

## **„Drucksituationen geben mir immer Kraft“: Wie Resilienz als innerer Schutzschild für mehr Erfolg in Sport und Beruf sorgt**

Regenstau – Wer eine hohe mentale Widerstandskraft hat, behält auch bei Problemen oder in Krisenzeiten stets einen kühlen Kopf und lässt sich nicht von seinen Zielen abbringen. Die Resilienz ist deshalb sowohl im Sport als auch im Berufsalltag ein elementarer Schlüssel zum Erfolg. Dies hat zwei der größten Talentschmieden aus dem ostbayerischen Raum dazu veranlasst, sich für mehr mentale Widerstandsfähigkeit zu engagieren. In der Kampagne „Play Hard, Learn Smart 3.0“ geben der SSV Jahn Regensburg und die Eckert Schulen aktuell gemeinsam praktische Hilfestellungen für mehr Resilienz, denn die Parallelen zwischen Sport und Berufsleben sind groß.

Die Resilienz wirkt wie ein innerer Schutzschild für die mentale Gesundheit, wann immer man sogenannten Stressoren (Widrigkeiten) ausgesetzt ist. Allgemein gilt: Wer resilient ist, der bleibt länger gelassen, entspannt und flexibel. Resiliente Menschen sind in der Folge häufig erfolgreicher in Karriere und Sport, da sie sich in ihrer Leistung nicht von externen Stressfaktoren beeinträchtigen lassen.

### **Die Jahn Profis um Kapitän Benedikt Gimber als Vorbilder**

Im deutschen Profifußball hat sich die Mannschaft des SSV Jahn Regensburg über die letzten Spielzeiten den Ruf erarbeitet, besonders resilient zu sein. Immer wieder hat die Jahnelf nach Rückständen noch gepunktet und sich mit dieser mentalen und physischen Widerstandskraft im Umgang mit Rückschlägen inzwischen als fester Bestandteil der 2. Bundesliga etabliert.

Für Benedikt Gimber, der die Mannschaft seit dieser Saison als Kapitän auf den Platz führt, gehören schwierige Situationen im Profisport einfach dazu: „Man muss immer wissen, wofür man das macht, und muss sein Ziel immer fest vor Augen haben. Das motiviert mich immer noch zusätzlich, sodass ich den einen Schritt extra gehen kann.“

### **Drucksituationen als Chance zur persönlichen Entwicklung**

Für seinen Teamkollegen Erik Wekesser steht im Umgang mit Drucksituationen die Chance im Vordergrund, an der Herausforderung zu wachsen. „Mir persönlich geben Drucksituationen immer zusätzlich Kraft, um meine Leistung abzuliefern, und ich versuche auch einfach tagtäglich, das Beste auf den Platz zu bringen“, so der 23-Jährige.

Auch Sven Kopp, selbst über vier Jahre Profi bei der Jahnelf und jetzt Teil des eSports-Teams des SSV Jahn, sieht in Herausforderungen immer eine Chance zum Wachsen und erklärt, dass ihm vor allem ein Moment des ruhigen Durchatmens vor Stress bewahrt: „Das Wichtigste ist, den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren und Ruhe zu bewahren.“

### **Jeder kann seine Resilienz trainieren**

Die dafür nötige geistige Stärke kann jeder erlernen und trainieren, wie die Profis der Jahnelf und der Eckert Schulen in der gemeinsamen Kampagne bestätigen. Speziell in Zeiten der Pandemie lasse sich die Resilienz im Alltag ganz einfach stärken, indem man Gewohnheiten schafft. Das Gehirn mag Struktur und Rituale und zieht daraus die nötige Stärke und Energie für Herausforderungen. An einem langen Schul- und Arbeitstag kann so ein Ritual beispielsweise ein Spaziergang nach Feierabend oder eine gemeinsame virtuelle Kaffeepause sein.

Wichtig ist es, trotz Social Distancing weiterhin seine sozialen Interaktionen zu pflegen, auch wenn dies per Skype, Zoom oder telefonisch geschieht. Auf digitalem Weg zu sprechen ist besser als still zu bleiben, denn es tut gut, sich auszutauschen, miteinander zu lachen und Sorgen zu teilen.

Mehr zum Thema Resilienz in Sport und Beruf präsentieren der SSV Jahn und die Eckert Schulen auf der Aktionsseite [www.eckert-schulen.de/playhard](http://www.eckert-schulen.de/playhard).



*Erik Wekesser (li.) und Benedikt Gimber (re.) teilen in der gemeinsamen Kampagne der Eckert Schulen und des SSV Jahn Regensburg ihre Geheimnisse für mentale Widerstandskraft. Foto: SSV Jahn Regensburg/Johannes Liedl*

### **Pressekontakt:**

Dr. Robert Eckert Schulen AG  
Dr.-Robert-Eckert-Str. 3, 93128 Regenstauf  
Telefon: +49 (9402) 502-480, Telefax: +49 (9402) 502-6480  
E-Mail: [andrea.radlbeck@eckert-schulen.de](mailto:andrea.radlbeck@eckert-schulen.de)  
Web: [www.eckert-schulen.de](http://www.eckert-schulen.de)

Die Eckert Schulen sind eines der führenden privaten Unternehmen für berufliche Bildung, Weiterbildung und Rehabilitation in Deutschland. In der über 70-jährigen Firmengeschichte haben rund 100.000 Menschen einen erfolgreichen Abschluss und damit bessere berufliche Perspektiven erreicht. Die Eckert Schulen tragen dazu bei, dass möglichst viele eine qualifizierte Aus- und Weiterbildung erhalten. Das Bildungskonzept „Eckert 360 Grad“ stimmt die unterschiedlichen Lebenskonzepte mit den angestrebten Berufswünschen lückenlos und maßgeschneidert aufeinander ab. Die flexible Kursgestaltung, eine praxisnahe Ausbildung und ein herausragendes technisches Know-how sorgen für eine Erfolgsquote von bis zu 100% und öffnen Türen zu attraktiven Arbeitgebern.