

Manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände den Lebensmut, reagieren auf Krisen mit Zuversicht. Forscher nennen diesen Wesenszug "Resilienz". GEO WISSEN beantwortet die wichtigsten Fragen zur psychischen Widerstandskraft.

Die Themen mit Link zu GEO Wissen:

- [Was ist Resilienz?](#)
- [Warum sind nicht alle Menschen gleichermaßen resilient?](#)
- [Kann die psychische Widerstandskraft auch erblich bedingt sein?](#)
- [Was genau macht einen resilienten Menschen aus?](#)
- [Welche psychischen Schutzfaktoren gibt es?](#)

Oder hier:

<https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/19986-rtkl-widerstandskraft-resilienz-das-geheimnis-der-inneren-staerke>

Lesen Sie auch hier:

https://www.clconsultancy.ch/wp-content/uploads/2017/06/Gesundheitsmagazin-CLC_2.pdf

Grundvoraussetzung für innere Stärke: Gesunde Ernährung und Bewegung, massvoll Sport betreiben. Nur ein gesunder Körper kann genügend Widerstandskraft entwickeln und wird mit den schwierigsten Situationen fertig.