WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Resilienz-Faktoren-Modell

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

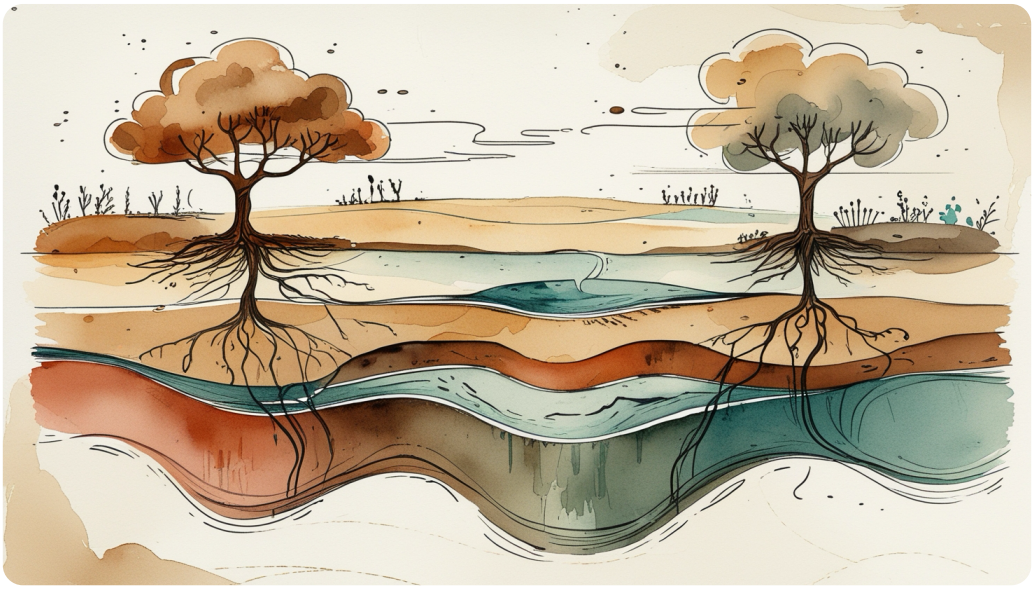
KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Resilienz-Faktoren-Modell

Überblick



Resilienz ist kein Charaktermerkmal, mit dem man geboren wird oder nicht – sie ist ein Zusammenspiel innerer Ressourcen, die sich gezielt stärken lassen. Das Resilienz-Faktoren-Modell beschreibt fünf Kernfaktoren, die Menschen widerstandsfähig machen: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verbundenheit und Sinn. Jeder dieser Faktoren lässt sich einzeln diagnostizieren und trainieren, doch ihre eigentliche Kraft entfalten sie im Zusammenspiel.

Aspekt	Details
Ziel	Eigene Resilienz verstehen und gezielt stärken
Weg	Fünf Faktoren analysieren und entwickeln
Alternative Methoden	Resilienz-Ritual, Stockdale-Paradox, Krisen-Kompass
Dauer	15–30 Minuten (Selbstanalyse)
Teilnehmer	1 Person oder Team

Grundprinzip

Die fünf Resilienz-Faktoren

Faktor	Kernfrage	Beschreibung
Akzeptanz	Kann ich annehmen, was ist?	Realität anerkennen, ohne gegen Unveränderliches zu kämpfen
Optimismus	Glaube ich an ein gutes Ende?	Zuversicht trotz Schwierigkeiten – nicht naiv, sondern realistisch

Faktor	Kernfrage	Beschreibung
Selbstwirksamkeit	Glaube ich, dass ich etwas bewirken kann?	Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit
Verbundenheit	Bin ich eingebunden?	Tragfähige Beziehungen, soziales Netz
Sinn	Wofür lohnt es sich?	Übergeordneter Zweck, Bedeutung

Wie sie zusammenwirken: Akzeptanz verhindert Energieverlust durch Kampf gegen Unveränderliches. Optimismus gibt Kraft für den nächsten Schritt. Selbstwirksamkeit verhindert Hilflosigkeit. Verbundenheit gibt Halt und Unterstützung. Sinn gibt Durchhaltekraft auch bei langer Durststrecke.

Warnsignale

Wenn Akzeptanz und Optimismus gleichzeitig niedrig sind, besteht ein Burnout-Risiko – externe Unterstützung suchen. Niedrige Verbundenheit deutet auf Isolation – aktiv Kontakt aufnehmen. Niedriger Sinn zeigt eine Sinnkrise an – Werte-Arbeit oder Coaching erwägen.

Grenzen

Stärken	Grenzen
Klare Struktur für ein komplexes Thema	Selbsteinschätzung kann verzerrt sein
Zeigt sofort den größten Hebel	Kein Ersatz für therapeutische Intervention bei schweren Krisen
Verbindet Diagnose mit konkreten Stärkungsimpulsen	Faktoren beeinflussen sich gegenseitig – isolierte Arbeit greift zu kurz
Für Einzel- und Teamarbeit geeignet	Strukturelle Belastungen (toxisches Umfeld) können individuelle Resilienz überfordern

Vorgehensweise

Resilienz-Inventar (15 Min.)

Bewerte dich selbst auf einer Skala von 1–10 für jeden Faktor: Wie gut kann ich annehmen, was ich nicht ändern kann? Wie zuversichtlich bin ich grundsätzlich? Wie stark glaube ich, etwas bewirken zu können? Wie gut bin ich sozial eingebunden? Wie klar ist mir, wofür ich das tue?

Der stärkste Faktor ist deine Ressource. Der schwächste ist dein Entwicklungsfeld. Die entscheidende Frage: Was könntest du diese Woche tun, um den schwächsten Faktor zu stärken?

Stärkungsimpulse

Akzeptanz stärken durch das Serenity-Gebet, das Drei-Kreise-Modell oder Meditation. Optimismus stärken durch ein Dankbarkeitstagebuch, das Feiern von Erfolgen und positive Zukunftsbilder. Selbstwirksamkeit stärken durch das Sammeln kleiner Erfolge, das Erweitern der Komfortzone und das Lernen neuer Fähigkeiten. Verbundenheit stärken durch aktive Beziehungspflege, das Annehmen von Hilfe und die Suche nach Gemeinschaft. Sinn stärken durch Werte-Arbeit, Purpose-Reflexion und „Wofür?“-Fragen.

Übungen

Die Dankbarkeits-Praxis (3 Min. täglich)

Jeden Abend drei Fragen: Wofür bin ich heute dankbar? Was ist heute gelungen – auch wenn es klein war? Wer hat mich heute unterstützt? Schreib es auf. Nach einer Woche: Lies alles. Was fällt dir auf?

Wachstums-Archäologie (20 Min.)

Denk an eine vergangene Krise – beruflich oder persönlich. Benenne sie: Was war die Krise? Wann war das? Wie hast du dich damals gefühlt? Dann erkenne das Wachstum: Wo sind neue Möglichkeiten entstanden? Wie haben sich Beziehungen verändert? Wo hat sich persönliche Stärke entwickelt? Was hat sich in der Wertschätzung des Lebens verändert? Schließlich: Was aus dieser Krise trägt dich heute noch? Was würdest du ohne diese Erfahrung nicht wissen?

Brief an dein jüngeres Ich (15 Min.)

Schreibe deinem jüngeren Ich – mitten in einer vergangenen Krise – einen Brief. Was würdest du sagen? Was weiß dein heutiges Ich, das dein damaliges noch nicht wusste? Diese Übung verbindet Selbstmitgefühl mit der Erkenntnis posttraumatischen Wachstums.

Team-Resilienz-Ressourcen (20 Min.)

Jeder macht das Resilienz-Inventar für sich. Wer will, teilt: „Meine Stärke ist… Mein Entwicklungsfeld ist…" Gemeinsam: Wie können wir uns gegenseitig stärken? Konkret: Eine Team-Aktion für die nächste Woche.

Verbindung zu H.E.A.R.

Humanity zeigt sich in Verbundenheit – andere brauchen und sich brauchen lassen. Humility in Akzeptanz – die eigenen Grenzen anerkennen. Empathy in echten Beziehungen, die Verbundenheit tragen. Resilience ist das Zusammenwirken aller fünf Faktoren.

Quellen

- Reivich, Karen; Shatté, Andrew: The Resilience Factor, Broadway Books 2002
- Seligman, Martin: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being, Free Press 2011

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**