



Tatjana Reichhart

**Zwischen Mythen und Fakten: das
Resilienz-Konzept auf dem Prüfstand**



Jetzt auch als Hörbuch:

<https://liberaudio.de/selbstbestimmt-smartlinks/>

Weiteres Programm und **Videopodcast** auf: www.kitchen2soul.com

Online Kurs „Finde deine innere Stärke“ bei www.sinnsucher.de

Seminare buchbar über:



oder:

www.frauke-niehues.net/fortbildungen

Zwischen Mythen und Fakten: das Resilienz-Konzept auf dem Prüfstand



HypnoSalon 01.04.2026



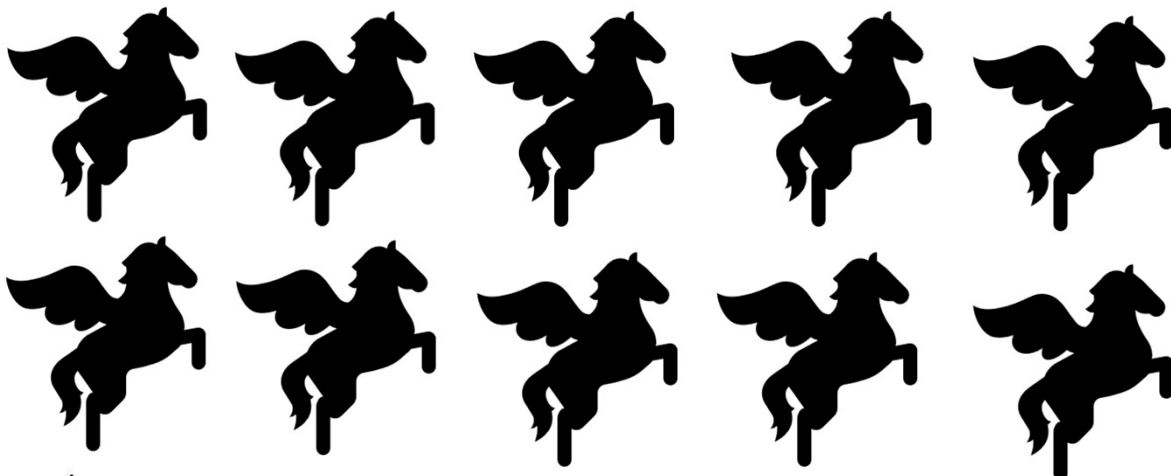
Dr. med. Tatjana Reichhart

KITCHEN 2 SOUL



1

Mythencheck



KITCHEN 2 SOUL



2

Es gibt die EINE Definition von Resilienz



KITCHEN 2 SOUL



3

Definitionen der Resilienz

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

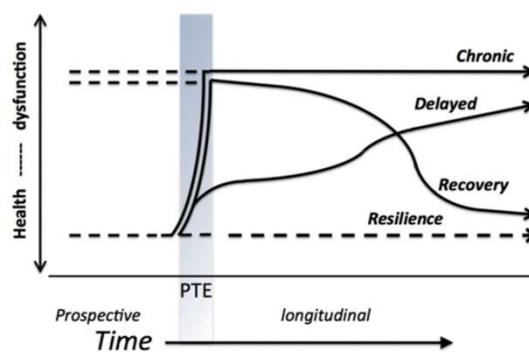
Dabei zeichnet Resilienz einen **dynamischen Prozess** der erfolgreichen **Anpassung** an Stressoren aus mit **Rückgriff auf** innere und äußere **Ressourcen** nach Reichhart und Pusch (2023)

Fähigkeit (capacity), Prozess oder Outcome? (Choi et al. 2019)

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

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

Trajektorien der Response



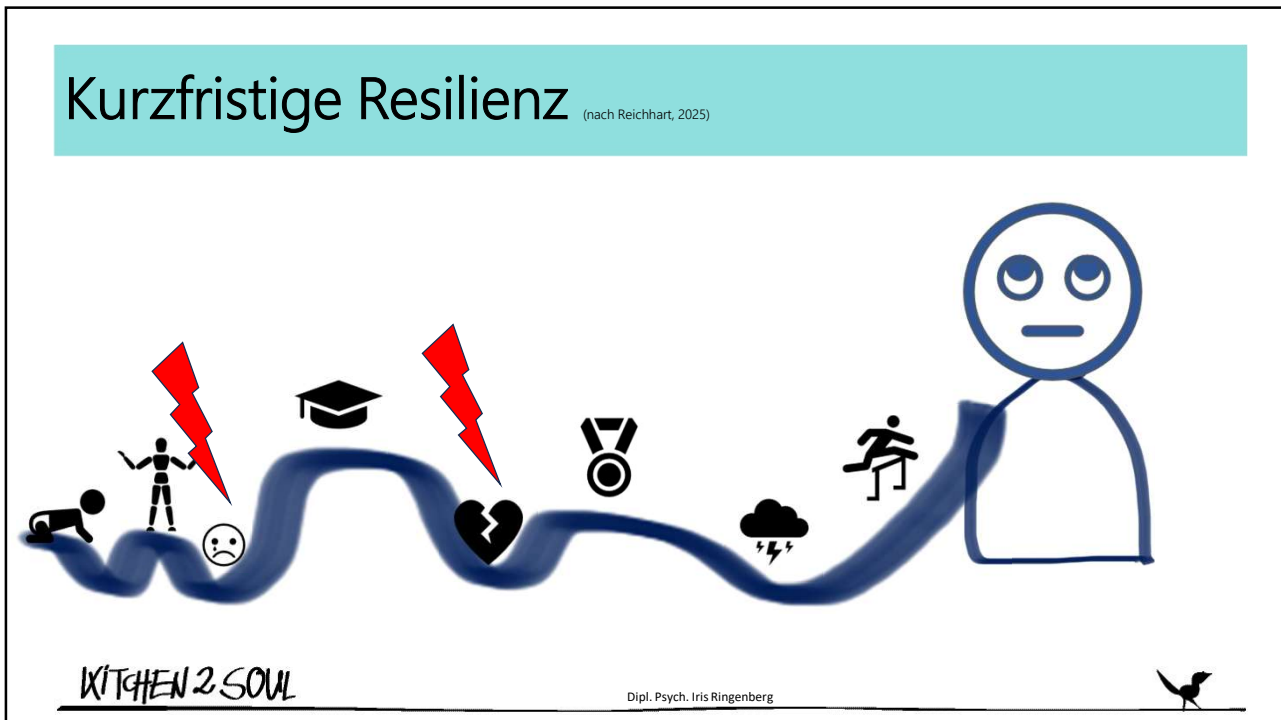
Commonly observed prospective and longitudinal trajectories of response to potential trauma. Adapted from "Less trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?" by B. A. Bonanno, 2004, American Psychologist, 59(1), 20-28.

Bonanno, 2004

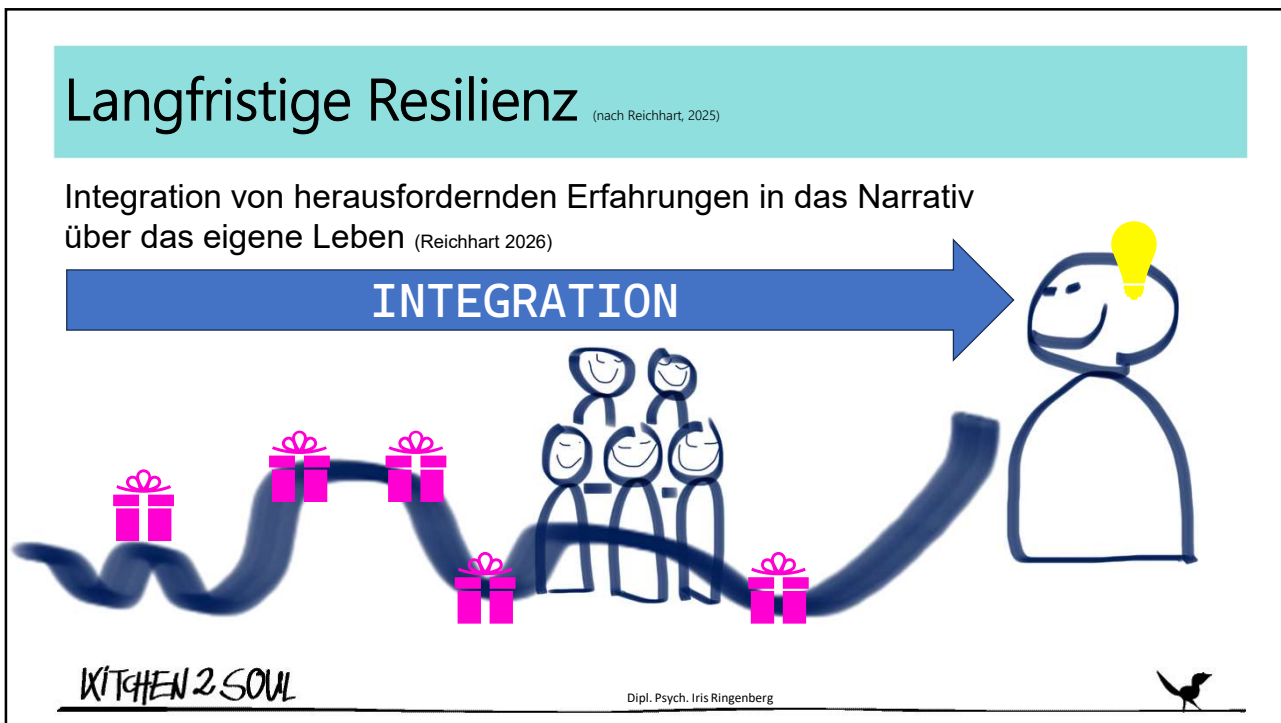
KITCHEN 2 SOUL



4



5



6

Es gibt „die“ Resilienz-Prädiktoren und Faktoren

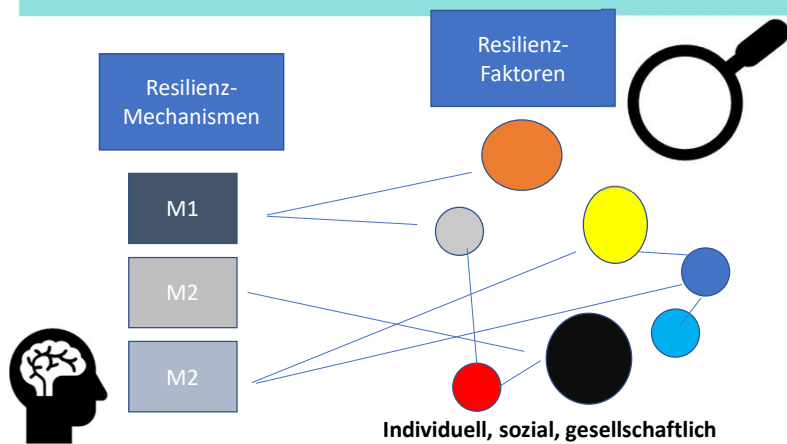


KITCHEN 2 SOUL



7

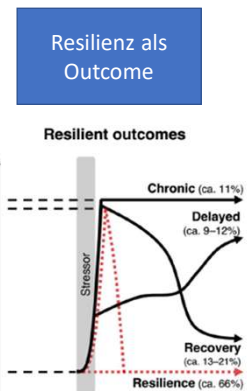
Resilienz als Outcome (im Verhalten)



z.B. positive Neubewertung
Medialer präfrontaler Cortex

- z.B. *Selbstwirksamkeit, Optimismus, Positiver Bewertungsstil, Kontrollüberzeugung, Emotionsregulation, psychologische Flexibilität ...*
- *Soziale Unterstützung, höheres Einkommen*
- *Sicherheit, Natur*

Angelehnt an LIR, Schäfer et al. 2024: Meta-Analyse
<https://doi.org/10.1038/s44271-024-00138-w>



KITCHEN 2 SOUL



8

Man kann Resilienz messen

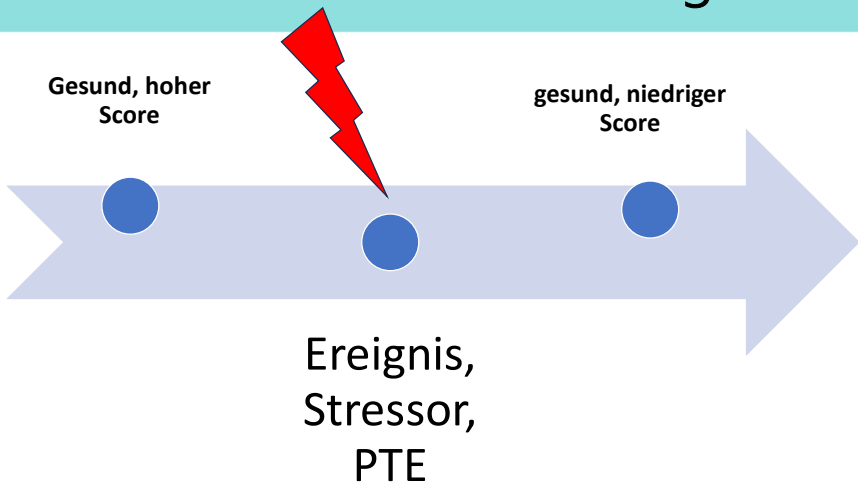


KITCHEN 2 SOUL



9

Der Stressor muss mitberücksichtigt werden




Gesund, hoher Score

gesund, niedriger Score

Ereignis,
Stressor,
PTE

KITCHEN 2 SOUL



10

Resilienzförderung dient zur Selbstoptimierung und macht egoistisch



KITCHEN 2 SOUL



11

Eine Frage der Definition und Intention!

- Resilienz ist keine Selbstoptimierung, sondern **Stärkung, Befähigung**, um mit Krisen, die wir nicht vermeiden können, umgehen zu können.
- Damit wir **nicht verbittern** an lebensüblichen, belastenden Situationen (Baumann & Linden, 2023, siehe auch „Weisheitstherapie“)
- Damit wir **nicht in Angst** und aus der Angst heraus, schlechte Entscheidungen treffen (vgl. Broaden and built- Theorie von B. Fredrickson)
- Damit wir dann auch unsere **Pflichten als Bürger** einer Gesellschaft wahrnehmen können.

KITCHEN 2 SOUL



12

Als Therapeuten / Coaches sollten wir den Fokus legen auf

- **Kooperation, soziales Netzwerk, soziale Kompetenzen** (z.B. Gregor Hasler, 2018; "The good life", R. Waldinger & M. Schulz, 2023)
- **Verbundenheit** mit der Natur, unserer Welt, den anderen Lebewesen
- **Resonanz** (Hartmut Rosa, 2016),
- **Selbstmitgefühl – Mitgefühl** (z.B. Tania Singer; Kristin Neff)
- **„Survival of the friendliest“** (van Schaik & Michel, 2023)
- **„Vulnerability / Verletzlichkeit.“** —C.S. Lewis / Brene Brown



KITCHEN 2 SOUL

13

Resilienz ist die Superkraft der Unberührbaren



KITCHEN 2 SOUL



14

Kintsugi anstelle von „Unversehrt bleiben“



Quelle: <https://dip-tools.de/blogs/wissen/kintsugi-die-kunst-des-reparierens-und-ihre-bedeutung-in-der-moderne>

KITCHEN 2 SOUL



15

Posttraumatisches Wachstum ist eine Folge der Resilienz

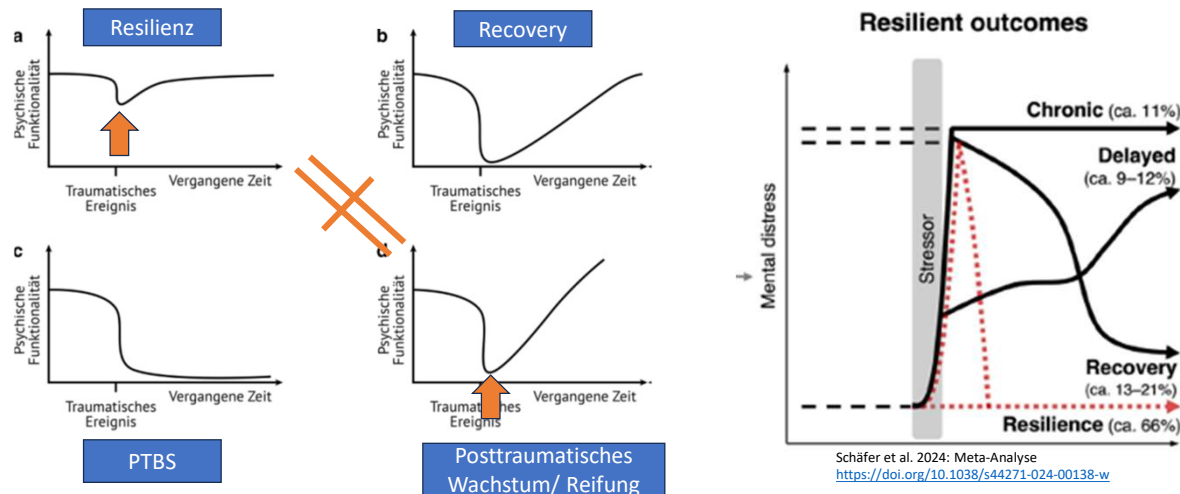


KITCHEN 2 SOUL



16

Resilienz ist nicht gleich Posttraumatisches Wachstum



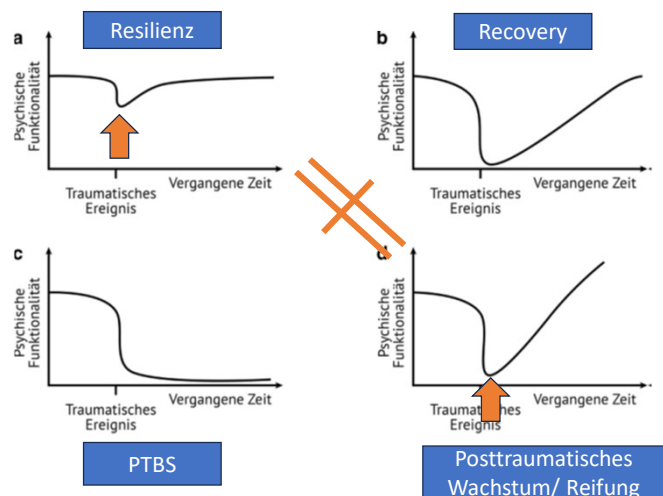
Mangelsdorf, J. Posttraumatisches Wachstum. *Z Psychodrama Soziom* 19, 21–33 (2020). Tedeschi, R. G., Moore, B. A., & Greene, T. C. (2025). Posttraumatic Growth as a Pathway to Wellness for Individuals and Organizations. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1653.

KITCHEN 2 SOUL



17

Resilienz ist nicht gleich Posttraumatisches Wachstum



Antifragilität (nach Nassim Taleb, 2012):
wenn Systeme von Stress, Krisen, Fehlern profitieren und wachsen
→ „Immunsystem der Seele“
„Resiliente Systeme halten Stress aus und bleiben gleich“

Mangelsdorf, J. Posttraumatisches Wachstum. *Z Psychodrama Soziom* 19, 21–33 (2020). Tedeschi, R. G., Moore, B. A., & Greene, T. C. (2025). Posttraumatic Growth as a Pathway to Wellness for Individuals and Organizations. *Behavioral Sciences*, 15(12), 1653.

KITCHEN 2 SOUL



18

(Nur) durch Krisen wächst man

„Muss ich leiden, um zu wachsen?“



KITCHEN 2 SOUL



19

Was führt zu Wachstum? (Mangelsdorf, 2017 und 2019 und Tedeschi 2025)

- „radikale“, existenzielle Erfahrungen: „**Core belief disruption**“
- Destabilisierung/ Erschütterung
etwas in uns muss sich bewegen, damit wir lernen und wachsen.

→ **Integration** des Neuen in ein bestehendes System

→ Wiederaufbau des **Kohärenzsinn**s / der Grundüberzeugungen

Therapeuten / Coaches als Facilitator

KITCHEN 2 SOUL



20

Auch ekstatische Erlebnisse, die es sogar häufiger im Leben gibt, als Traumata → **Postekstatisches Wachstum** (Judith Mangelsdorf, 2019)

Zum Beispiel:

- Verbundenheitsgefühle
- Geburt eines Kindes
- Reisen, z.B. Pilgern, Jakobsweg
- Bewusstseinerweiternde, mystische Erfahrungen (z.B. Trance, Psychedelika)

KITCHEN 2 SOUL

Mangelsdorf, J., Eid, M., & Luhmann, M. (2019). Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine posttraumatic and postecstatic growth. *Psychological Bulletin*, 145(3), 302–338.



21

Resilienzförderung ist nur was für Gesunde



KITCHEN 2 SOUL



22

Primäre bis tertiäre Resilienz (nach Reichhart & Pusch, 2023)

1. **primäre Resilienz**
2. **sekundäre Resilienz**
3. **tertiäre Resilienz**

KITCHEN 2 SOUL



23

Durch Resilienz-Trainings/
Coachings bleiben die
Menschen gesund



KITCHEN 2 SOUL



24

Meta-Analysen und systematische Übersichtsarbeiten zeigen vor allem kleine bis moderate Effekte auf z. B: Stress, depressive Symptome

z.B.

-Schäfer et al. (2024) A systematic review of individual social and societal resilience factors in response to societal challenges and crises. Communications psychology.

-Wie How Darryl Ang et al. (2022) Digital training for building resilience: systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Stress Health.

-Kunzler et al. (2020) Psychological interventions to foster resilience in healthcare professionals. Cochrane Library.

KITCHEN 2 SOUL



25

Das „Behandlungs-Prävalenz-Paradoxon“

Prävalenz psychischer Erkrankungen steigt

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

Gleichzeitig stieg die Rate an Behandlung an (Therapie, Medikation ...)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10273873/> Ormel J, Emmelkamp PMG. More Treatment, but Not Less Anxiety and Mood Disorders: Why? Seven Hypotheses and Their Evaluation. Psychother Psychosom. 2023;92(2):73-80.

Das Angebot an Resilienz-Trainings und Coachings steigt ebenso.

Was bedeutet das?

KITCHEN 2 SOUL



26

Resilienz ist vor allem eine individuelle Angelegenheit

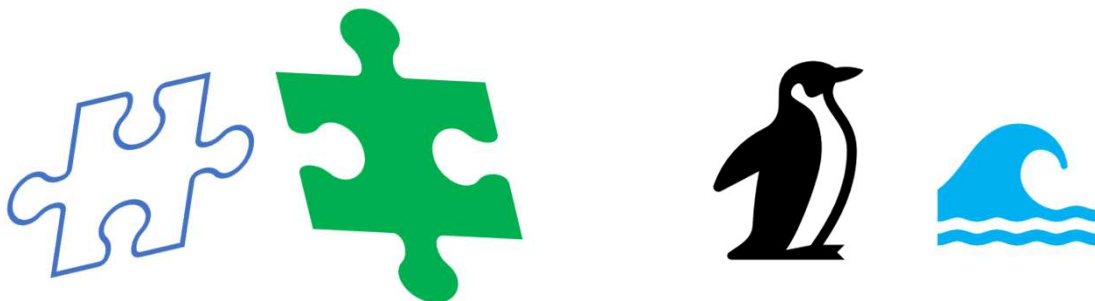


KITCHEN 2 SOUL



27

NEIN! Verhalten und Verhältnisse



KITCHEN 2 SOUL



28

Integration von individueller und kollektiver bzw. Multi-Resilienz

Multi-Resilienz (nach Fathi 2019) oder **Kollektive Resilienz** (nach Gilan & Helmreich 2024)

= die Robustheit von ganzen Gesellschaften

→ Die Förderung der individuellen Resilienz steht im **Wechselspiel** mit der gesellschaftlichen

Aber: Kollektive Herausforderungen können niemals nur durch individuelle Lösungen gelöst werden. (Prof. Judith Mangelsdorf, DGPP)

KITCHEN 2 SOUL



29

→ Mismatch-Phänomene
Unser Gehirn ist optimiert für eine Umwelt, in der wir nicht mehr leben

Nach van Schaik & Michel, 2023



KITCHEN 2 SOUL

Chat GPT DALL E



30

Früher



heute



31

Heute: Frage an Chat GPT: womit verbringen heutzutage in der westlichen Welt die Menschen die meiste Zeit, bitte generiere mir ein Bild dazu

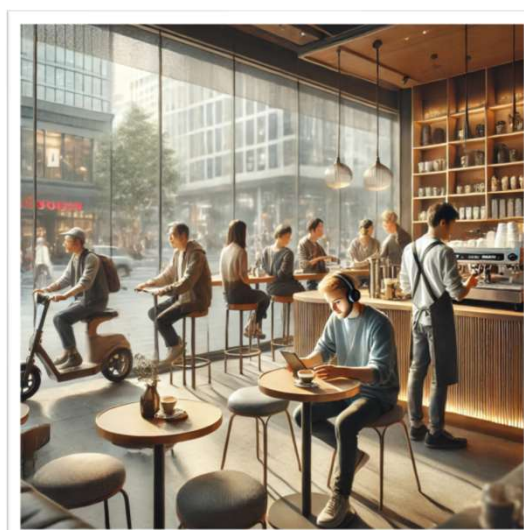


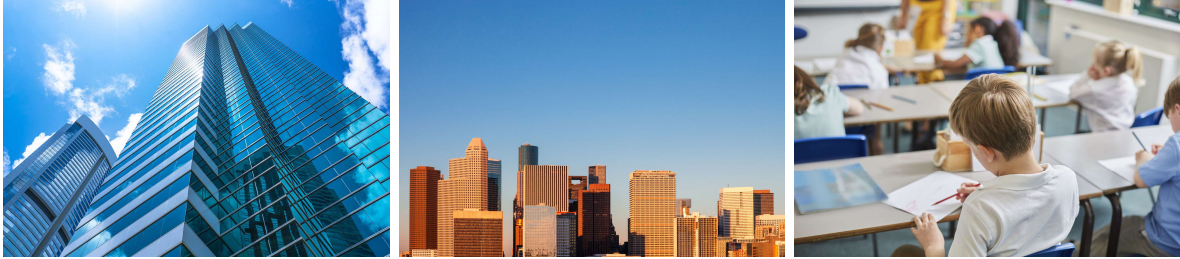
Bild für eine ganz typische Situation in der Gegenwart in der westlichen Kultur, Chat GPT Dall e



32

Mismatch

nach und nach passen Menschen nicht mehr so richtig in ihre Welt



Das ist die tatsächliche Quelle für das **Unbehagen** und die **Absurditätserfahrungen**, für die **Entfremdungserlebnisse** und **Resonanzbedürfnisse** also für all das, was modernen Menschen zu schaffen macht. (van Schaik & Michel, 2023)

KITCHEN 2 SOUL



33

Cave!!

- Dass wir die Unzulänglichkeit (ausschließlich) beim Individuum sehen
- Dass wir zu Handlangern eines schädlichen Systems werden (z.B.: nach Thomas Fuchs, 2018)
- Dass wir „toxische Resilienz“ fördern: „Du hast Druck? Dann arbeite an deiner Resilienz.“

KITCHEN 2 SOUL



34

→ Cave!!

- Dass wir „normale“ Zustände, wie Trauerreaktionen oder unangenehme Gefühle pathologisieren (siehe ICD-11 6- Monatskriterium, DSM V TR 12 Monate)
- Dass wir die schnelle Lösung („instant culture“) favorisieren, sondern, dass wir verlangsamen, denn Integration und Reifung brauchen Zeit (Maren Urner, 2024)

KITCHEN 2 SOUL



35



36

Mentale Gesundheit und „brain skills“ sind DAS Kapital unserer Zeit

Quellen: Tatjana Reichhart, Dr. Petra Bock, 2026 McKinsey Health Institute Analysis und World Economic Forum

37

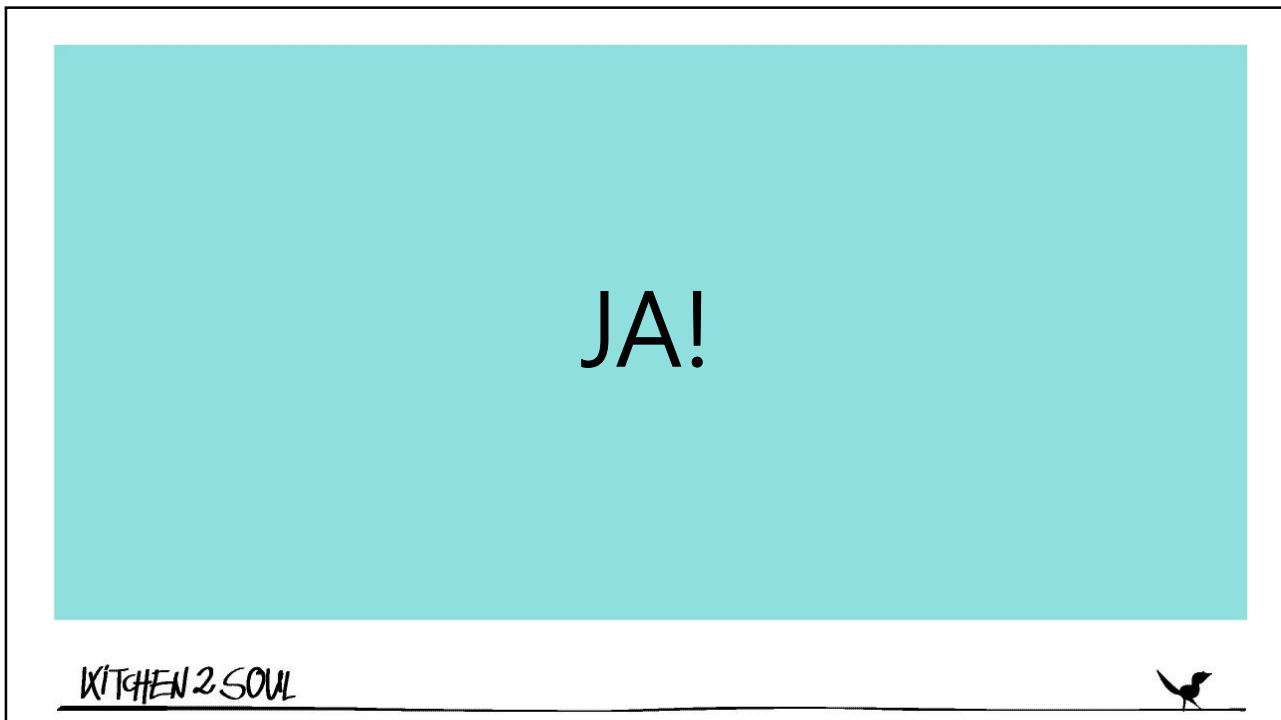
Zugabe: Resilient sein, heißt zuversichtlich sein



KITCHEN 2 SOUL



38



39

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



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



Jetzt auch als Hörbuch:
<https://liberaudio.de/selbstbestimmt-smartlinks/>

Weiteres Programm und **Videopodcast** auf: www.kitchen2soul.com
Online Kurs „Finde deine innere Stärke“ bei www.sinnsucher.de

KITCHEN 2 SOUL 

40

Der Hypnosalon ist Teil des MethodenSchatzes

Hier finden Sie ca. 300 weitere Vorträge, PDF`s und
Audiofiles renommierter Therapeuten, Coaches und
Berater zum kostenlosen Download.

www.frauke-niehues.net → **Methodenschatz**

Neu im MethodenSchatz:

Gestalterische Methoden/ Kunsttherapie:

Kunsttherapie:

Petra Heymann, Lena Kannicht, Lydia Mojzis

„**Tagesformen**“

„**Kleines Triptychon**“

(Gestalterische Methoden)

Kinder- und Jugendlichentherapie:

Annalisa Neumeyer

„**Therapeutisches Zaubern**“

(Video)

www.frauke-niehues.net → Methodenschatz

Zukünftige *Live* - HypnoSalons:



06.05.26	Ursula Neubauer	Hypnowriting
03.06.26	Ursula Lirk	Vielfalt der Tranceinduktionen
02.09.26	Peter Hain	Humor
07.10.26	Gunther Schmidt	Krisen transformieren zu Chancen - ein Spektrum hypnosystemischer Kriseninterventionen

Anmeldung über:

www.meg-frankfurt.de/hypnosalon