

Audi BKK



Kraftquelle Resilienz.

Mit innerer Widerstandskraft zu
mehr seelischer Gesundheit.

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Inhalt



06

In der Ruhe liegt die Kraft.
Wo kommt Resilienz her?



08

Bin ich mental gesund?
Ein Selbsttest



13

Trainieren Sie Ihre
Widerstandsfähigkeit.



14

Resilient in jeder Lebenslage.
Schutz- und Risikofaktoren.

Das Immunsystem unserer Seele.

Gesundheit ist ohne seelische Stabilität und mentale Kraft nicht möglich. Nur wenn unsere Psyche widerstandsfähig ist, können wir negative Ereignisse besser verkraften und optimistisch unser Leben gestalten.

Haben Sie den Eindruck, vieles sei ins Wanken geraten? Dass wir gerade eine große Verunsicherung erleben? Fragen Sie sich manchmal: „Was kommt denn noch alles?“ Tatsächlich leben wir in unsicheren und herausfordernden Zeiten, umgeben von politischen Konflikten, die in uns ein Gefühl der Ohnmacht entstehen lassen. Die Corona-Pandemie hat uns die Fragilität unserer Sicherheit vor Augen geführt. Und wer heute jung ist, schaut sorgenvoll auf das Voranschreiten der Klimakrise. Diese Entwicklungen erleben wir kollektiv – dazu kommen persönliche Herausforderungen und anstrengende Lebensphasen, mit denen wir umgehen müssen: Ärger im Job, Sorgen in der Familie, eine Erkrankung oder Lebenskrise. Es ist einfach ganz schön viel.

Was tun wir, wenn sich das Leben anfühlt wie ein reißender Fluss? Dagegen anschwimmen? Das kann uns nicht gelingen. Aber wir können lernen, wie der Baum am Ufer zu sein – belastbar und standhaft.

Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen, Krisen und Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen, heißt Resilienz. Sie bewirkt, dass wir uns eben nicht vom Fluss mitreißen lassen, sondern Wege finden, mit Problemen umzugehen und sie zu lösen. Resilienz hilft uns dabei, unsere psychische Gesundheit während oder nach unterschiedlichen Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen – zum Beispiel angesichts von Situationen, die wir noch nicht kennen und für die wir noch keine Lösung parat haben.

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über unsere innere Widerstandskraft, über unsere Resilienz – und darüber, wie Sie sie stärken können.

Ihre Audi BKK

Sie müssen durch
diese unsicheren
Zeiten **nicht**
allein durch.



Wir haben in dieser Broschüre Informationen und Angebote zusammengestellt, die Ihnen Orientierung geben und Unsicherheit nehmen können.

In der Ruhe liegt die Kraft.

Doch woher kommt die Ruhe?

In den letzten Jahren waren wir vielen Herausforderungen ausgesetzt. Aber: Was genau ist eine Herausforderung? Das ist bei jedem Menschen sehr unterschiedlich. Was den einen in innere Unruhe versetzt, nimmt die andere nickend zur Kenntnis. Was der einen Angst macht, begrüßt der andere als spannende Herausforderung. Die einen bringt eine Lebenskrise zu Fall – andere gehen gestärkt daraus hervor.

Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, sich ihre psychische Gesundheit bei Belastungen und Widrigkeiten zu bewahren oder sie danach zumindest schnell wiederherzustellen. Sie fallen durch eine optimistische Grundhaltung auf. Etwas gibt ihnen Halt und Stabilität, sodass sie nichts so schnell aus der Bahn werfen kann. Sie finden gesunde Wege, um mit Herausforderungen umzugehen. **Wie geht das?**

Hinter dem Phänomen der Resilienz scheint ein komplexer, psychischer Mechanismus zu stecken, den sich die Wissenschaft auch noch nicht vollends erklären kann. Momentan geht man davon aus, dass sich Resilienz grundsätzlich durch genetische, neurobiologische und soziale Einflüsse entwickelt. Es konnte nachgewiesen werden, dass besonders resiliente Menschen eine stellenweise anders ausgeprägte Hirnstruktur haben. Resiliente Menschen haben also entweder eine bessere mentale Grundausstattung als andere oder aber gute Resilienzstrategien, die das Gehirn entsprechend geschult haben.

Das Gute:

Resilienz lässt sich trainieren und stärken. Zu jeder Zeit.

Damit Stress kein Dauerzustand wird.

Resilient zu sein bedeutet auch, mit großen und kleinen Stressauslösern gesund umzugehen. Wenn uns das gelingt, bewahren wir unseren Körper vor chronischem Stress – und somit vor großer Belastung.

Gehirn:

weniger leistungsfähig, Gedächtnis, Konzentration, Kreativität leiden, Stresshormone verändern die Biochemie, Depressionen sind möglich

Herz-Kreislauf-System:

Blutdruck bleibt hoch, Herzmuskel leidet, Arterien werden überlastet, mögliche Spätfolgen: Herzinfarkt, Schlaganfall

Muskeln:

Verspannungen führen zu Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen

Verdauung:

Verdauungsprobleme nehmen zu, Magengeschwüre sind möglich

Sinnesorgane:

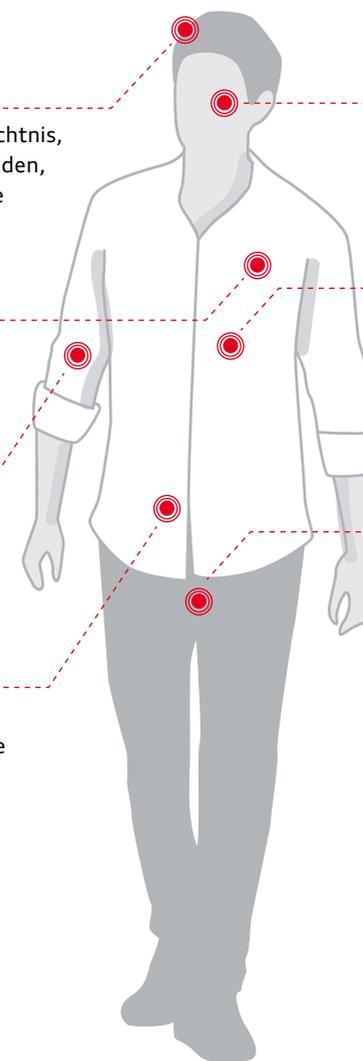
erhöhter Augeninnendruck (Gefahr des grünen Stars), Schädigungen im Innenohr (Hörsturz, Tinnitus)

Immunsystem:

Schwächung der Abwehrkräfte (ständige Erkältungen, Grippe, Bronchitis), ungünstiger Verlauf von Tumorerkrankungen, multipler Sklerose, rheumatoider Arthritis

Sexualität:

Libido leidet, Zyklusstörungen bzw. Impotenz sind möglich



Bin ich mental gesund?

Das ist nicht so leicht zu sagen. Doch um die Frage nach unserer psychischen Gesundheit objektiv zu beantworten, hat die Psychologin Justina Lukrat gemeinsam mit ihrem Team ein Selbsttestinstrument entwickelt. Es erfasst hauptsächlich emotionale, aber auch psychologische und soziale Aspekte des Wohlbefindens. Neun Fragen gilt es zu beantworten, und zwar mit einem Wert zwischen 1 und 4. Die 1 steht für „nicht wahr“, die 4 für „wahr“. 2 und 3 sind Grauzonen dazwischen. Je höher Ihr Ergebnis, desto höher ist Ihr Indikator für mentale Gesundheit.

Tipp: Wiederholen Sie den Test von Zeit zu Zeit, um ein Gespür für Ihre mentale Gesundheit zu bekommen und um zu sehen, wo die Probleme liegen, die Sie gezielt angehen können.

- 1 Ich bin oft sorglos und gut gelaunt.
- 2 Ich genieße mein Leben.
- 3 Alles in allem bin ich mit meinem Leben zufrieden.
- 4 Im Allgemeinen bin ich zuversichtlich.
- 5 Es fällt mir leicht, mir meine Bedürfnisse zu erfüllen.
- 6 Ich bin in guter körperlicher und emotionaler Verfassung.
- 7 Ich fühle mich eigentlich gut gerüstet, mit dem Leben und seinen Schwierigkeiten umzugehen.
- 8 Vieles von dem, was ich tue, bereitet mir Freude.
- 9 Ich bin ein ruhiger, ausgeglichener Mensch.



Die sieben Säulen der Resilienz

Das Modell der sieben Säulen der Resilienz wird von Resilienztrainerinnen und -trainern häufig genutzt. Es zeigt die Bausteine unserer Resilienz: vier Grundhaltungen und drei Praktiken. Die Bezeichnung des Modells der sieben Säulen der Resilienz ist auf den ersten Blick allerdings etwas irreführend, denn um starre Säulen handelt es sich hier keineswegs. Sie tragen auch kein Dach; unsere Resilienz stürzt also nicht ein, wenn die Säulen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Die Säulen sind also eher Elemente, die flexibel sind und sich unser Leben lang verändern und trainieren lassen. Besonders gut gelingt dies mit den drei Praktiken, die sich anhand verschiedener Tipps ausüben lassen.



Wie komme ich da durch?

Wenn wir in einer Krise stecken blenden wir oft das Positive aus, das weiterhin stattfindet. Wir haben dann einen regelrechten Tunnelblick. Manchen Menschen kommt es sogar falsch vor, in schwierigen Zeiten den Moment zu genießen, wenn gerade etwas schön ist.

Klar: Je nach der Situation, in der wir uns befinden, kann es sehr viel Sinn ergeben, sich vor allem auf Negatives zu konzentrieren und die unangenehmen Fakten zu fokussieren. Wir brauchen die Möglichkeit, darüber zu sprechen, dass etwas schlecht ist. Genauso muss es aber auch einen Punkt geben, an dem wir mit dem Katastrophisieren aufhören. Es muss beides Platz finden in unserem Leben. Denn es ist immer beides in der Welt: Es sind gute Dinge da und es sind schlimme Dinge da.

Alltagstipps für schwere Zeiten:

Selbstwahrnehmung

Körperliche und psychische Gesundheit stärken
Gerade in schweren Zeiten vernachlässigen wir häufig Dinge, die uns guttun. Manchmal reiben wir uns auch für andere auf. Doch der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie. Das klingt egoistisch, aber um für die Menschen da sein zu können, die Ihnen am Herzen liegen, müssen Sie vor allem auf sich selbst Acht geben. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung

und regelmäßige Bewegung. Horchen Sie in sich hinein, was Ihnen noch guttut, und schaffen Sie sich Zeit dafür. Vielleicht powern Sie sich beim Sport aus, um das Gedankenkarussell zu unterbrechen – oder machen Achtsamkeitsübungen oder Yoga, um zur Ruhe zu kommen. Hauptsächlich, es steigert Ihr persönliches Wohlbefinden.

Fokus auf Ziele und Lösungen

Gesunder Optimismus und Lösungsorientierung sind zwei der vier Grundhaltungen der Resilienz. Beide können Sie aktiv stärken, indem Sie Ihre Selbstwahrnehmung trainieren und Ihren Fokus verlagern: von der Negativität der Probleme auf deren Lösung. Fragen Sie sich: „Was kann ich tun, um das Problem anzugehen?“ Auch wenn das Problem zunächst unüberwindbar scheint, können Sie sich der Lösung in kleinen Schritten nähern. Setzen Sie sich außerdem Ziele, um Orientierung und Motivation zu schaffen. Auch hier sollten Sie sich realistische Zwischenziele setzen, um das große Ziel zu erreichen. Es ist besser, viele kleine, erreichbare Ziele zu haben, als ein großes, unerreichbares Ziel.

Unterstützung suchen

Eine Krisensituation kann uns derart überfordern, dass wir nicht mehr in der Lage sind, unseren Alltag zu bewältigen. Es ist völlig in Ordnung, sich professionelle Hilfe zu suchen. Eine vertrauensvolle psychotherapeutische Begleitung hilft Ihnen, Lösungen zu finden, und unterstützt Sie auf Ihrem Weg.

Selbstreflexion

Beziehungen stärken

Reflektieren Sie für sich, welche Menschen Ihnen guttun – und mit welchen Menschen Sie sich privat umgeben möchten. Denn: Beziehungen haben in schwierigen Zeiten einen besonders hohen Stellenwert. Indem wir uns mit anderen austauschen, fühlen wir uns weniger isoliert. Eine Möglichkeit besteht auch darin, sich Gruppen anzuschließen. Das kann beispielsweise ein Sportverein, ein Chor oder eine Selbsthilfegruppe sein. In Gruppen können Sie neue Impulse finden, die Ihnen dabei helfen, Ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion zu stärken. Menschen, denen die Bindung zu anderen leichtfällt, fällt es auch leichter, sich Gruppen anzuschließen. Jemand, bei dem diese Grundhaltung weniger ausgeprägt ist, kann sie innerhalb einer Gruppe ausbauen und wird merken, dass Bindung mental guttun kann.

Veränderung annehmen

Menschen, bei denen die Grundhaltung der Akzeptanz stark ausgeprägt ist, fällt es leichter, zu akzeptieren: sich selbst und all das, was sie nicht selbst ändern können. Eine starke Fähigkeit, denn: Veränderungen gehören zum Leben dazu. Wenn wir uns darauf konzentrieren, was wir ändern können, anstatt uns auf unerreichbare Ziele zu fokussieren, können wir uns besser anpassen und mit Herausforderungen umgehen.

Lernen aus der Vergangenheit

Bestimmt hatten Sie schon viele schwierige Situationen in Ihrem Leben. Fragen Sie sich: Wie haben Sie das überstanden? Was hat Ihnen in diesen Momenten geholfen? Auch wenn Sie sich gerade in einer anderen Situation befinden, können Ihre Erfahrungen aus der Vergangenheit Ihnen dabei helfen, mit aktuellen Herausforderungen umzugehen. Daraus kann sich zum Beispiel eine Coping-Strategie ergeben: also eine Bewältigungsstrategie, die Ihnen immer wieder hilft, schwierige Situationen zu meistern. Eine Runde laufen gehen, achtsam Ihre Lieblingsmusik hören, puzzeln – alles, was guttut. Je mehr „Werkzeuge“ Sie zur Hand haben, desto besser.

Selbstwirksamkeit

Anderen helfen

Studien haben gezeigt, dass großzügiges Verhalten ein Hirnareal aktiviert, das eng mit unserem Belohnungszentrum verknüpft ist und uns ein gutes Gefühl gibt. Wenn wir anderen helfen, helfen wir uns also auch selbst: Wir steigern dadurch unser eigenes Selbstwertgefühl und unsere Verbundenheit mit anderen. Auch das stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit.

Persönliche Entwicklung

Es kann helfen, in schwierigen Situationen nach Aspekten zu suchen, die es Ihnen ermöglichen, sich persönlich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig fühlen sie sich dadurch weniger ohnmächtig. Bei etlichen führen Sie Auswirkungen von Kriegen und Katastrophen dazu, dass sie sich ehrenamtlich engagieren. Andere entwickeln sich persönlich weiter, indem sie ein Instrument lernen, in einen Malkurs gehen oder Fortbildungen absolvieren.

Hilfreiche Gedanken

Unangenehmes und Negatives nehmen wir schneller wahr als Positives – und es bekommt auch noch mehr Platz in der Verarbeitung in unserem Gehirn eingeräumt. In schwierigen Situationen neigen wir besonders oft dazu, uns von unseren Emotionen überwältigen zu lassen und die Dinge zu dramatisieren. Dann hilft es, sich daran zu erinnern, dass Sie die Macht haben, Ihr Leben zu gestalten. Vielleicht können Sie die Ereignisse nicht ändern, aber sie können Ihre Gedanken und Reaktionen darauf verändern. Diese Fähigkeit nennt sich Selbstwirksamkeit.

Die Audi BKK bietet ein umfassendes Leistungsangebot, das Sie in jeder Lebenssituation unterstützt. Einen Überblick über unsere Leistungen erhalten Sie in dieser Broschüre auf S. 19 oder unter: www.audibkk.de/leistungen

Trainieren Sie Ihre Widerstandsfähigkeit.

Sie können lernen, besser mit Stress umzugehen und Ihr persönliches Handlungsspektrum zu erweitern. Entwickeln Sie Selbstbewusstsein und eine positive Haltung sich selbst gegenüber – mit unserem Online-Resilienz-Kurs.



Resilient in jeder Lebenslage.

Es gibt Einflüsse, die uns Kraft geben, und solche, die uns Kraft rauben – Schutzfaktoren und Risikofaktoren. Sind die Schutzfaktoren stärker als die Risikofaktoren, können wir Krisen meistern.

Schutzfaktoren erhöhen die Resilienz in verschiedenen Bereichen. Zu den äußeren Schutzfaktoren zählen zum Beispiel ein liebevoller Umgang in der Familie, Hilfsangebote in der Gesellschaft oder auch der Beruf, der ebenfalls eine Ressource sein kann, aus der Sie Kraft ziehen können. Innere Schutzfaktoren sind Ihre eigenen, resilienzstärkenden Eigenschaften wie zum Beispiel Intelligenz, Kreativität oder auch Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten. Auch eine sichere Bindung zu den Eltern ist ein schützender Faktor.

Wenn wir diese in unserer Kindheit erfahren haben, haben wir eher Vertrauen in die Menschen und in uns selbst.

Diese Faktoren stärken unsere Resilienz. Doch es gibt auch Faktoren, die sie verringern. Äußere Risikofaktoren können Diskriminierung, Armut oder traumatische Erfahrungen sein. Innere Risikofaktoren sind beispielsweise bestimmte Gene, die mit psychischen Erkrankungen zusammenhängen, oder emotionale Instabilität.



Resilienzfaktoren im Alltag.

Resilienz bei Kindern

Sind wir für die Herausforderungen des Lebens gewappnet? Die Weichen dafür werden im Kindesalter gestellt. Eltern haben also viel Einfluss darauf, ob ihre Kinder resilient werden. Wenn sich Ihr Kind mit allen Stärken und Schwächen geliebt fühlt, stärken Sie damit sein Selbstwertgefühl. Wenn Sie auf seine Fähigkeiten vertrauen und es ermutigen, stärken Sie sein Selbstbewusstsein. Fähigkeiten wie diese können Sie entwickeln, andere können Sie zu erhalten versuchen. Kinder sind beispielsweise oft sehr hartnäckig, wenn sie etwas selbst schaffen wollen. Zum Beispiel sich die Schuhe zuzubinden. Hier müssen Eltern manchmal viel Geduld haben. Doch es lohnt sich, denn so fördern Sie das Durchhaltevermögen Ihres Kindes.

Gestärkt durchs Leben

Der Grundstein von Resilienz wird im Kindesalter gelegt. Lesen Sie im Online-Magazin ausführlich, wie Sie die Resilienz Ihres Kindes stärken können: magazin.audibkk.de/familie/resilienz-bei-kindern



Resilienz bei Eltern

Mit Kindern ist jeder Tag lebhaft und überraschend – aber auch oft schlecht planbar und stressig. Daher sollten Sie versuchen, so viele Stressfaktoren wie möglich gering zu halten und sich als Elternpaar aufzuteilen. Natürlich versucht man als Eltern immer ruhig, besonnen und verständnisvoll zu sein.

Das ist für den Elternteil, der die Nächte durchschläft und Zeit für kraftspendende Hobbys als Ausgleich hat, natürlich leichter als für den Elternteil, bei dem der gesamte Mental Load liegt. Gelassener werden wir, indem wir uns gerade in Stresszeiten bewusst machen: „Übernimm dich nicht – du schaffst nur so viel, wie du schaffst.“ Dieses Mantra funktioniert aber nur, wenn es stimmt – wenn also die Aufgaben fair verteilt sind und eine Stunde Pause nicht bedeutet, dass die Pläne der gesamten Familie ins Wanken geraten. Eine starke Bindung zum Partner oder zur Partnerin, zu den eigenen Eltern und einem sozialen Umfeld hilft außerdem, gelassener mit Familienstress umzugehen.

Resilienz im Job

Die Pandemiejahre haben vieles verändert, auch für unseren Joballtag. Denn nachdem Corona einen Großteil der deutschen Arbeitnehmenden ins Homeoffice geschickt hatte, mussten wir alle neu lernen, auf uns Acht zu geben, und sind sensibler für unsere eigenen Bedürfnisse geworden. Früher haben wir womöglich ignoriert, dass uns unsere Arbeit stresst, überfordert oder nicht guttut. Durch die neue Eigenverantwortung für uns und unsere Arbeitsweise sind wir zu Expertinnen und Experten für unsere eigenen Bedürfnisse geworden. Wir können also im Arbeitsalltag resilienter werden: indem wir uns einen Arbeitsmodus ermöglichen, der uns wenig stresst, und auf genügend Schlaf, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung achten.

Gemeinsam stark – unsere Leistungen für Sie.

Einführung in die Resilienz

Die persönliche Widerstandsfähigkeit trainieren und stärken – in einem exklusiven Online-Kurs erfahren Sie alles über Resilienz. So lernen Sie, wie Sie besser mit Stress umgehen können, und entwickeln gleichzeitig ein besseres Bewusstsein für Ihre eigene Stärke.

Ergänzt wird der Kurs durch einen Resilienz-Test sowie Online-Seminare mit jeder Menge Wissen rund um das Thema. Nutzen Sie den E-Learning-Kurs, um stärker durchs Leben zu gehen:
magazin.audibkk.de/rueckhalt



Unsere Gesundheitskurse

Wir unterstützen Sie mit zahlreichen Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention. Dabei kooperieren wir mit Sportvereinen, Fitnessstudios, Gesundheitszentren und Volkshochschulen. Alternativ können Sie mit unseren Online-Kursen Ihr Training auch ganz flexibel in Ihren Alltag einbinden. Profitieren Sie von bis zu 200 Euro Erstattung im Jahr. Mehr erfahren Sie unter:

www.audibkk.de/gesundheitskurse

Online-Trainings von HelloBetter

In Kooperation mit HelloBetter bieten wir Online-Kurse zur mentalen Gesundheit an. Hier lernen Sie, wie Sie mit Stress gesünder umgehen, Schlafprobleme bewältigen oder einer akuten Depression begegnen können – und das kostenfrei und ohne Rezept.

www.audibkk.de/hellobetter

Podcasts „Von Achtsamkeit bis Zuckerfrei“

In unseren Gesundheitspodcasts befassen wir uns mit einer großen Vielfalt von körperlichen und mentalen Themengebieten. Ob Burn-out, Resilienz oder Meditation – wir geben Ihnen einen umfassenden Blick in das jeweilige Gebiet und versorgen Sie mit vielen Praxis-Tipps.

Alle Podcasts finden Sie unter:

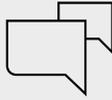
www.audibkk.de/podcast

Online-Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Leistungsdruck, Ängste oder Mobbing – psychische und psychosomatische Erkrankungen nehmen bei Kindern und Jugendlichen immer mehr zu. Mit unserem neuen Online-Angebot unterstützen wir betroffene Familien schnell und unkompliziert. Gemeinsam mit medicalnetworks verschaffen wir Ihnen kurzfristig einen Platz in einer videobasierten Online-Psychotherapie – ohne Extrakosten. Weitere Informationen:

www.audibkk.de/medicalnetworks

Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon
unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: www.audibkk.de/gesundheit

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: Januar 2024

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Bildnachweise:

Titel: Westend61/Kniel Synnatschke; S. 4-5: Westend61/Simona Pilolla; S. 8-9: istockphoto.com/jeffbergen; S. 13: unsplash.com/motoki-tonn; S. 14-15: istockphoto.com/AzmanJaka; S. 16: pexels.com/cottonbro-studio

