

# Definitionen

Subjektives Wohlbefinden besteht nach Diener et al. (2009) aus einem kognitiven und einem affektiven Aspekt. Mit kognitiv meinen sie die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und in bestimmten Lebensbereichen, z.B. dem Beruf. Affektiv ist die subjektive Einschätzung von Erfahrungen, die Emotionen auslösen, und deren Einordnung als positiv oder negativ. Subjektives Wohlbefinden sei ein „multifacettiertes Konstrukt“ (Oezsoy et al. 2023, 123).

Resilienz wird unterschiedlich definiert. Während manche Definitionen sie als psychologische Widerstandsfähigkeit im Sinne einer relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaft verstehen (einige Menschen haben sie, einige nicht), gibt es Ansätze, die Resilienz als ein Konglomerat aus mehreren Handlungs-Kompetenzen beschreiben. Im Resilienzmodell von Friederichs et al. (2019) geht es um drei Handlungskompetenzen, die Resilienz ausmachen: Verhaltensflexibilität (Fähigkeit, andere Menschen und ihre Eigenheiten zu akzeptieren und gegebenenfalls eigene Bedürfnisse zurückzustellen), Verhaltensdynamik (Veränderungen einleiten, sobald sie notwendig oder wünschenswert sind) und Verhaltensresistenz (sich von Rückschlägen schnell erholen und sich den Erwartungen anderer widersetzen, d. h. sich von anderen abgrenzen).

Kürzer gefasst kann Resilienz als eine positive Anpassungsfähigkeit verstanden werden, dank derer Menschen in der Lage sind, trotz Widrigkeiten die psychische Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen (Wald et al. (2006)).

Was besonders wichtig wird angesichts der Erkenntnisse zu Burnout-Folgen. Ein Burnout führt zu Erschöpfung und Stress, und der Zustand verschlechtert kognitive Leistungen wie das Arbeitsgedächtnis, die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, die geistigen Kapazitäten zur Abwägung und die Problemlösekompetenzen sowie planerische Fähigkeiten (vgl. Lemonaki et al. 2021).

---

## Autor\*in

**Julia Philipp**, Mitarbeiterin im Zentrum für Wissenschaftsdidaktik der Ruhr-Universität Bochum; tätig u.a. zu den Themen Prüfen und Evaluieren & Feedback, juliaphilipp