

## Die 7 Resilienzfaktoren im Ausbildungsalltag nach Reivich und Shatté

---

Faktor	Kurz erklärt	Im Ausbildungsalltag
Emotionssteuerung	Gefühle wahrnehmen und steuern	Azubis provozieren - Du bleibst ruhig
Impulskontrolle	Mit einer Reaktion abwarten	Erst durchatmen, dann konstruktiv handeln
Kausalanalyse	Ursachen differenziert betrachten	Schuldzuweisungen vermeiden
Empathie	Mitfühlen und Perspektive wechseln	Azubi wirkt abwesend - Du fragst nach
Selbstwirksamkeit	Vertrauen in eigene Kompetenz	Sie glauben: „Ich kann hier positiv wirken“
Realistischer Optimismus	Positiv bleiben trotz Schwierigkeiten	Trotz Rückschlägen mit Motivation begleiten
Zielorientierung	Fokus halten, flexibel anpassen	Ziele setzen, regelmäßig Fortschritt reflektieren

# Detailansicht der 7 Resilienzfaktoren mit Beispielen aus dem Ausbildungsalltag

---

## 1 Emotionssteuerung

- Die Fähigkeit, eigene Gefühle (z. B. Angst, Ärger, Stress) wahrzunehmen und zu regulieren, sodass sie Handlungen nicht dominieren.
- Resiliente Menschen bleiben auch in belastenden Situationen möglichst handlungsfähig, weil sie Emotionen steuern können.

Beispiel:

- Nach einer kritischen Rückmeldung spricht die Ausbilderin ruhig mit dem Azubi über die Situation, während dieser lernt, mit Enttäuschung konstruktiv umzugehen.

## 2 Impulskontrolle

- Die Fähigkeit, nicht überstürzt auf innere oder äußere Reize zu reagieren, sondern innezuhalten, abzuwägen und überlegt zu handeln.
- So verhindert man, aus Frust oder Angst heraus schlechte Entscheidungen zu treffen.

Beispiel:

- Bei einem Fehler hält der Azubi zunächst inne und der Ausbilder unterstützt ihn dabei, die Situation sachlich zu klären, statt impulsiv zu reagieren.

## 3 Kausalanalyse

- Die Fähigkeit, Ursachen und Zusammenhänge von Ereignissen (besonders bei Misserfolgen oder Rückschlägen) realistisch und differenziert zu analysieren.
- So erkennt man, was man beeinflussen kann, und vermeidet Schuldzuweisungen oder unrealistische Annahmen.

Beispiel:

- Ausbilder:in und Azubi analysieren gemeinsam einen Misserfolg und leiten konkrete Maßnahmen für zukünftige Aufgaben ab.

## 4 Selbstwirksamkeit

- Der Glaube daran, durch eigenes Handeln Einfluss auf das eigene Leben und die Situation nehmen zu können.
- Je mehr Menschen überzeugt sind, dass sie handeln können, desto eher unternehmen sie Schritte in schwierigen Situationen.

Beispiel:

- Der Ausbilder zeigt dem Azubi auf, wie seine eigenen Anstrengungen zu Fortschritten geführt haben und stärkt so sein Vertrauen in das eigene Handeln.

## 5 Realistischer Optimismus

- Eine positive Grundhaltung, die Rückschläge als vorübergehend sieht und überzeugt ist, dass man Herausforderungen bewältigen kann – aber ohne Realitätsverzerrung.
- Wichtig ist also nicht blindes „Immer-schön-optimistisch-Sein“, sondern ein optimistischer, zugleich realistischer Blick.

Beispiel:

- Trotz anfänglicher Schwierigkeiten ermutigt die Ausbilderin den Azubi, realistische Lernschritte zu gehen und an seine Entwicklung zu glauben.

## 6 Empathie

- Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen, deren Perspektive zu verstehen und Mitgefühl zu zeigen.
- Empathie fördert soziale Beziehungen und ermöglicht Unterstützungsnetzwerke, die in Krisen hilfreich sind.

Beispiel:

- Die Ausbilder:in hört dem Azubi bei persönlichen oder fachlichen Belastungen zu, und der Azubi erlebt Verständnis und Unterstützung.

## 7 Reaching Out/ Zielorientierung

(Manchmal auch „Zielorientierung“ oder „soziale Initiative“)

- Reaching Out: Die Bereitschaft, aktiv auf andere zuzugehen, um Unterstützung zu holen oder Beziehungen zu pflegen.
- Zielorientierung: Das Setzen von realistischen Zielen und das Verfolgen dieser, auch unter schwierigen Bedingungen.
- Beides zusammen sorgt dafür, dass man nicht passiv wird, sondern sich konstruktiv bewegt.

Beispiel:

- Der Azubi sucht aktiv das Gespräch und die Ausbilderin unterstützt ihn dabei, klare Ziele zu formulieren und nächste Schritte festzulegen.

Primärquelle: Reivich, K., & Shatté, A. (2003). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York, NY: Harmony Books. (ISBN 978-0-7679-1192-4). ; Sekundärquellen: Murlane, D. (2013, 17. Januar). Die sieben Resilienzfactoren. BusinessVillage. Abgerufen am 17.10.2025, von <https://www.businessvillage.de/blog/die-sieben-echten-resilienzfactoren/businessvillage.de>; Murlane, D. (2025, 2. Mai, zuletzt aktualisiert). Resilienz: Sieben Resilienzfactoren widerstandsfähiger Menschen. business-wissen.de. Abgerufen am 17.10.2025, von [https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-7-resilienzfactoren-widerstandsfahiger-menschen/Business Wissen](https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-7-resilienzfactoren-widerstandsfahiger-menschen/Business%20Wissen); Weber, P. (2015, Juni). Was sind die echten Resilienzfactoren? Coachingzentrum Heidelberg. Abgerufen am 17.10.2025, von <https://www.coachingzentrumheidelberg.de/2020/05/17/was-sind-die-echten-resilienzfactoren/>

Stand: Januar 2026



Lust auf mehr?  
Weitere spannende  
Angebote findest du  
auf [netzwerkq.de](https://www.netzwerkq.de).

