

Resilienz – Was ist das?

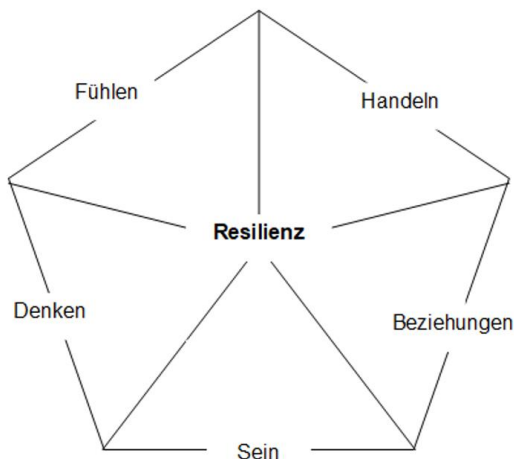


Resilienz bedeutet :

Die Herausforderungen des Lebens effektiv zu **bewältigen** und sich an diese Herausforderungen **anzupassen**.

Dafür zu **sorgen**, in einer guten körperlichen und psychischen Verfassung zu sein und seine Leistungsfähigkeit und Sozialkompetenz zu erhalten, auch wenn belastende Ereignisse auftreten.

Sich schnell von belastenden Ereignissen zu **erholen**.



1. **Das Denken:** Gedanken, Gespräche mit sich selbst, Einstellungen, Überzeugungen, Wissen.
2. **Das Fühlen:** Gefühle und körperlichen Empfindungen.
3. **Das Handeln:** Handlungen, Verhaltensweisen und Gewohnheiten.
4. **Die Beziehungen:** soziale Verbundenheit und Interaktionen mit anderen Menschen, gemeint sind dabei sowohl die engeren als auch allgemeinen und beruflichen Beziehungen und Freundschaften
5. **Das Sein:** Bewusstsein bzw. Wahrnehmung für sich selbst, für andere und für den Kontext; Das Sein meint zusätzlich auch, welchen Sinn man seinem Leben gibt.

Resilienz und MS



ACT (Acceptance and Commitment Therapy – “Ready for MS”) (Pakenham et al. 2018, Giovannetti et al. 2021).



Psychologische Flexibilität ist die Fähigkeit, offen zu fühlen und zu denken, sich bereitwillig auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks einzulassen, dem Leben eine Richtung zu geben, die einem wichtig ist, und Verhaltensweisen zu verinnerlichen und zur Gewohnheit zu machen, die es gestatten, das Leben in Einklang mit den ureigenen Werten und Zielen zu gestalten.