

# Biegen statt brechen – Resilienz erhöht den Widerstand gegenüber Belastungen

Warum kommen einige Menschen im Privatleben oder im Beruf mit Belastungen und Veränderungen besser zurecht als andere? Woran liegt es, dass einige Unternehmen den ständigen Wandel erfolgreich bewältigen und andere daran scheitern? Antworten auf diese Fragen kann die Resilienz-Forschung bieten.

- Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit: die Einordnung der eigenen Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang, zum Beispiel religiöser, spiritueller oder philosophischer Art.

**Warum Resilienz immer wichtiger wird**