

Vortrag in der Ohm-City

# Mental stark - Tipps für mehr Resilienz im Alltag

Von Christina Merkel

23.4.2023, 19:00 Uhr



© Juttaschnecke / Photocase Wie ein Schuttschirm kann Resilienz im Alltag wirken.

**NÜRNBERG** - Weniger Stress – das würden sich viele wünschen. Kneinja Richter kann ihn zwar nicht vertreiben, aber sie hilft Menschen, besser damit umzugehen. Als Chefärztin der Curamed Tagesklinik in Nürnberg und Medizinprofessorin an der Ohm-Hochschule spricht sie am Donnerstag,

Weniger Stress – das würden sich viele wünschen. Kneinja Richter kann ihn zwar nicht vertreiben, aber sie hilft Menschen, besser damit umzugehen. Als Chefärztin der Curamed Tagesklinik in Nürnberg und Medizinprofessorin an der Ohm-Hochschule spricht sie am Donnerstag, 27. April, über "Mental stark durch den Tag - wichtige Tipps für Resilienz".



Prof. Dr. Kneinja Richter;  
Chefärztin der Curamed  
Tagesklinik Nürnberg GmbH  
und Professorin an der  
Technischen Hochschule  
Nürnberg. © Jasmin Szabo

*Frau Richter, warum sind so viele Menschen gestresst?*

Jeder empfindet etwas anderes als Stress und das lässt sich auch nicht vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit dem Stress zurechtkommen, damit er uns nicht krank macht. Dauerhafte Belastung kann sonst zu Burn-out führen, Depressionen und Schlafstörungen.

## **Empathie und Tierliebe**

*Warum halten manche Menschen Stress besser aus als andere?*

Jeder Mensch hat ein gewisses Maß an Vulnerabilität und Resilienz in sich. Das erste lässt sich etwa mit Verletzbarkeit übersetzen und steht bereits bei der Geburt fest. Unsere Gene bestimmen, wie empfindlich wir sind, also ob wir ein sprichwörtlich eher dickes oder dünnes Fell haben. Vulnerable Menschen können sich gut in andere hineinversetzen, sind oft besonders tierlieb, aber nehmen sich vieles auch sehr zu Herzen.

*Und die Resilienz?*

Die Widerstandsfähigkeit entsteht erst im Laufe des Lebens und - das ist das Gute - sie lässt sich trainieren. Optimal wäre es, wenn wir zu 50 Prozent vulnerabel und zu 50 Prozent resilient sind.

## **Koffer voller Freunde**

*Wie kann das gelingen?*

Stellen Sie sich einen Koffer vor, in den packen Sie Methoden zur Stressbewältigung und Entspannungstechniken. Aber noch viel wichtiger sind andere Dinge: Etwa Beziehungen, zu Freunden, der Familie und Kollegen. Humor gehört mit hinein und ausreichend Schlaf.

*Vor lauter Stress kommen aber gerade diese Sachen ja oft zu kurz.*

Es geht darum diese Dinge in den Alltag einzubauen. Statt sich am Abend einen aufreibenden Krimi anzusehen, kann ich eine Komödie schauen. Wer sich mit Freunden trifft, sollte gut kommunizieren statt nebenbei aufs Handy zu schauen. Und vor dem Zubettgehen sollten belastende Gedanken aufgeschrieben und außerhalb des Schlafzimmers aufbewahrt werden.

## **Weitere Infos**

---

Noch mehr Tipps gibt Kneginja Richter bei ihrem Vortrag "Mental stark durch den Tag - wichtige Tipps für Resilienz" am Donnerstag, 27. April, ab 17 Uhr im Ladenlokal "Ohm-City" am Augustinerhof 3 in Nürnberg. Der Eintritt ist frei.

## **Verwandte Themen**

---

Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm