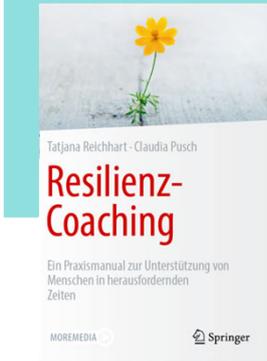


# Zwischen Mythos und Realität: das Resilienz-Konzept unter der Lupe



Resilienz-Kongress 2024  
„Resilienz und Mental Health“



Dr. med. Tatjana Reichhart  
Claudia Pusch, M.A.

KITCHEN 2 SOUL



1



Raumvermietung  
Café  
Buchhandel  
Coaching

Aus- und Weiterbildung für  
Coaches & Trainer  
Akademie für gesunde Unternehmen



[www.kitchen2soul.com](http://www.kitchen2soul.com)



2

# Definition der Resilienz

Nach Kalisch et al. (2017) bedeutet Resilienz die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit trotz, während und nach psychologischen oder physischen Widrigkeiten.

Dabei zeichnet Resilienz einen dynamischen Prozess der erfolgreichen Anpassung an Stressoren aus.

Beeinfluss- und trainierbar zu ca. 70- 50%.

(vgl. Boardman et al. 2008; Amstadter et al. 2014; Waaktaar & Torgersen 2012)

KITCHEN2SOUL



3

## Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen nehmen weiterhin zu

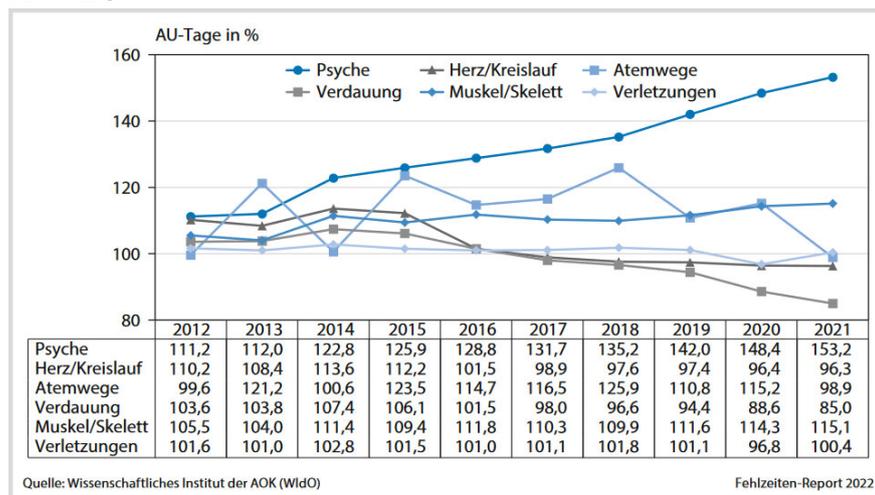


Abb. 19.27 Tage der Arbeitsunfähigkeit der AOK-Mitglieder nach Krankheitsarten in den Jahren 2012–2021 (Indexdarstellung: 2011 = 100 %)

KITCHEN2SOUL



4

## Prävalenz psychischer Erkrankungen steigt

- Zwischen 2007-2009 und 2019-2022 **stieg die 12-Monats-Prävalenzrate** einer DSM-IV-Störung signifikant **von 17,4 % auf 26,1 %**.
- Ein stärkerer Anstieg der Prävalenz wurde bei **Studenten, jüngeren Erwachsenen (18-34 Jahre) und Stadtbewohnern** festgestellt.
- Diese Daten deuten darauf hin, dass die **Prävalenz** psychischer Störungen in den letzten zehn Jahren **zugenommen** hat, was jedoch **nicht allein** durch die **COVID-19-Pandemie** erklärt werden kann.

KITCHEN2SOUL

Ten Have et al. World Psychiatry 2023;22:275–285: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/wps.21087>



5

## Mythen? – Auswahl I

- Die Menschen werden immer **weniger resilient**.
- Haben **psychisch kranke** Menschen dann keine Resilienz?
- Resilienz als Freibrief zur **Ausbeutung**?: Mitarbeitende müssen nur resilienter werden, um dem Stress und den Herausforderungen standhalten zu können (falsch verstandene Resilienz: „toxische Resilienz“).
- Das **Individuum** ist hauptsächlich dafür **verantwortlich**, resilient zu sein oder zu werden (Verhaltensprävention).
- Resiliente Menschen **wirft nichts mehr um**.
- Resilienz bedeutet, sich **vor** allen **Stressoren zu schützen**.

KITCHEN2SOUL



6

## Mythen? – Auswahl II

- Resilienz dient der **Selbstoptimierung**.
- Resilienz als **Wettbewerbsvorteil**.
- Resilienz kann **gemessen** werden.
- Resilienz kann **vorhergesagt** werden.

KITCHEN2SOUL



7

## Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



**Claudia Pusch**  
cp@kitchen2soul.com  
www.claudia-pusch.de

**Tatjana Reichhart**  
tr@kitchen2soul.com  
www.tatjana-reichhart.de



Bald auch als  
**Hörbuch!**

www.kitchen2soul.com

KITCHEN2SOUL



8