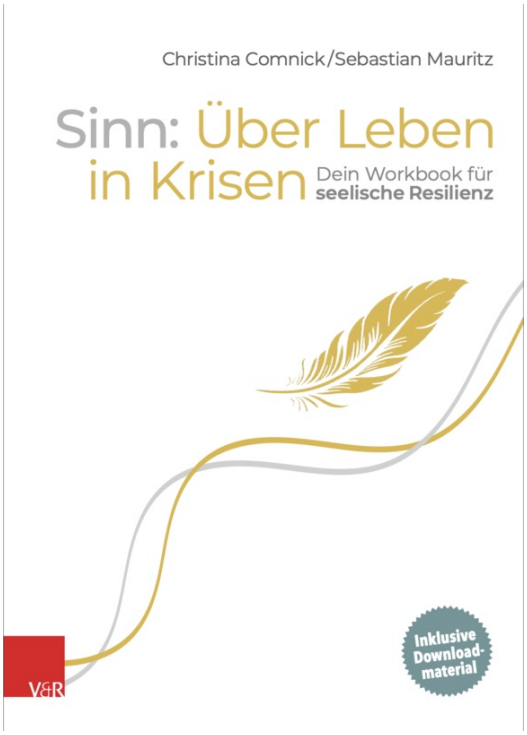
Vielleicht haben Sie im ResilienzLetter bisher schon Impulse erkannt, die sich einzelnen Arten unterordnen lassen. Das Modell kann eine wichtige Differenzierung bei gleichzeitiger Komplexitätsreduktion sein, um ein so großes Thema wie Resilienz präziser zu fassen und damit besser für eine gelingende Anwendung im Alltag zu nutzen.

Wenn Sie mehr über das Modell erfahren wollen, lesen Sie auf der Seite der Resilienz Akademie weiter:

Hier mehr über das Modell erfahren ...

Live-Online-Lesung aus dem Buch
"Sinn: Über Leben in Krisen"

10. Dezember – 18:30 Uhr Online auf YouTube (Link folgt)



Wir freuen uns, Sie zu einer besonderen Live-Online-Lesung einzuladen: Am **10.12. um 18:30 Uhr** stellen die Entwickler:innen der *Seelischen Resilienz* Christina Comnick und Sebastian Mauritz ihr neues Buch "Sinn: Über Leben in Krisen" vor.

Sinn ist einer der vier zentralen Schutzfaktoren der Seelienz®. Und das Buch zeigt: Sinn ist kein abstraktes Konzept, sondern eine echte Kraftquelle, die sich stärken lässt. Erleben Sie geführt durch das Workbook, wie er Orientierung, Hoffnung und Handlungsfähigkeit schenkt, wenn es im Außen unruhig wird.

Link zum Buch

Organisationale Resilienz
Ella Gabriele Amann im Gespräch: Resilienz & Future Skills

In unserer heutigen Welt brauchen wir Fähigkeiten, die uns gleichzeitig stabil und beweglich halten. Genau darüber sprechen Sebastian Mauritz und Ella Gabriele Ammann in diesem Resilienz-Kongress-Interview aus 2024: über Resilienz als Metakompetenz, über mentale Gesundheit als Systemleistung von Körper und Gehirn – und darüber, warum **Zukunftskompetenzen** weit über Methodenwissen hinausgehen.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der **organisationalen Resilienz**: Wie Unternehmen lernen können, mit Unsicherheit, Komplexität und stetigem Wandel umzugehen. Ella Ammann zeigt, warum Resilienz nicht nur eine individuelle Fähigkeit ist, sondern auch etwas, das in Teams, Strukturen und Arbeitskulturen verankert werden muss – durch Selbstorganisation, klare Kommunikation, passende Rahmenbedingungen und echte Lernprozesse.

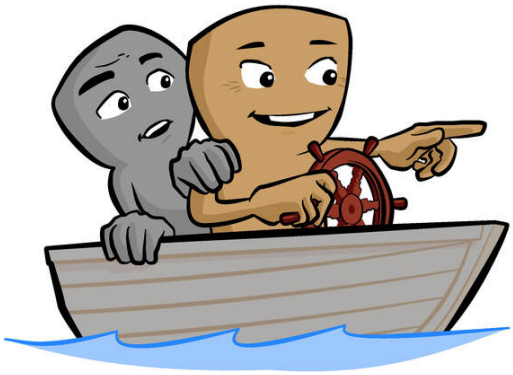
Jetzt Interview ansehen

Organisationale Resilienz / Team-Resilienz
Der Resilience Guide

Resilienz entsteht nicht nur im Individuum, sondern eben auch im Miteinander. Ein Resilience Guide kann Teams und Organisationen dabei unterstützen, Belastungen besser zu bewältigen und eine gesunde, stabile Zusammenarbeit zu fördern.

Ein Resilience Guide bringt regelmäßige, einfache **Resilienzimpulse** direkt in den Arbeitsalltag – von kurzen Reflexionsfragen bis zu Team-Routinen. So entsteht Schritt für Schritt mehr klare Kommunikation, gemeinsame Lernkultur und psychologische Sicherheit. Kleine Impulse, große Wirkung für Team- und organisationale Resilienz.

Jetzt mehr erfahren ...



Die Zukunft im Blick (Podcast-Empfehlung)

Rethinking: Prosilienz®

Zu den Facetten der Resilienz gehört noch ein weiterere Perspektive. Proaktive Resilienz oder wie Sebastian Mauritz es nennt "Prosilienz"®. Im Podcast sprechen er und Co-Host Ruben Langwara über dieses Konzept, und warum es eine wertvolle Ergänzung zur Resilienz ist.

Rethinking: Prosilienz

Jetzt anhören

Ankündigung:

Schicksalsschlag meistern Kongress

05.-18. Dezember 2025

Vom **5. bis 18. Dezember 2025 findet die kostenfreie Online-Konferenz** Schicksalsschlag meistern statt, die wir Ihnen von Herzen empfehlen. Am ersten Tag, dem **5. Dezember,** wird das Interview von Sebastian Mauritz ausgestrahlt. Seien Sie live und kostenfrei mit dabei!

Jetzt anmelden

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das vollständige Impressum.

Copyright 2025

Abmelden / Unsubscribe