



Vortrag: Medizin / Gesundheit / Sport

*Caroline Lanz*

## **Resilienz als Schlüsselkompetenz**

### **Die Bedeutung psychischer Widerstandskraft**

#### **Zum Thema**

Resilienz als Lebenskompetenz basiert auf dem Konzept der Salutogenese und bezieht sich auf die Fähigkeit, in belastenden Situationen psychische Widerstandskraft zu bewahren. Dieses Konzept interpretiert Gesundheit nicht nur als die Absenz von Krankheit, sondern als die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Die Förderung der Resilienz umfasst Strategien wie soziale Unterstützung, Problemlösungskompetenz, emotionale Intelligenz und eine positive Denkweise. Die Ursprünge der Resilienz können sowohl in persönlichen Eigenschaften als auch in Lebenserfahrungen liegen.

Die Erhaltung der Resilienz erfordert kontinuierliche Selbstpflege, Stressbewältigung und Anpassungsfähigkeit. Resilienz ermöglicht es Menschen, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen, anstatt von ihnen besiegt zu werden.

#### **Zur Dozentin**

Prof. Dr. Caroline Lanz, Studium Psychologie, Psychopathologie und Organisationspsychologie, Promotion an der Universität Zürich, MAS Organisationsberatung und Coaching, Executive EMBA Universität St. Gallen, Lehrperson, Dozentin und Studiengangsleitung 2015-2020, Abteilungsleiterin Schulleitung und Schulentwicklung PHLU, 2020-2021 Leiterin Weiterbildung und Beratung PHZH, seit 2021 Prorektorin Pädagogische Hochschule Luzern, Mitglied der Hochschulleitung, Stiftungsrätin Pro Senectute Kanton Luzern.

Ort: Universität Luzern, Frohburgstrasse 3, Luzern, Hörsaal 10

**Daten:** **Dienstag, 16.45 bis 18.00 Uhr**  
**03. Februar 2026**

Kosten: 15 CHF für Vereinsmitglieder  
35 CHF für Nichtmitglieder

Anmeldung: fakultativ  
jederzeit möglich  
Vortrag Nr.: VO1385  
Online über [www.sen-uni-lu.ch](http://www.sen-uni-lu.ch)

