

**PRAKTIKA** **JOBS** ABSCHLUSS-  
ARBEITEN



# campushunter

das etwas andere Karrieremagazin

S. 60

Tanja Herrmann-  
Hurtzig

**Willkommen im  
Schwarzen Loch**

S. 68

Radha Isabelle Arnds  
**Klar denken in  
über-reizenden  
Zeiten.**

S. 12

Julia Dietze  
**Dein Weg  
durch's Job-  
Labyrinth**

S. 104

Claudia Hupprich  
**Karriere-Toolbox für unsichere Zeiten:  
Werkzeuge, die dich heute für  
Arbeitgeber relevant machen**

S. 76

  
**EGGER**  
MEHR AUS HOLZ.

[to.egger.link/karriere](https://to.egger.link/karriere)  
**SPOTLIGHT**

HOCHSCHULREGION  
**MÜNCHEN**

# Resilienz ohne Bullshit

## Mentale Stärke, die wirklich trägt

» Wer sich durch das Studium hangelt, weiß: Stress ist nicht die Ausnahme, sondern oft der Grundzustand. Prüfungen, Deadlines, Nebenjobs, Leistungsdruck, dazu Zukunftsfragen, Beziehungsthemen und der ständige Versuch, nicht den Anschluss zu verlieren. Viele erleben den Alltag als permanente Anspannung – und dann kommt auch noch der gut gemeinte Rat: Du musst einfach resilienter werden.

### Aber was bedeutet das eigentlich? Und was davon stimmt wirklich?

Resilienz ist kein Durchhalteprogramm. Es geht nicht darum, Härte zu trainieren oder alles mit einem Lächeln wegzustecken. Resilienz ist auch nicht das neue Wort für Selbstoptimierung. Es geht um etwas anderes. Es geht um Verbindung. Zu dir selbst.

### Stress ist nicht das Problem, sondern wie du mit ihm umgehst

In der Stressforschung ist längst klar: Entscheidend ist nicht, was passiert – sondern wie du das Erlebte bewertest und verarbeitest. Zwei Menschen stehen vor der gleichen Prüfung. Die eine denkt: Ich wachse daran. Der andere denkt: Ich darf auf keinen Fall versagen. Die körperlichen Reaktionen werden völlig unterschiedlich sein. Die eine aktiviert Fokus, der andere Alarm.

Resilienz heißt also: zu erkennen, wie du innerlich reagierst – und ob du diese Reaktion beeinflussen kannst. Genau das nennt man Selbstregulation. Und die ist kein Talent, sondern eine Fähigkeit, die du lernen und trainieren kannst.

### Mentale Stärke ist Körperarbeit

Das klingt vielleicht überraschend, ist aber zentral. Wer psychisch stabil bleiben will, muss körperlich gut regulieren können. Das bedeutet nicht, dass du sportlich sein oder perfekt essen musst. Es bedeutet, dass du beginnst, deine Körpersignale ernst zu nehmen. Unruhe, Erschöpfung, Appetitlosigkeit oder Schlafprobleme sind keine Störungen, die du wegtrainieren sollst. Sie sind Hinweise deines Körpers darauf, dass etwas aus der Balance geraten ist.

Viele Menschen denken, mentale Stärke beginne im Kopf. Tatsächlich beginnt sie oft im Bauch. Denn dort sitzt ein großer Teil unseres Nervensystems. Wenn der Körper dauerhaft im Alarmmodus bleibt, sinken die Konzentration, die Entscheidungsfähigkeit, das emotionale Gleichgewicht. Mentale Erschöpfung ist dann keine Frage der Psyche, sondern ein Ergebnis eines müden Körpers.

Das Nervensystem braucht Erholung. Kein Mensch kann dauerhaft aufmerksam, kreativ oder konzentriert sein, wenn er körperlich auf Dauerstress läuft.

### Drei einfache Hebel für mehr Stabilität

#### 1. Atmung reguliert dein Nervensystem.

Langsam ausatmen hilft deinem Körper zu verstehen: Ich bin in Sicherheit.

#### 2. Bewegung baut Stress ab.

Es muss kein Workout sein. Ein zehnmütiger Spaziergang kann reichen, um innerlich wieder in Bewegung zu kommen.

#### 3. Pausen sind keine Schwäche.

Sie sind Voraussetzung für Lernen und Integration. Wer nie stoppt, lernt nicht schneller – sondern überfordert sich langfristig.

### Was Resilienz nicht ist

Resilienz ist nicht die Fähigkeit, alles auszuhalten. Sie bedeutet nicht, immer zu funktionieren, keine Fehler zu machen oder immer positiv zu denken. Resilienz ist vielmehr die Fähigkeit, zu merken, wann es zu viel wird – und dann für sich zu handeln.

Manchmal bedeutet das: aufstehen und weitermachen. Manchmal bedeutet es auch: einen Kurs abbrechen, einen Tag freinehmen oder ehrlich sagen, dass man gerade nicht kann. Beides ist okay. Entscheidend ist, dass du in Verbindung mit dir bleibst.

## Was du selbst tun kannst

Resilienz entsteht nicht von heute auf morgen. Aber du kannst damit anfangen. Indem du kleine Check-ins in deinen Tag einbaust: Wie geht es mir gerade? Was spüre ich im Körper? Was brauche ich jetzt?

Du kannst beobachten, wann du dich selbst antreibst – und ob dir das wirklich hilft. Du kannst anfangen, weniger hart mit dir zu sprechen. Nicht, um dich zu schonen, sondern um dich zu stärken.

Und du kannst lernen, Hilfe anzunehmen. Niemand ist resilient allein. Mentale Stärke bedeutet auch, gute Beziehungen zu pflegen, ehrlich zu kommunizieren und nicht alles mit dir selbst auszumachen.

## Mentale Stärke zeigt sich im Alltag – nicht im Ausnahmezustand

Resilienz wird oft mit großen Lebenskrisen in Verbindung gebracht. Aber gerade im Studium sind es die kleinen täglichen Situationen, in denen sich zeigt, wie stabil du wirklich bist. Zum Beispiel:

- Du wachst auf und merkst, dass du erschöpft bist. Statt dich dafür zu verurteilen, planst du bewusst langsamer.
- Du bekommst eine kritische Rückmeldung. Du nimmst sie ernst, ohne dich komplett infrage zu stellen.
- Du vergleichst dich mit anderen und merkst, wie dich das unter Druck setzt. Also legst du bewusst das Handy weg und lenkst deinen Fokus zurück auf dich.

Solche Reaktionen sind keine Selbstverständlichkeit. Aber sie sind lernbar. Schritt für Schritt. Du musst nicht immer alles sofort können. Aber du kannst anfangen, es zu üben. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Resilienz hat viel mit Selbstführung zu tun. Nicht im Sinne von „ich reiße mich zusammen“, sondern im Sinne von „ich übernehme Verantwortung für mich“. Dazu gehört auch, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen, dich zu erholen, wenn dein Körper es verlangt – auch wenn andere weitermachen.

## Fazit

Mentale Stärke ist nicht das, was von außen stark wirkt. Sie zeigt sich nicht im Dauerlächeln oder im Durchziehen um jeden Preis. Sie zeigt sich darin, dass du weißt, was du brauchst – und dass du lernst, das auch umzusetzen.

Resilienz ist kein Ergebnis von gut gemeinten Ratschlägen. Sie entsteht durch Klarheit, Körpergefühl und einen ehrlichen Umgang mit dir selbst. ■

## Frauke Bataille

Dr. med. habil. Frauke Bataille ist Ärztin, Coachin und Gründerin des INHESA Instituts für Health & Self-care in Berlin. Sie arbeitet an der Schnittstelle von Medizin, Coaching und moderner Psychologie. Ihr aktuelles Buch heißt „Wieder spüren, wer ich bin“. Es ist eine Einladung, den inneren Kompass neu zu justieren – fundiert, klar und praxistauglich.



Foto: Alexander Klebe