



Psychisch stabil und gesund bleiben

Seelische Krisen und Erkrankungen beeinträchtigen das Wohlbefinden, die Lebensfreude und die gesellschaftliche Teilhabe. Umso wichtiger ist es, diesen Tiefs gezielt vorzubeugen – durch bewusste Stärkung des psychischen Abwehrsystems. Denn wer im Alltag ausgleichende Reserven aufbaut, kann Stress abpuffern und die innere Balance dadurch aktiv schützen.

Psychische Widerstandsfähigkeit lässt sich erlernen und trainieren

Probleme gehören zum Leben und sind oft unvermeidlich. Wie jemand auf Stress reagiert und damit umgeht, ist sehr verschieden. Manche Personen sind von Natur aus eher nervenstark, andere sensibler. Seelische Widerstandskraft ist jedoch keine angeborene Eigenschaft. Jeder Mensch kann Verhaltensweisen und Strategien entwickeln, die das psychische Gleichgewicht untermauern.

Allerdings gibt es kein Patentrezept zum Erhalt der inneren Ausgeglichenheit. Denn so individuell wie die Stressbelastung und -wahrnehmung sind auch die seelischen Bedürfnisse. Was in einem Fall stützt und Auftrieb gibt, kann im anderen wirkungslos sein. Daher gilt: Jede Person muss eigene Wege finden, um das seelische Wohlbefinden zu festigen.

INFO

Die Fähigkeit, nach Belastungen wieder in einen stabilen Zustand zurückzufinden, heißt Resilienz. Sie hilft dabei, negative Erlebnisse zu verarbeiten und sie ohne bleibende seelische Beeinträchtigungen zu überstehen.

Resiliente Menschen haben nicht weniger Stress. Sie gehen nur entspannter und konstruktiver damit um – weil sie Ressourcen nutzen, die ihre Anpassungsfähigkeit an schwierige oder veränderte Bedingungen unterstützen.



Kraftquellen und Schutzfaktoren für die Seele

Psychische Widerstandsfähigkeit entsteht im Wechselspiel zwischen persönlichen Merkmalen, Erfahrungen, Umwelteinflüssen und Ressourcen. Entsprechend können unterschiedliche innere und äußere Faktoren den seelischen Schutzpanzer verstärken.

SELBSTFÜRSORGE

Das Fundament seelischer Gesundheit ist ein guter Umgang mit sich selbst. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich aktiv darum zu kümmern. Es gibt viele Wege, sich im Alltag bewusst Gutes zu tun und die seelische Belastbarkeit zu erhöhen:

Regelmäßige Bewegung

Körperliche Aktivität hilft nachweislich, Stress abzubauen, innere Anspannung zu lösen und gelassener zu werden. Dabei kommt es nicht auf sportliche Leistung an. Entscheidend ist, möglichst täglich und mit Spaß aktiv zu sein.

Gesunde Ernährung

Ausgewogen und genussvoll zu essen, stärkt die körperliche wie psychische Abwehr. Denn es braucht eine gute Versorgung mit allen Nährstoffen, um kraftvoll zu sein und auch seelische Belastungen erfolgreich zu verarbeiten.

Ausgleichende Erholung

Körper und Seele benötigen regelmäßige Auszeiten, damit sie auf Dauer leistungs- und widerstandsfähig bleiben. Vor allem ausreichend Schlaf unterstützt dabei, nach einem anstrengenden Tag neue Energie zu schöpfen.

Gezielte Entspannung

Ein einfaches Beruhigungsmittel ist tiefes, bewusstes Atmen. Kleine Verschnaufpausen im Alltag oder atembetonte Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi, Qigong oder Meditation können ebenfalls positiv auf das innere Gleichgewicht wirken.

Positive Erfahrungen

Wichtige Energiespender sind Genusserlebnisse – etwa ein Hobby oder jede andere Beschäftigung, die Freude bereitet. Angenehme Tätigkeiten machen zufrieden, beleben wohlthuend und sind ein Gegenpol zum Alltagsstress.

Bewusste Abgrenzung

Manchmal ist es nötig, die Selbstpflege gegen äußere Erwartungen abzusichern. Sich trotz Verpflichtungen regelmäßig Zeit für sich zu nehmen, ist kein Egoismus. Nur wer regelmäßig für sich sorgt, kann auch für andere da sein.

INNERE EINSTELLUNG

Das Stresserleben wird auch von der Haltung zu sich und den äußeren Umständen geprägt. Jeder Mensch besitzt die Gabe, die eigenen Gefühle und Gedanken zu steuern – hin zu Denkmustern, die förderlich für die seelische Widerstandsfähigkeit sind:

Akzeptanz

Mit schwierigen Situationen zu hadern, löst keine Probleme. Besser ist es, Gegebenheiten, die man nicht ändern kann, möglichst gelassen hinzunehmen. Denn dann richtet sich der innere Blick automatisch nach vorn – auf Auswege und Lösungsansätze.

Selbstmitgefühl

Der Abschied von harter Selbstkritik und übersteigerten Ansprüchen an sich selbst tut der inneren Balance gut. Wer sich in schwachen Momenten freundlich und mit Verständnis begegnet, verzeiht sich Fehler und kann aus ihnen lernen.

Selbstvertrauen

Wichtig ist, sich immer wieder die persönlichen Stärken bewusst zu machen. Das Wissen um die eigenen Kompetenzen nimmt Selbstzweifel, gibt Mut und fördert das Gefühl, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Dankbarkeit

Nicht jeder Tag ist gut, aber jeder Tag hat etwas Gutes – man muss es nur sehen. Wer die Aufmerksamkeit auch auf erfreuliche Ereignisse lenkt und sie würdigt, stärkt sich selbst, entschärft Ängste und traut sich mehr zu.

Offenheit

In jeder Veränderung steckt die Chance, sich weiterzuentwickeln. Dafür braucht es die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und sich mutig darauf einzulassen. Unbekanntes verliert seinen Schrecken, sobald man erste Erfahrungen damit gesammelt hat.

Optimismus

Zuversichtliche Menschen gehen davon aus, dass sich alles zum Guten wenden wird. Sie konzentrieren sich auf das Machbare, auf positive Dinge und Fortschritte. Dies hilft, bei Schwierigkeiten gefasst zu bleiben und das Beste daraus zu machen.

Authentizität

Authentische Menschen machen ihren Selbstwert nicht von äußerer Bestätigung abhängig. Sie vermeiden bewusst Vergleiche mit anderen, bleiben sich selbst treu und verstellen sich nicht, um anderen zu gefallen oder dazuzugehören.

SOZIALER RÜCKHALT

Ein äußerer Schutzfaktor, der die seelische Gesundheit ganz maßgeblich stärkt, sind Beziehungen. Sozial eingebundene Menschen erleben seltener Hilflosigkeit und Überforderung als von Einsamkeit Betroffene.

Soziale Unterstützung kann vieles bedeuten. Andere Menschen können ermutigen, trösten, unterstützen oder Vorbilder sein. Vor allem gibt Zwischenmenschlichkeit das beruhigende Gefühl, nicht allein zu sein. Je nach Situation und individuellen Bedürfnissen können beispielsweise folgende Personengruppen stützen:

Angehörige

Die eigene Familie ist für viele der Inbegriff von Geborgenheit. Eltern, Geschwister, Lebenspartner, Kinder oder andere enge Verwandte teilen mit einem den Alltag und auch die Sorgen. Die gegenseitige Zuneigung macht es selbstverständlich, in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da zu sein. Die Gewissheit, dass Angehörige jederzeit auffangen, gibt Sicherheit und stärkt so das innere Gleichgewicht nachhaltig.

Freundes- und Bekanntenkreis

Ebenfalls ein sozialer Anker sind außerfamiliäre Begegnungen, die von Sympathie und gegenseitiger Wertschätzung geprägt sind. Dazu zählen freundschaftliche Treffen zu Unternehmungen in größerer Runde oder zum Austausch im kleinen Kreis. Auch nette Kontakte in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz oder mit anderen Menschen im näheren Umfeld können der Seele guttun.

Gleichgesinnte

Gemeinschaft erleben und Anschluss finden kann man zudem in Interessensgruppierungen. Hier kommen unterschiedlichste Menschen zusammen, um z. B. miteinander Sport zu treiben, ein Hobby auszuüben, in Kursen etwas Neues zu lernen oder sich gemeinnützig zu engagieren. Die gemeinsamen Aktivitäten und Ziele verbinden. Nicht selten sind sie Türöffner für neue Bekannt- und Freundschaften.

Betroffene

Für psychisch belastete Personen können darüber hinaus Selbsthilfegruppen ein wertvoller sozialer Beistand sein. Im Kontakt mit Menschen, die Ähnliches erleben und durchmachen, erfahren sie Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Oft liefert der Austausch hilfreiche Ansätze für den Umgang mit der schwierigen Situation. Weitere Informationen finden Sie im Themenblatt „Selbsthilfegruppen“ .

Resilienztraining: eine Lebensaufgabe

Stress ist eine normale Reaktion auf besondere Herausforderungen, Kummer oder Sorgen. Es dauert eine Weile, sich darauf einzustellen. Um in der Anpassungsphase nicht an oder gar über die Belastungsgrenze zu kommen, braucht es ausreichend psychische Reserven. Daher gilt: Die Stärkung des seelischen Immunsystems ist vor allem ein vorbeugender Selbstschutz. Sie sollte fester Teil der Alltagsgestaltung sein.

3-Punkte-Plan „Stärkung für die Seele“

1. Eigenverantwortung

Sie selbst haben es in der Hand, Ihre körperlichen und psychischen Kräfte aufzubauen. Nutzen Sie jede Gelegenheit dazu. Oft reichen schon kleine Veränderungen und regelmäßig ein paar Minuten der Selbstfürsorge, um aufzutanken.

2. Selbstreflexion

Das eigene Fühlen, Denken und Handeln unter Stress können Sie nur positiv beeinflussen, wenn Sie sich bewusst damit befassen. Eine ehrliche Bestandsaufnahme am Ende des Tages oder nach einer Woche hilft, innere Muster zu verstehen und zu verändern.

3. Netzwerkorientierung

Ein soziales Geflecht, das Halt gibt, muss nicht unbedingt aus möglichst zahlreichen Kontakten bestehen. Es genügen auch schon ein oder zwei enge Vertraute, um wohlthuende Bindung und Zugehörigkeit zu erleben.



3-Punkte-Plan „Stärkung für die Seele“

1. Eigenverantwortung

Konkrete Tipps für einen guten Umgang mit sich

- ☐ Essen Sie ausgewogen, regelmäßig und in Ruhe.
- ☐ Genießen Sie jede Mahlzeit – allein oder in Gesellschaft.
- ☐ Bewegen Sie sich täglich, möglichst draußen.
- ☐ Sorgen Sie für genug Schlaf und feste Schlafzeiten.
- ☐ Legen Sie über den Tag verteilt kurze Erholungspausen ein.
- ☐ Nutzen Sie freie Zeit bewusst für entspannende oder belebende Aktivitäten.
- ☐ Atmen Sie zwischendurch tief durch, um zur Ruhe zu kommen.
- ☐ Gönnen Sie sich kleine Belohnungen und schöne Erlebnisse.
- ☐ Schaffen Sie Raum fürs Alleinsein, ohne sich zu isolieren.
- ☐ Überladen Sie Ihren Alltag nicht – weniger ist oft mehr.
- ☐ Planen Sie persönliche Auszeiten fest ein und halten Sie sie konsequent frei.

2. Selbstreflexion

Übungen und Fragen für die Eigenanalyse

- ☐ Einkehr: Gehen Sie z. B. abends vor dem Einschlafen kurz in sich.
- ☐ Rückschau: Was hat Sie heute oder in letzter Zeit gestresst?
- ☐ Bewertung: Haben Sie angemessen oder eher übertrieben reagiert?
- ☐ Lösungen: Wie könnten Sie in ähnlichen Situationen entspannter bleiben?
- ☐ Dankbarkeit: Welche Dinge oder Personen stimmen Sie positiv?
- ☐ Selbstlob: Was ist Ihnen gelungen und macht Sie stolz?
- ☐ Lernpotenzial: An welchen Schwächen möchten Sie arbeiten?
- ☐ Absichten: Was nehmen Sie sich konkret für die nächsten Tage vor?
- ☐ Konkordanz: Verfolgen Sie eigene Ziele oder erfüllen Sie äußere Erwartungen?
- ☐ Machbarkeit: Sind Ihre Vorhaben aus eigener Kraft zu meistern?
- ☐ Unterstützung: Wer oder was könnte Ihnen bei der Umsetzung helfen?

3. Netzwerkorientierung

Tipps für die Pflege stärkender Beziehungen

- ☐ Bleiben Sie mit den Menschen verbunden, die Ihnen wichtig sind.
- ☐ Nehmen Sie von sich aus Kontakt auf, statt auf Initiative anderer zu warten.
- ☐ Schenken Sie Ihren Freund- und Bekanntschaften ausreichend Zeit.
- ☐ Verabreden Sie sich regelmäßig zu gemeinsamen Vorhaben.
- ☐ Bitten Sie bei Absagen um Nachsicht und reagieren Sie selbst verständnisvoll.
- ☐ Gehen Sie auf Sorgen Nahestehender ein und unterstützen Sie sie nach Kräften.
- ☐ Scheuen Sie sich im Gegenzug nicht, bei Bedarf selbst um Hilfe zu bitten.
- ☐ Seien Sie offen für neue Begegnungen und gehen Sie aktiv auf andere zu.
- ☐ Beenden Sie einseitige oder konfliktgeladene Beziehungen, die Sie belasten.
- ☐ Widmen Sie sich lieber einigen innigen als vielen oberflächlichen Kontakten.

Professionelle Unterstützung

Der Schutz der seelischen Gesundheit ist nicht nur eine persönliche, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Daher gibt es mittlerweile verschiedene fachlich fundierte Maßnahmen und Angebote zur Vorbeugung psychischer Überlastung:

Digitale Selbsthilfeprogramme: Interaktive Hilfen und Empfehlungen für die „Seelsorge“ im Alltag bieten diverse Online-Kurse. Die Apps oder Internetprogramme werden selbstständig zu Hause bearbeitet. Viele Krankenkassen ermöglichen Versicherten die kostenlose Nutzung z. B. von Stressbewältigungs- oder Achtsamkeits-Apps. Manche Anwendungen richten sich auch gezielt an psychisch erkrankte Menschen und können ärztlich verordnet werden.

Präventionskurse: Häufig beteiligen sich Krankenkassen an den Kosten für angeleitete Gruppenangebote zur Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Bezuschusst werden etwa Kurse in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Umgang mit Suchtmitteln. In der Regel haben Kassen eine eigene Datenbank für die Suche nach zertifizierten Kursen im Umkreis. Dort sind oft auch Online-Angebote gelistet, die bei Bedarf eine ortsunabhängige Teilnahme per Videoschaltung ermöglichen.

Psychosoziale Beratung: Im Leben tauchen manchmal Schwierigkeiten auf, die die eigenen Ressourcen übersteigen. Das können finanzielle, berufliche oder familiäre Probleme, sozialrechtliche Fragen oder auch organisatorische Dinge wie die Beantragung von Leistungen sein. In solchen Fällen helfen erfahrene Fachkräfte in Beratungsstellen weiter. Sie kümmern sich direkt um das Anliegen oder nennen dafür zuständige Einrichtungen. Adressen und Kontaktdaten qualifizierter Anlaufstellen finden Sie hier [↗](#).

Seelische Widerstandskraft hat Grenzen

Wer im Alltag für ein starkes Nervenkostüm sorgt, gerät im Idealfall nicht in ein seelisches Tief. Dauerstress, Schicksalsschläge oder verstörende Ereignisse können aber auch innerlich gefestigte Menschen aus der Bahn werfen. Denn starke oder anhaltende emotionale Belastung kann psychische Reserven mit der Zeit aufbrauchen.

Wie merke ich, dass meine innere Balance aus dem Lot geraten ist? Und was kann ich tun, um sie wiederzufinden? Ausführliche Informationen zum Umgang mit psychischen Nöten bietet das Themenblatt „Seelische Krisen erkennen und bewältigen“ [↗](#).



Video



Happy Mind: So fühlst du dich gut! [↗](#)
(2:43 Min.)



Was hilft, seelisch ausgeglichen und stark gegen Stress zu bleiben? Das erfahren Sie auch in diesem Erklärvideo.

www.youtube.com/watch?v=eptSYS0KftU



Beratungstelefon

Bei allen Themen rund um die seelische Gesundheit und bei psychologischen Fragen steht Ihnen das Beratungstelefon des BIÖG als Anlaufstelle zur Seite.

Telefon: 0221 892031 (Es fallen die Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.)

Montag bis Donnerstag:

10.00 bis 22.00 Uhr

Freitag bis Sonntag:

10.00 bis 18.00 Uhr

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG), Köln

www.bioeg.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei
finden Sie unter:

<https://shop.bioeg.de/>

Stand:

Juni 2026

Quellenangaben sind auf Anfrage
beim BIÖG erhältlich.



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

PSYCHISCHE STABILITÄT