

www.iu.de

IU DISCUSSION

PAPERS

Human Resources

Selbstwirksamkeit und Resilienz als Schutzfaktoren –
Präventive Perspektiven auf mentale Gesundheit im Er-
wachsenenalter

MARCEL DULGERIDIS

BEATRICE KÖNEN

IU Internationale Hochschule

Main Campus: Erfurt

Juri-Gagarin-Ring 152

99084 Erfurt

Telefon: +49 421.166985.23

Fax: +49 2224.9605.115

Kontakt/Contact: kerstin.janson@iu.org

Autorenkontakt/Contact to the author(s):

Prof. Dr. Marcel Dulgeridis

ORCID-ID: 0009-0009-4248-3067 (Open Researcher und Contributor ID)

IU Internationale Hochschule - Campus Regensburg

Johanna-Kinkel-Straße 3+4

93049 Regensburg

Telefon: +49-151 2964 6073

Email: marcel.dulgeridis@iu.org

IU Discussion Papers, Reihe: Human Resources, Vol. 5, No. 4 (JUL 2025)

ISSN: 2750-0721

DOI: <https://doi.org/10.56250/4059>

Website: <https://repository.iu.org>

SELBSTWIRKSAMKEIT UND RESILIENZ ALS SCHUTZFAKTOREN – PRÄVENTIVE PERSPEKTIVEN AUF MENTALE GESUNDHEIT IM ER- WACHSENENALTER

Marcel Dulgeridis

Beatrice Könen

ABSTRACT (ENGLISCH):

Considering increasing mental health challenges and psychosocial stressors in adulthood, strengthening psychological resources such as self-efficacy and resilience is of growing importance. This discussion paper synthesizes findings from a systematic review that explored how self-efficacy contributes to the development of resilience and the prevention of mental illness. Theoretical foundations such as Bandura's social cognitive theory and Masten's resilience models are integrated to illustrate key mechanisms. The evidence indicates that higher levels of self-efficacy foster resilience and improve stress coping, psychological well-being, and resistance to mental health disorders. Recommendations are derived for preventive interventions in occupational, educational, and public health settings. The paper concludes with an outlook on future research needs and the role of digital solutions in strengthening resilience.

ABSTRACT (DEUTSCH):

Angesichts der zunehmenden Herausforderungen für die psychische Gesundheit und der psychosozialen Stressfaktoren im Erwachsenenalter gewinnt die Stärkung psychologischer Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und Resilienz zunehmend an Bedeutung. Dieses Diskussionspapier fasst die Ergebnisse einer systematischen Übersichtsarbeit zusammen, die untersucht hat, wie Selbstwirksamkeit zur Entwicklung von Resilienz und zur Prävention psychischer Erkrankungen beiträgt. Theoretische Grundlagen wie die sozial-kognitive Theorie von Bandura und das Resilienzmodell von Masten werden integriert, um die wichtigsten Mechanismen zu veranschaulichen. Die Erkenntnisse zeigen, dass ein höheres Maß an Selbstwirksamkeit die Resilienz fördert und die Stressbewältigung, das psychische Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit gegenüber psychischen Erkrankungen verbessert. Es werden Empfehlungen für präventive Interventionen in den Bereichen Arbeit, Bildung und öffentliche Gesundheit abgeleitet. Der Beitrag schließt mit einem Ausblick auf den künftigen Forschungsbedarf und die Rolle digitaler Lösungen bei der Stärkung der Resilienz.

KEYWORDS:

Self-efficacy, resilience, stress prevention, mental health, psychological well-being, coping strategies, digital interventions

AUTOR:INNEN



Prof. Dr. Marcel Dulgeridis ist Professor für Betriebswirtschaftslehre am Standort Regensburg. Mit umfangreicher akademischer Erfahrung und Expertise in verschiedenen betriebswirtschaftlichen Disziplinen widmet er sich mit großem Engagement der Lehre und Forschung. Nach knapp zehn Jahren in unterschiedlichen Rollen bei sogenannten Big-4-Gesellschaften – zuletzt als Senior Manager – ist er mittlerweile Leiter Rechnungswesen bei einer Genossenschaftsbank.



Beatrice Könen ist Masterstudentin der Psychologie und steht kurz vor ihrer Masterarbeit. Ihren Bachelorabschluss in Angewandte Psychologie absolvierte sie an der IU Internationalen Hochschule. Mit langjähriger Praxiserfahrung als Gesundheitsmanagerin, Coachin und Trainerin ist sie freiberuflich im Bereich Mental Health und betriebliches Gesundheitsmanagement tätig. In ihrer Arbeit konzipiert und begleitet sie Maßnahmen zur Förderung physischer und psychischer Gesundheit in Organisationen sowie Coachingformate für Einzelpersonen und Führungskräfte.

Mentale Gesundheit stärken, bevor sie bricht – Warum Prävention heute zählt

Psychische Erkrankungen gehören längst zu den häufigsten gesundheitlichen Herausforderungen im Erwachsenenalter. Dies sorgt für weitreichenden Folgen für das Individuum, die Gesellschaft und die Wirtschaft (Kunzler et al., 2018). Angesichts der Zunahme stressbedingter Erkrankungen (Spitzer, 2022) durch Aspekte wie beispielsweise Digitalisierung (Palumbo, 2021), der Klimakrise (Strough et al., 2024), globale Unsicherheiten (Lass-Hennemann et al., 2024) und soziale Isolation wird deutlich: Prävention ist keine Option mehr, sondern Notwendigkeit.

Zu den wirksamsten Schutzfaktoren zählen Selbstwirksamkeit, sprich das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit beschreibt (Bandura, 1997) und Resilienz, die Fähigkeit, trotz widriger Umstände psychisch stabil zu bleiben (Gabriel, 2005). Beide Konzepte sind zentral für die Prävention psychischer Erkrankungen und finden Anwendung in Gesundheitsförderung, Coaching, betrieblichem Gesundheitsmanagement und der sozialen Arbeit (Schönfeld et al., 2017; Arnold et al., 2023).

Neben der individuellen Ebene zeigen sich auch gesellschaftliche und wirtschaftliche Auswirkungen, etwa in Form von Krankheitskosten, Produktivitätsverlusten und zunehmender Inanspruchnahme therapeutischer Versorgung (Strough et al., 2024). Vor diesem Hintergrund geht das vorliegende Discussion Paper der Frage nach, inwiefern Selbstwirksamkeit die Entwicklung von Resilienz fördert und damit zur Prävention psychischer Erkrankungen beiträgt.

Das Thema ist zudem interdisziplinär relevant, mit Bezugspunkten in Psychologie, Arbeitswissenschaft, Soziologie und Public Health und steht im Zusammenhang mit internationalen Zielen der Gesundheitsförderung, insbesondere denen der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, 2004).

Zentrale These des Papiers ist, dass Selbstwirksamkeit als Grundlage für resilientes Verhalten wirkt und dadurch präventive Ressourcen aktiviert, bevor psychische Belastungen klinisch relevant werden. Frühe Förderung auch im Erwachsenenalter, gezielte Unterstützung vulnerabler Gruppen sowie das Potenzial digitaler Präventionsansätze spielen hierbei eine zentrale Rolle (Delany et al., 2015; Mendoza et al., 2023). Ziel dieses Papers ist es, den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand zu strukturieren, theoretisch einzuordnen und praxisrelevante Impulse für Prävention, Bildung und Gesundheitspolitik abzuleiten, mit einem Ausblick auf zukünftige Forschungs- und Anwendungsfelder.

Selbstwirksamkeit trifft Resilienz – Verschiedene Konzepte, ein gemeinsamer Schutzschirm

Die folgende Übersicht zeigt zentrale theoretische Modelle, die unterschiedliche Perspektiven auf Selbstwirksamkeit und Resilienz einnehmen. Sie verdeutlichen, wie individuelle Überzeugungen, soziale Lernprozesse sowie emotionale und kognitive Ressourcen zusammenwirken können, um psychische Belastungen zu bewältigen und präventive Schutzmechanismen zu stärken.

Abbildung 1: Übersicht theoretischer Modelle



Quelle: Eigene Darstellung

Selbstwirksamkeit nach Bandura

Der Begriff der Selbstwirksamkeit wurde von Albert Bandura eingeführt und beschreibt die Überzeugung eines Individuums, durch eigene Fähigkeiten und Handlungen gewünschte Effekte erzielen zu können (Bandura, 1977). Diese Überzeugung beeinflusst, wie Menschen Herausforderungen einschätzen, bewältigen und an Zielen festhalten (Bandura, 1997).

Bandura identifizierte vier zentrale Quellen der Selbstwirksamkeit:

1. **Mastery Experiences** – Erfolgserlebnisse, die die Überzeugung stärken
2. **Vicarious Experiences** – Beobachtung anderer als Vorbild (Modelllernen)
3. **Verbal Persuasion** – Zuspruch, Feedback und Ermutigung durch andere
4. **Physiological & Affective States** – Interpretation eigener körperlicher Reaktionen

Diese Faktoren wirken als Basis für den Aufbau einer stabilen Selbstwirksamkeit und fördern den aktiven Umgang mit Belastungssituationen (Bandura, 1997). In der sozialen Interaktion zeigt sich Selbstwirksamkeit zudem als erlernbar, insbesondere durch Beobachtungslernen (Bandura, 1986).

Sozial-kognitive Theorie & Selbstregulation

In der erweiterten sozial-kognitiven Theorie stellt Bandura den Menschen als aktiv handelndes, selbst-reflexives Wesen dar, das im ständigen Wechselspiel mit Umwelt und Verhalten steht („reziproker Determinismus“) (Bandura, 1986). Selbstwirksamkeit ist in diesem Kontext eng mit Selbstregulation verknüpft: Wer an die eigene Kompetenz glaubt, reguliert Emotionen, Ziele und Handlungen effektiver (Schwarzer & Luszczynska, 2006).

Resilienzmodelle

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, psychisch gesund zu bleiben oder sich nach Belastungen zu erholen (Masten, 2001). In aktuellen Modellen wird Resilienz nicht als feste Eigenschaft, sondern als dynamischer Prozess verstanden, geprägt durch interne (z. B. Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation) und externe Ressourcen (soziale Unterstützung, Bildungssysteme).

Das Modell „Ordinary Magic“ von Masten beschreibt Resilienz als alltäglich entwickelbare Fähigkeit, die sich durch kognitive, emotionale und soziale Schutzfaktoren stützt.

Ergänzend liefert das Modell von Arnold et al. ein modernes Rahmenwerk (Arnold et al., 2023) : Resilienz wird in diesem Modell als:

- Kapazität (Potenzial),
- Prozess (Entwicklung),
- und Outcome (psychische Stabilität) verstanden.

Selbstwirksamkeit wirkt in allen drei Ebenen als Schlüsselressource, indem sie Bewältigungskompetenzen stärkt und adaptives Verhalten fördert.

Verbindung von Selbstwirksamkeit und Resilienz

In der aktuellen Forschung zeigt sich eine positive Korrelation zwischen beiden Konzepten. Selbstwirksamkeit gilt als einer der stärksten Prädiktoren für Resilienz (Schueler et al., 2021; Qin et al., 2023). Sie unterstützt die Stressbewältigung, steigert die psychische Flexibilität und wirkt protektiv gegenüber depressiven Symptomen (Benight & Bandura, 2004).

Die Kombination beider Ressourcen fungiert als psychologischer Schutzschirm gegen Belastung, sowohl im klinischen als auch im präventiven Kontext.

Salutogenetische Perspektive

Ergänzend lässt sich Resilienz in salutogenetische Modelle einordnen (A. Antonovsky, 1981), die Gesundheit als aktiven Prozess sehen. Im Sinne der Salutogenese nach Antonovsky steht Resilienz für die Fähigkeit, trotz Stressoren Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Zentral ist dabei das Kohärenzgefühl, verstanden als das Erleben von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, das als Grundlage für resilientes Verhalten gilt und die Widerstandskraft gegenüber Belastungen stärkt.

In diesem Kontext wirkt Selbstwirksamkeit analog zum „Kohärenzgefühl“ als Basis für adaptive Problemlösung, Sinnfindung und Handlungsfähigkeit in komplexen Lebenssituationen.

Wissenschaft mit System – Wie ein strukturierter Review Licht ins Dunkel bringt

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde ein systematisches Literaturreview nach den PRISMA-Richtlinien (Moher et al., 2009) durchgeführt. Ziel war es, valide Studien zum Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit, Resilienz und psychischer Gesundheit systematisch zu identifizieren, auszuwerten und thematisch zu ordnen.

Ein systematischer Review wurde gewählt, da dieses im Vergleich zu narrativen Übersichten höhere Transparenz und Reproduzierbarkeit bietet. In einem Feld mit uneinheitlicher Begrifflichkeit und heterogener Studienlage, wie bei Resilienz und Selbstwirksamkeit, ist diese Methodik besonders geeignet, um verlässliche Aussagen über Wirkzusammenhänge zu treffen (Grant & Booth, 2009).

Die Forschungsfrage wurde mithilfe des PICO-Schemas strukturiert:

- P: Erwachsene
- I: Selbstwirksamkeit
- C: keine Vergleichsgruppe
- O: Resilienz, psychisches Wohlbefinden, Prävention, Umgang mit Umweltstressoren

Die Datenbankrecherche erfolgte im September 2024 in PubMed, APA PsycNet und Scopus. Eingeschlossen wurden Peer-Review-Studien (2008–2024) mit Fokus auf Erwachsene, Selbstwirksamkeit, Resilienz und psychologische Outcomes. Ausgeschlossen wurden theoretische Beiträge, Reviews, Studien mit Kindern oder pathologischen Gruppen sowie Interventionen ohne psychologische Zielgrößen.

Von 1.895 identifizierten Titeln wurden nach Screening und Volltextprüfung 25 Studien in die finale Analyse aufgenommen. Der Selektionsprozess wurde mittels PRISMA-Flowchart dokumentiert.

Die Studien wurden in drei Kategorien eingeordnet:

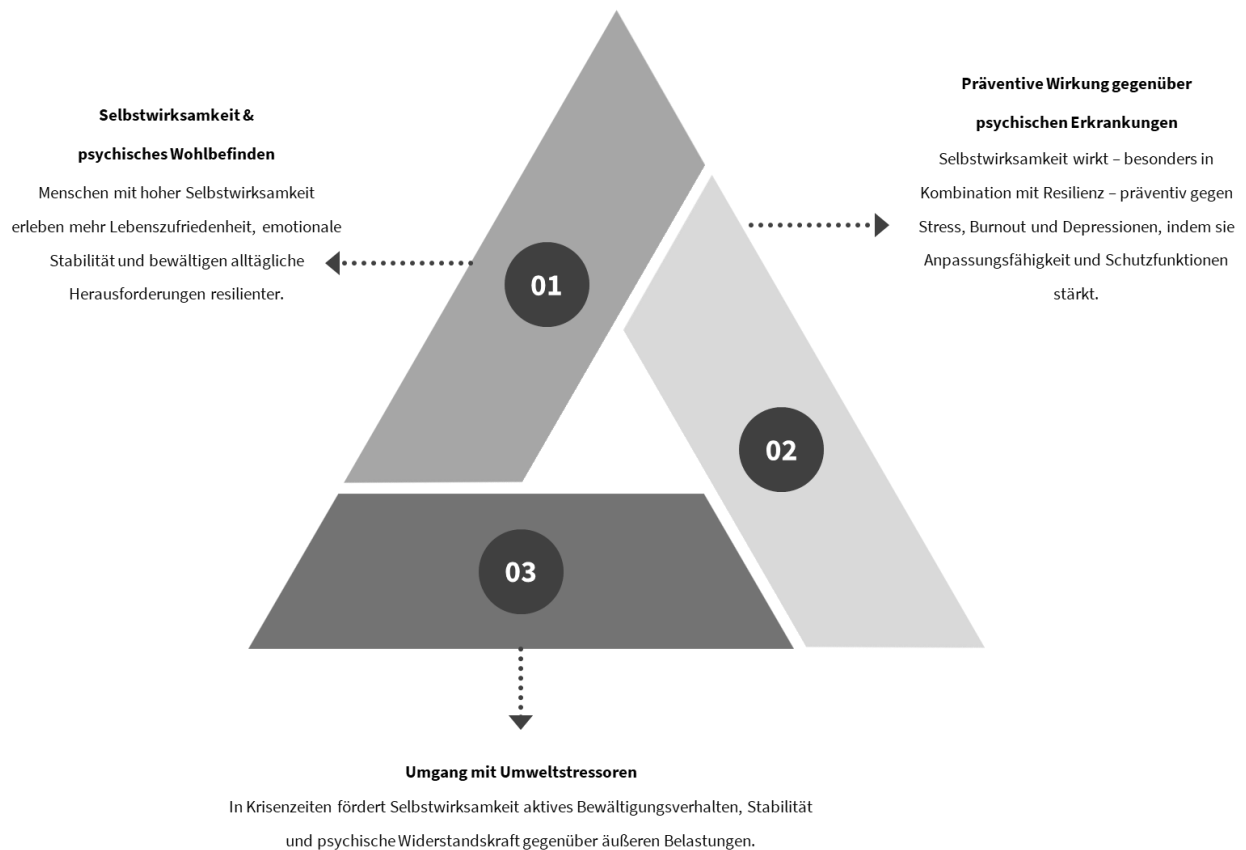
1. Psychisches Wohlbefinden
2. Prävention psychischer Erkrankungen
3. Umweltstressoren

Die methodische Qualität wurde anhand der SIGN-Kriterien (SIGN, 2024) bewertet (z. B. Klarheit der Fragestellung, Studiendesign, Auswertung). Als Limitationen sind die Nichtberücksichtigung grauer Literatur, uneinheitliche Definitionen sowie das fehlende Doppel-Screening zu nennen. Trotz dieser Einschränkungen bietet das Review eine fundierte Grundlage, um den aktuellen Forschungsstand zu erfassen und praxisrelevante Schlüsse zu ziehen.

Stark durchs Leben – Wie Selbstwirksamkeit zur inneren Rüstung wird

Die nachfolgende Darstellung veranschaulicht zentrale Wirkzusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeit, psychischem Wohlbefinden und dem präventiven Umgang mit psychischen Belastungen. Sie verdeutlicht, wie Selbstwirksamkeit nicht nur zur kurzfristigen Stressbewältigung beiträgt, sondern auch langfristig als psychologische Ressource wirkt, die Resilienz fördert, depressive Symptome abschwächt und einen konstruktiven Umgang mit Umweltstressoren ermöglicht.

Abbildung 2: Übersicht Wirkzusammenhänge



Quelle: Eigene Darstellung

Selbstwirksamkeit und psychisches Wohlbefinden

Mehrere Studien im Review zeigen, dass Selbstwirksamkeit einen signifikanten Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat (z. B. Peñacoba et al., 2021; Schueler et al., 2021). Personen mit hoher Selbstwirksamkeit berichten von größerer Lebenszufriedenheit, emotionaler Stabilität und einer besseren Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. Besonders im beruflichen oder sozialen Kontext kann Selbstwirksamkeit wie eine psychologische „Rüstung“ wirken, die Menschen befähigt, mit Stress umzugehen, bevor er sich in Symptomen manifestiert (Bilge N. A. et al., 2017).

Diese Wirkung erklärt sich u. a. über die Fähigkeit zur Selbstregulation: Wer glaubt, Einfluss auf seine Umwelt zu haben, handelt demnach proaktiv, reguliert seine Emotionen effektiver und kann belastende Situationen neu interpretieren (Bandura, 1997; Fredrickson, 2004). In mehreren Studien fungierte Resilienz als vermittelnder Faktor, diese war stärker ausgeprägt, wenn die Selbstwirksamkeit hoch war.

Präventive Wirkung gegenüber psychischen Erkrankungen

Der präventive Charakter von Selbstwirksamkeit zeigte sich besonders deutlich im Zusammenhang mit depressiven Symptomen, Burnout-Risiken und chronischem Stresserleben. Robles-Bello et al. belegen in einer COVID-19-Studie, dass Selbstwirksamkeit ein zentraler Schutzfaktor darstellte (Robles-Bello et al., 2022). Dies zeigte sich insbesondere in Kombination mit Resilienz. Auch Qin et al. zeigen, dass Resilienz den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit und mentaler Gesundheit vollständig vermittelte (Qin et al., 2023).

Das Modell von Arnold et al. lässt sich diesbezüglich gut zur Erklärung anwenden (Arnold et al., 2023): Selbstwirksamkeit wirkt demnach nicht nur präventiv als Kapazität (Glauben an die eigene Kompetenz), sondern stärkt auch die Anpassungsfähigkeit über Zeit, insbesondere in Umbruchphasen. Interventionen, die auf Selbstwirksamkeit abzielen, verbessern langfristig die Stressresistenz und fördern damit eine nachhaltige Prävention.

Umgang mit Umweltstressoren

In Zeiten multipler Krisen wie beispielsweise dem Klimawandel, der Digitalisierung und soziale Unsicherheit, ist der Umgang mit externen Umweltstressoren entscheidend für die psychische Gesundheit. Die analysierten Studien (z. B. Mendoza Bernal et al., 2023; Dushimirimana et al., 2014) zeigen, dass Selbstwirksamkeit in diesen Kontexten eine zentrale Rolle spielt. Besonders in beruflichen Hochbelastungsfeldern (z. B. Pflege, Migration, Flucht, Trauma) wurde deutlich: Wer sich selbst als wirksam erlebt, hat einen aktiveren Umgang mit kollektiven Krisen und zeigt weniger chronischen Stress.

Diese Ergebnisse stützen Banduras Konzept des reziproken Determinismus: Personen formen ihre Umwelt aktiv mit, auch unter Unsicherheit (Bandura, 1986). Selbstwirksamkeit wirkt dabei als stabilisierendes Element, das Kontrolle, Hoffnung und Handlungsfähigkeit auch bei scheinbar externen Bedrohungen ermöglicht.

Einordnung in Theorie & Praxis

Die Befunde aus dem Review lassen sich überzeugend mit den theoretischen Grundlagen von Bandura, Masten und Arnold verbinden (Bandura, 1997; Arnold et al., 2023; Masten, 2001). Insbesondere die Idee des „Schutzschirms“ wird empirisch gestützt: Selbstwirksamkeit fungiert als Startpunkt für resilientes Verhalten, das sich wiederum positiv auf das Wohlbefinden und die Prävention auswirkt. Dieser Prozess ist dynamisch, lernbar und in Interventionen nachweislich veränderbar (Delany et al., 2015; Rees et al., 2016; Yu et al., 2015).

Für die Praxis ergibt sich daraus eine klare Schlussfolgerung: Programme zur Förderung psychischer Gesundheit sollten auf die Entwicklung von Selbstwirksamkeit setzen, sei es im Coaching, in der Prävention, im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder im Bildungswesen. Denn die Kombination aus persönlicher Handlungsfähigkeit und psychischer Widerstandskraft ist eine tragfähige Antwort auf eine unsichere Welt.

Grenzen und offene Fragen

Trotz der robusten Evidenzlage bestehen methodische und konzeptuelle Einschränkungen. Die Definition und Messung von Resilienz variierten stark zwischen Studien, auch der Effekt kultureller oder sozialer Kontexte wurde nur teilweise berücksichtigt (z. B. Southwick et al., 2014; Rees et al., 2016). Das Review zeigt, dass insbesondere Längsschnittstudien fehlen, um die Wirkung gezielter Interventionen über Zeiträume zu evaluieren.

Zudem wird deutlich: Resilienz ist keine Privatsache. Strukturelle Rahmenbedingungen – wie Arbeitsbedingungen, Bildungssysteme oder soziale Unterstützung, beeinflussen maßgeblich die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit zu entwickeln und Resilienz zu entfalten (Bandura, 1997; Southwick et al., 2014). Die Verantwortung liegt somit nicht nur beim Individuum, sondern auch bei Organisationen, Bildungseinrichtungen und politischen Akteuren (World Health Organization, 2004).

Handeln statt hoffen – Wege zur Resilienzförderung in Gesellschaft und Praxis

Konkrete Empfehlungen zur Prävention psychischer Erkrankungen der Bevölkerung

Die Ergebnisse des Reviews legen nahe, dass die Förderung von Selbstwirksamkeit ein zentraler Hebel für psychische Gesundheit darstellen kann (z.B. Delany et al., 2015; Janzarik et al., 2022; Joyce et al., 2019). Präventive Programme sollten daher gezielt Selbstwirksamkeitstrainings integrieren, beispielsweise durch folgende Maßnahmen:

- Workshops und Coaching-Formate, die auf die Stärkung von Handlungskompetenz, realistische Zielsetzung und emotionale Selbstregulation abzielen
- Achtsamkeitstraining und Psychoedukation, um individuelle Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren zu verändern
- Modelllernen in Gruppenprozessen: Erfahrungsberichte und Peer-Support stärken das Vertrauen in eigene Lösungsstrategien

Diese Formate sind nicht nur im klinischen oder therapeutischen Kontext einsetzbar, sondern auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in der pädagogischen Prävention und im sozialen Sektor. Studien zeigen, dass sie sowohl im Präsenz- als auch im digitalen Raum wirksam sein können (Delany et al., 2015).

Multiplikator:innen gezielt einbinden

Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, müssen Multiplikator:innen, z. B. Lehrkräfte, Führungskräfte, Coaches oder Sozialarbeitende, als Träger und Verstärker resilienzfördernder Prozesse eingebunden werden. Sie können durch ihr Verhalten nicht nur Selbstwirksamkeit bei anderen fördern (Bandura, 1986), sondern sind oft auch erste Ansprechpersonen in kritischen Lebenssituationen.

Digitalisierung nutzen – skalierbare Lösungen schaffen

Digitale Anwendungen (z. B. E-Coaching, App-gestützte Trainingseinheiten, E-Learning-Plattformen) bieten die Möglichkeit, resilienzfördernde Interventionen breit verfügbar zu machen. Sie sind kostengünstig, ortsunabhängig und ermöglichen die niedrigschwellige Prävention, insbesondere für Risikogruppen, die sonst schwer erreichbar sind (Joyce et al., 2019; Spitzer, 2022; Southwick et al., 2014).

Forschungsperspektiven: Längsschnitt & Diversität

Die Studienlage zeigt eine klare Evidenz für den Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit, Resilienz und psychischer Gesundheit, jedoch bleibt offen, wie stabil diese Effekte langfristig sind (z. B. Bögemann et al., 2023; Mendoza Bernal et al., 2023). Künftige Forschung sollte daher Längsschnittdesigns und Evaluationsstudien stärker in den Fokus rücken.

Auch die kulturelle und soziale Kontextabhängigkeit von Resilienz wird bisher oft nur randständig behandelt (Dushimirimana et al., 2014; Mendoza Bernal et al., 2023). Diesbezüglich besteht Potenzial für interdisziplinäre Ansätze, die psychologische, soziologische und gesundheitswissenschaftliche Perspektiven verbinden.

Systemische Verantwortung statt Individualisierung

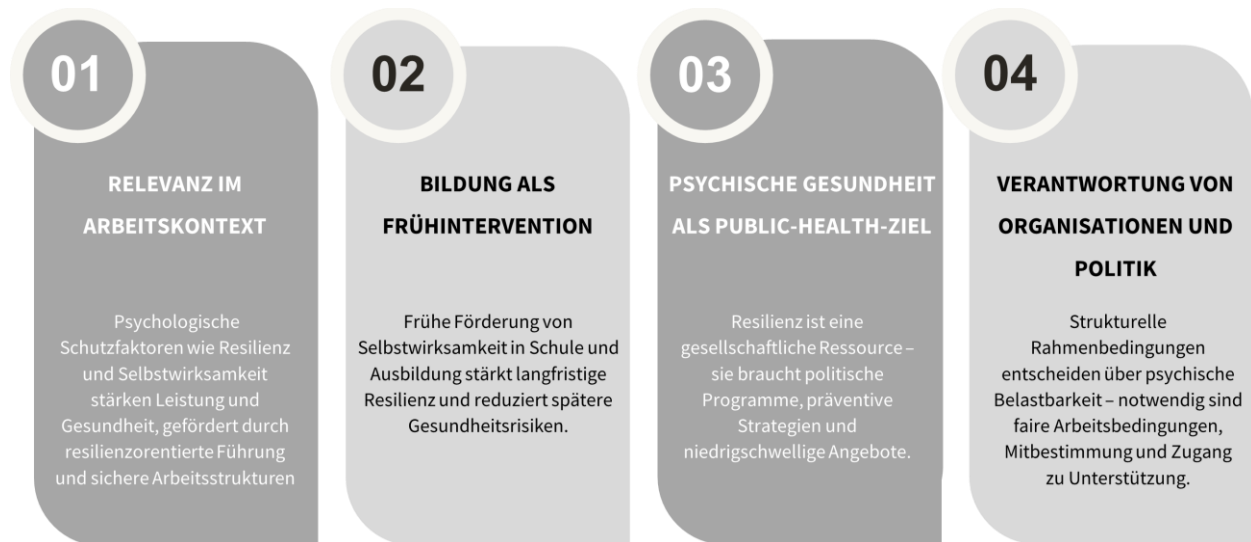
Ein zentrales Ergebnis des Reviews lautet: Selbstwirksamkeit und Resilienz entstehen nicht im Vakuum. Sie sind erlernbar, auch abhängig von strukturellen Bedingungen: Bildungsgerechtigkeit, Arbeitsplatzsicherheit, soziale Unterstützung und ein transparenter Umgang mit Krisen fördern psychische Schutzfaktoren (z. B. Arnold et al., 2023; Southwick et al., 2014; Rees et al., 2016).

Die Verantwortung für mentale Gesundheit darf daher nicht allein beim Individuum liegen. Vielmehr braucht es einen ganzheitlichen Ansatz, der auf struktureller, institutioneller und gesellschaftlicher Ebene ansetzt, beispielsweise durch politische Förderung von Prävention, psychische Gesundheit in Schulen, Ausbildung und Arbeitswelt sowie finanzielle Förderung nachhaltiger Interventionsprogramme.

Was Unternehmen und Systeme beitragen können

Resilienz ist kein rein persönliches Thema – die Grafik macht deutlich, welche systemischen Stellschrauben in Arbeitswelt, Bildung und Politik erforderlich sind, um psychische Schutzfaktoren wie Selbstwirksamkeit nachhaltig zu stärken.

Abbildung 3: Stellschrauben



Quelle: Eigene Darstellung

Relevanz im Arbeitskontext

In der modernen Arbeitswelt, die geprägt von hoher Dynamik, Unsicherheit und wachsendem Druck ist, gewinnen psychologische Schutzfaktoren wie Selbstwirksamkeit und Resilienz zunehmend an Bedeutung. Sie sind nicht nur wichtig für die individuelle Gesundheit, sondern wirken sich auch direkt auf Produktivität, Belastbarkeit und Leistung aus (z. B. O’Neill et al., 2022; Bilge N. A. et al., 2017; Delany et al., 2015; Rees et al., 2016).

Resilienzorientierte Führung, gezielte Förderung von Eigenverantwortung und psychologisch sichere Arbeitsumgebungen könnten dazu beitragen, dass Mitarbeitende selbstwirksamer handeln und weniger anfällig für stressbedingte Erkrankungen sind. Insbesondere im Rahmen von New Work, hybriden Arbeitsmodellen und ständiger technologischer Transformation braucht es Strukturen, die nicht nur Effizienz, sondern auch psychische Widerstandskraft fördern.

Bildung als Frühintervention

Das Bildungssystem spielt ebenfalls eine zentrale Rolle: Studien zeigen, dass Selbstwirksamkeit bereits im Jugendalter entscheidend für die Entwicklung langfristiger Resilienz sein kann (Werner, 1982; Castro et al., 2008). Programme, die in Schulen und Ausbildungsstätten gezielt psychologische Schutzfaktoren stärken, können nicht nur kurzfristige Belastungen abfedern, sondern auch spätere Gesundheitsrisiken reduzieren.

Didaktisch-methodische Ansätze sollten daher nicht nur auf kognitive Leistung, sondern auch auf emotionale Selbststeuerung, Selbstwirksamkeitserleben und soziale Bewältigungskompetenzen ausgerichtet sein.

Psychische Gesundheit als Public-Health-Ziel

Die Ergebnisse des Reviews machen deutlich: Selbstwirksamkeit und Resilienz sind nicht nur individuelle Eigenschaften, sondern auch gesellschaftlich gestaltbare Ressourcen (z. B. Southwick et al., 2014; Di Corrado et al., 2022; Janzarik et al., 2022; Yu et al., 2015). Eine stärkere Verankerung in öffentlichen Gesundheitsstrategien, z. B. durch politische Programme zur psychischen Prävention, niedrigschwellige Angebote oder Förderprogramme im Gemeinwesen, ist dringend geboten.

In Zeiten globaler Unsicherheit, wie beispielsweise durch die Klimakrise, Pandemien oder geopolitische Konflikte, wird deutlich: Mentale Gesundheit ist ein kollektives Gut. Resiliente Gesellschaften entstehen durch strukturelle Rahmenbedingungen, nicht durch individuelle Selbstoptimierung allein.

Verantwortung von Organisationen und Politik

Psychische Belastbarkeit darf nicht als private Herausforderung pathologisiert werden. Unternehmen, Bildungseinrichtungen und politische Akteur:innen tragen Verantwortung für die Ermöglichung resilienzfördernder Lebensbedingungen. Dazu gehören:

- Arbeitszeit- und Belastungsregulierung
- Partizipative Entscheidungsprozesse
- Zugang zu psychologischer Unterstützung
- Anerkennung und Stärkung psychischer Ressourcen in der Ausbildung

Diese strukturellen Hebel entscheiden darüber, wer überhaupt in der Lage ist, Selbstwirksamkeit zu entwickeln. Nur wenn psychologische Schutzfaktoren als systemrelevant verstanden werden, kann mentale Gesundheit präventiv und nachhaltig gefördert werden.

Fazit: Selbstwirksamkeit gezielt stärken – Resilienz systemisch ermöglichen

Die Ergebnisse des systematischen Reviews zeigen eindeutig: Selbstwirksamkeit ist eine zentrale Voraussetzung für resilientes Verhalten – und damit ein wirksamer Schutzfaktor im Umgang mit psychischen Belastungen im Erwachsenenalter (Schueler et al., 2021; Qin et al., 2023). Ihr präventiver Effekt erstreckt sich auf das emotionale Wohlbefinden ebenso wie auf die Bewältigung konkreter Stressoren und die Verringerung von Erkrankungsrisiken.

Doch diese Ressource entfaltet sich nicht im luftleeren Raum. Damit Selbstwirksamkeit wirkt, braucht es strukturelle Voraussetzungen – in Form von Bildungszugang, organisationaler Unterstützung und gesellschaftlicher Anerkennung. Die Förderung psychischer Schutzfaktoren ist daher nicht nur eine individuelle Aufgabe, sondern eine systemische Verantwortung (Arnold et al., 2023).

Was folgt daraus?

- Für Bildungsinstitutionen bedeutet das, Resilienzförderung nicht punktuell, sondern curricular zu verankern – mit Programmen zur Selbstregulation, Stärkung der Handlungskompetenz und gezielter Förderung von Selbstwirksamkeit bereits im Erwachsenenbildungsbereich.

- Für Unternehmen und Führungskräfte bedeutet es, resilienzfördernde Strukturen zu schaffen: transparente Kommunikation, Beteiligung, Feedback, ein psychologisch sicheres Arbeitsumfeld. Selbstwirksamkeit im Arbeitskontext entsteht, wenn Mitarbeitende Einfluss nehmen können und Entwicklungsspielräume haben (Bilge et al., 2017).
- Für die Gesundheitspolitik heißt es, Prävention auf gesellschaftlicher Ebene neu zu denken: niederschwellige Zugänge, digitale Trainings, Förderung von Multiplikator:innen, die Resilienz in sozialen Räumen stärken (WHO, 2021; Delany et al., 2015).

Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse: Nicht alle profitieren gleichermaßen. Besonders vulnerable Gruppen, wie beispielsweise Menschen in prekären Lebenslagen, haben eingeschränkten Zugang zu Präventionsangeboten. Diesbezüglich braucht es gezielte Strategien, die Selbstwirksamkeit nicht nur als individuelles Merkmal, sondern als soziale Chancengleichheit begreifen.

Zentrale Schlussfolgerung:

Selbstwirksamkeit ist der psychologische Anker von Resilienz, allerdings nur unter förderlichen Bedingungen. Prävention beginnt nicht im Therapieraum, sondern dort, wo Menschen erleben: *Ich kann etwas bewirken.*

Für die Forschung ergibt sich die Notwendigkeit, den langfristigen Effekt von Selbstwirksamkeit gezielter zu untersuchen, insbesondere über Längsschnittstudien, mit Fokus auf Diversität und Kontextfaktoren (Mendoza et al., 2023; Bögemann et al., 2023).

Zukunftsweisende Resilienzförderung ist nicht defizitorientiert, sondern kompetenzbasiert. Und sie ist nicht individuell lösbar, sondern gesellschaftlich gestaltbar.

Literaturverzeichnis

- A. Antonovsky (1981). Health, Stress and Coping. By A. Antonovsky. (Pp. 225; illustrated; £9.50.) Jossey-Bass: London. 1979. *Psychological Medicine*, 11(1), 206.
<https://doi.org/10.1017/S003329170005371X>
- Arnold, M., Schilbach, M. & Rigotti, T. (2023). Paradigmen der psychologischen Resilienzforschung. *Psychologische Rundschau*, 74(3), 154–165. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000627>
- Bandura, A [A.] (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>
- Bandura, A [A.] (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory.
- Bandura, A [A.] (1997). Self-Efficacy_ The Exercise of Control. https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/7953477/mod_resource/content/1/Self-Efficacy_%20The%20Exercise%20of%20Control.pdf
- Benight, C. C. & Bandura, A [Albert] (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour research and therapy*, 42(10), 1129–1148.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
- Bilge N. A., Halil Eksı & Hilal Celik (2017). The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-Efficacy on Psychological Resilience Among Young Adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 37–54. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/42462/511417>
- Bögemann, S. A., Puhlmann, L. M. C., Wackerhagen, C., Zerban, M., Riepenhausen, A., Köber, G., Yuen, K. S. L., Pooseh, S., Marciniak, M. A., Reppmann, Z., Uściłko, A., Weermeijer, J., Lenferink, D. B., Mituniewicz, J., Robak, N., Donner, N. C., Mestdagh, M., Verdonck, S., van Dick, R., . . . Kalisch, R [Raffael] (2023). Psychological Resilience Factors and Their Association With Weekly Stressor Reactivity During the COVID-19 Outbreak in Europe: Prospective Longitudinal Study. *JMIR mental health*, 10, e46518. <https://doi.org/10.2196/46518>
- Castro, V., Johnson, M. B. & Smith, R. (2008). Self-Reported Resilient Behaviors of Seventh and Eighth Grade Students Enrolled in an Emotional Intelligence Based Program. *Journal of School Counseling*, 6(27). <https://eric.ed.gov/?id=ej894798>
- Delany, C., Miller, K. J., El-Ansary, D., Remedios, L., Hosseini, A. & McLeod, S. (2015). Replacing stressful challenges with positive coping strategies: a resilience program for clinical placement learning. *Advances in health sciences education : theory and practice*, 20(5), 1303–1324.
<https://doi.org/10.1007/s10459-015-9603-3>
- Di Corrado, D., Muzii, B., Magnano, P., Coco, M., La Paglia, R. & Maldonato, N. M. (2022). The Moderated Mediating Effect of Hope, Self-Efficacy and Resilience in the Relationship between Post-Traumatic Growth and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(6). <https://doi.org/10.3390/healthcare10061091>

- Dushimirimana, Sezibera & Auerbach (2014). Pathways to resilience in post genocide Rwanda: a resources efficacy model. https://scholar.archive.org/work/uuyhly7dafb47l7fby46v6gtja/access/wayback/http://www.interventionjournal.com/sites/default/files/pathways_to_resilience_in_post_genocide_rwanda___a.5.pdf
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1367–1378. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Gabriel, T. (2005). Resilienz : Kritik und Perspektiven. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.21256/ZHAW-3318>
- Grant, M. J. & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health information and libraries journal*, 26(2), 91–108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>
- Janzarik, G., Wollschläger, D., Wessa, M. & Lieb, K [Klaus] (2022). A Group Intervention to Promote Resilience in Nursing Professionals: A Randomised Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 649. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020649>
- Joyce, S., Shand, F., Lal, T. J., Mott, B., Bryant, R. A. & Harvey, S. B. (2019). Resilience@Work Mindfulness Program: Results From a Cluster Randomized Controlled Trial With First Responders. *Journal of medical Internet research*, 21(2), e12894. <https://doi.org/10.2196/12894>
- Kunzler, A. M., Gilan, D. A., Kalisch, R [R.], Tüscher, O [O.] & Lieb, K [K.] (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung [Current concepts of resilience research]. *Der Nervenarzt*, 89(7), 747–753. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0529-x>
- Lass-Hennemann, J., Sopp, M. R., Ruf, N., Equit, M., Schäfer, S. K., Wirth, B. E. & Michael, T. (2024). Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine-War: global crises and mental health in adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 33(7), 2203–2216. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>
- Masten, A. S [A. S.] (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Mendoza Bernal, I., Sánchez-Teruel, D., Robles-Bello, M. A., Sarhani-Robles, A. & Sarhani-Robles, M. (2023). Predictors of resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study comparing the first and second waves. *BMC psychology*, 11(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01077-7>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D. G. (2009). Reprint—Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Physical Therapy*, 89(9), 873–880. <https://doi.org/10.1093/ptj/89.9.873>
- O’Neill, E., Clarke, P., Fido, D. & Vione, K. C. (2022). The Role of Future Time Perspective, Body Awareness, and Social Connectedness in the Relationship Between Self-efficacy and Resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1171–1181. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00434-6>

- Palumbo, R. (2021). Curbing the drawbacks of digitization on psycho-social risks at work in educational institutions. Preliminary evidence from Europe. *Quality Assurance in Education*, 29(2/3), 84–100. <https://doi.org/10.1108/QAE-02-2021-0019>
- Peñacoba, C., Catala, P., Velasco, L., Carmona-Monge, F. J., Garcia-Hedrerera, F. J. & Gil-Almagro, F. (2021). Stress and quality of life of intensive care nurses during the COVID-19 pandemic: Self-efficacy and resilience as resources. *Nursing in critical care*, 26(6), 493–500. <https://doi.org/10.1111/nicc.12690>
- Qin, L.-L., Peng, J., Shu, M.-L., Liao, X.-Y., Gong, H.-J., Luo, B.-A. & Chen, Y.-W. (2023). The Fully Mediating Role of Psychological Resilience between Self-Efficacy and Mental Health: Evidence from the Study of College Students during the COVID-19 Pandemic. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(3). <https://doi.org/10.3390/healthcare11030420>
- Rees, C. S., Heritage, B., Osseiran-Moisson, R., Chamberlain, D., Cusack, L., Anderson, J., Terry, V., Rogers, C., Hemsworth, D., Cross, W. & Hegney, D. G. (2016). Can We Predict Burnout among Student Nurses? An Exploration of the ICWR-1 Model of Individual Psychological Resilience. *Frontiers in psychology*, 7, 1072. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01072>
- Robles-Bello, M. A., Sánchez-Teruel, D. & Valencia Naranjo, N. (2022). Variables protecting mental health in the Spanish population affected by the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 41(8), 5640–5651. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01132-1>
- Schönfeld, P., Preusser, F. & Margraf, J. (2017). Costs and benefits of self-efficacy: Differences of the stress response and clinical implications. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 75, 40–52. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.01.031>
- Schueler, K., Fritz, J., Dorfschmidt, L., van Harmelen, A.-L., Stroemer, E. & Wessa, M. (2021). Psychological Network Analysis of General Self-Efficacy in High vs. Low Resilient Functioning Healthy Adults. *Frontiers in psychiatry*, 12, 736147. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736147>
- Schwarzer & Luszczynska. (2006). *Self-efficacy, adolescence, and risk taking*. *Adolescence and education*. IAP - Information Age Pub.
- SIGN. (2024, 29. September). *SIGN 50: a guideline developer*. <https://www.sign.ac.uk/our-guidelines/sign-50-a-guideline-developers-handbook/>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S [Ann S.], Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Spitzer, M. (2022). Corona-Depression, Eco-Angst, Stress, Resignation und Resilienz. *Nervenheilkunde*, 41(01/02), 8–18. <https://doi.org/10.1055/a-1650-1998>
- Strough, J., Parker, A. M., Ayer, L., Parks, V. & Finucane, M. L. (2024). Aging and Emotional Well-Being After Disasters: Vulnerability and Resilience. *The Gerontologist*, 64(3). <https://doi.org/10.1093/geront/gnad099>
- Werner, E. E. (1982). *Vulnerable But Invincible. A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1573105975591989888>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>

Yu, N. X., Lam, T. H., Liu, I. K. F. & Stewart, S. M. (2015). Mediation of Short and Longer Term Effects of an Intervention Program to Enhance Resilience in Immigrants from Mainland China to Hong Kong. *Frontiers in psychology*, 6, 1769. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01769>