



Erich R. Unkrig

## MENTALE STÄRKE = RESILIENZ?

Inspirations by ILOS - Januar 2022

Ursprünglich ist die Entwicklung mentaler Stärke eine anerkannte und bewährte Trainingsmethode im Spitzensport. Hier sind signifikante Zusammenhänge zwischen einer hohen mentalen Stärke, verbesserter körperlicher Ausdauer und Leistung im Spitzensport wissenschaftlich nachgewiesen.<sup>1</sup>

„Alle mental starken Menschen sind belastbar, aber nicht alle belastbaren Menschen sind mental stark.“ schreibt Doug Strycharczyk (einer der renommierten Autoren zum Thema „Mental Toughness“)<sup>2</sup> und definiert mentale Stärke als *„Persönlichkeitseigenschaft, die unsere Fähigkeit bestimmt, unter Stress und Druck konstant Leistung zu erbringen. Sie ist eng mit Eigenschaften wie bspw. Charakter, Resilienz, Durchhaltevermögen und Ausdauer verbunden.“* Insoweit handeln mental starke Menschen aus einer "Ich schaffe das"-Mentalität heraus. Studien zeigen, dass nach dem Faktor „Fähigkeit“ (ability) mentale Stärke einer Person der zweitstärkste (Einfluss-)Faktor bei der Bewältigung von Herausforderungen und Aufträgen ist und bis zu 25 % der Unterschiede in der Leistung erklären kann.<sup>3</sup>

### Wie unterscheiden sich Resilienz und mentale Stärke?

Sowohl Resilienz als auch mentale Stärke werden durch erfahrungsbasiertes Lernen vor allem in fordernden resp. schwierigen Situationen entwickelt. Der Unterschied beide Konzepte liegt in der Redewendung „überleben und gedeihen“. („survive and prosper“<sup>4</sup>).

(1) Resilienz hilft dabei, Schwierigkeiten durchzustehen und idealerweise auch daraus zu lernen.

(2) In der Sportpsychologie ist mentale Stärke *„eine Sammlung von Eigenschaften, die es einer Person ermöglichen, schwierige Umstände (wie z. B. schwieriges Training oder schwierige Wettkampfsituationen) durchzustehen und diese Situationen ergebnisunabhängig zu bewältigen, ohne das Selbstvertrauen zu verlieren.“*

(3) Mentale Stärke unterstützt dabei, Schwierigkeiten nicht nur zu bewältigen und uns weiterzuentwickeln, sondern gleichzeitig auch leistungsstark zu bleiben. Die Wirkung zeigt sich in

- besserer Leistung,
- mehr und nachhaltigerer Zufriedenheit,
- der Entwicklung von positiven Verhaltensweisen.

Oder wie es Brian Corrigan (KPMG) umgangssprachlich formuliert hat: *„Mentale Stärke ist nicht Resilienz. Wenn Sie an eine stressige Zeit in Ihrem Leben denken, bezieht sich Resilienz darauf, was Sie tun, um die Belastung durch das stressige Ereignis zu verringern, während es geschieht oder nachdem es geschehen ist. Hingegen bedeutet mentale Stärke, kognitive Strategien einzusetzen, um die Herausforderung frontal anzugehen, bevor das Ereignis eintritt und seinen Tribut fordern kann.“*

Beispiel „eine stressige Präsentation“: Mentale Stärke bedeutet, sich ganzheitlich unter Einbeziehung aller relevanten Aspekte auf die Präsentation vorzubereiten, damit alles –soweit vorhersehbar- im Griff ist und kein (negativer) Stress entsteht. Bei Resilienz hingegen geht es darum, nach der Präsentation wirksame Strategien anzuwenden, um sich zu erholen (z. B. Reflexion, Feedback, Belohnung).

Worin sich Resilienz und mentale Stärke unterscheiden, zeigt sich vor allem in drei Aspekten:

### **(1) Zeitfaktor**

Resilienz wird grundsätzlich mit der erfolgreichen Bewältigung eines Ereignisses/einer Situation in Verbindung gebracht. (*„Resilienz wird darüber definiert, dass eine Krise vorgelegen hat und es den Betroffenen gelungen ist, sich dennoch positiv zu entwickeln. Dies setzt voraus, dass die jeweiligen Bewältigungsstrategien erfolgreich waren.“*)<sup>5</sup> Damit sind resilienzfördernde Prozesse bzw. Methoden verbunden, die dazu beitragen, sich von etwas zu erholen, das belastend war oder schiefgelaufen ist. Im Gegensatz dazu bezieht sich mentale Stärke weitestgehend auf das Vordenken (Antizipieren) und die Vorbereitung von schwierigen Situationen und Ereignissen. Insoweit ist mentale Stärke etwas, das grundsätzlich vor dem Eintreten von etwas potenziell Fordernden resp. Belastendem stattfindet.

### **(2) Interne und externe Einflüsse**

Wenn Resilienz vor allem beinhaltet, sich von einem Ereignis zu erholen und sich als Reaktion auf belastende Umstände anzupassen (siehe auch Fußnote 5), liegt nahe, dass externe Einflüsse dabei signifikant stärkeren Einfluss nehmen als bei mentaler Stärke. Letztere entspringt internen Faktoren, einschließlich der Einstellung jeweiligen Herausforderung. Und es geht darum, sich darauf mental und emotional vorzubereiten und beides, Gedanken und Emotionen, so zu steuern und im Griff zu haben, dass sie die Zielerreichung unterstützen.<sup>6</sup>

### **(3) Individuelles Mindset**

Resiliente Menschen arbeiten an einer positiven Einstellung und Sichtweise, um schwierige Situationen und Kontexte ohne größere Schäden zu bewältigen und wieder „auf die Beine zu kommen“. Mental starke Menschen haben eine positive Einstellung, weil sie sich für eine positive Grundhaltung entscheiden oder weil ihnen ein entsprechendes Mindset<sup>7</sup> zu eigen ist. es in ihnen verankert ist. Auf dieser Basis gehen sie an Herausforderungen heran, suchen nach dem Positiven in diesen und streben die bestmöglichen Ergebnisse an.

### **(M)ein Fazit**

In einem zunehmend von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit geprägten Umfeld (VUKA) müssen Menschen resilient sein, um mit diesen Rahmenbedingungen zurechtzukommen und sich an sie anzupassen. Erfolgreich sind jedoch vor allem die Menschen, die mental stark sind und diese Kraft nutzen, um jeder Situation positiv und zuversichtlich zu begegnen und mit ihrer Leistung auch in besonders fordernden Kontexten und Ereignissen zum persönlichen wie auch gemeinsamen Erfolg beitragen.

Siehe ergänzend / vertiefend

<sup>1</sup> Crust, L./Clough, P. (2005). Relationship between Mental Toughness and Physical Endurance. In: *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), S. 192–194

<sup>2</sup> Neueste Veröffentlichung siehe: Strycharczyk, D./Clough, P./Perry, J. (2021). *Developing Mental Toughness: Strategies to Improve Performance, Resilience and Wellbeing in Individuals and Organizations*. Kogan

<sup>3</sup> <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-019-00603-3>

<sup>4</sup> Prof. Dr. Bernhard Leipold, Universität der Bundeswehr München, am 03.06.2021 in <https://aug.dguv.de/fuer-die-praxis/gesundheit/resilienz-erlernen-geht-das/>

<sup>5</sup> Czerner, M. (2019). *Alles Kopfsache: Punktgenau in Höchstform*. BusinessVillage

<sup>6</sup> Mindset (oder auch Mentalität, Einstellung, Haltung) bezeichnet eine vorherrschende Persönlichkeitseigenschaft im Sinne eines Denk- und Verhaltensmusters einer Person oder sozialen Gruppe.