



Gesundheitstipp

Mehr mentale Stärke zum Jahreswechsel

Man kann sich zum Jahreswechsel ja viel vornehmen: mehr Sport, gesünder essen, weniger Stress – alles wunderbare Vorsätze. Aber wie wäre es dieses Jahr mal mit mehr mentaler Stärke? Die lässt sich nämlich trainieren und ist besonders im Berufsalltag hilfreich, nicht nur zum Jahreswechsel: Zeitdruck, Verantwortung, Konflikte – im Job warten täglich viele Herausforderungen auf uns. Die meisten können wir nicht direkt bewältigen – aber es liegt in unserer Hand, wie wir mit ihnen umgehen. Werfen sie uns aus der Bahn oder können wir sie souverän meistern? Wir können! Wichtig zu wissen: Mentale Stärke trainieren wir nicht, indem wir keine Schwäche zeigen und immer alles positiv sehen! Mentale Stärke bedeutet vielmehr zu wissen, warum man so reagiert, wie man reagiert, und seinen Gefühlen realistisch und mit klarem Kopf zu begegnen, um eine gute Lösung für den Moment zu finden. Mental stark sein bedeutet übrigens auch nicht, immer alles allein schaffen zu müssen. Sie dürfen sich Hilfe und Unterstützung holen. Es zeugt von gesunder innerer Stärke, wenn man seine eigene Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen kann und weiß, wo die eigenen Grenzen liegen. Wenn wir gezielt unsere Resilienz, unsere innere Widerstandskraft, stärken, begegnen wir dem Alltagstrubel gelassener, bleiben fokussierter und bewahren auch in stressigen Situationen eher die Ruhe.

Hier kommen vier Übungen für mehr mentale Stärke zum Jahreswechsel

Die eigenen Antreiber kennen

Oft reagieren wir intuitiv auf Stresssituationen. Die Psychologie unterscheidet verschiedene „Antreiber“, wertvolle Stärken, die uns unter Stress jedoch im Weg stehen können. Wer etwa immer alles perfekt machen möchte, arbeitet zwar sorgfältig, setzt sich aber auch selbst unter Druck. Andere wollen es stets allen recht machen, vergessen dabei aber oft sich selbst. Daher beobachten Sie doch einmal, was Sie antreibt: Welche Antreiber haben Sie und wann werden diese zum Hindernis? Wenn Sie wissen, wie Sie ticken, können Sie bewusster entscheiden, wie Sie in den jeweiligen Situationen reagieren und handeln möchten.

Drei-Schritte-Analyse

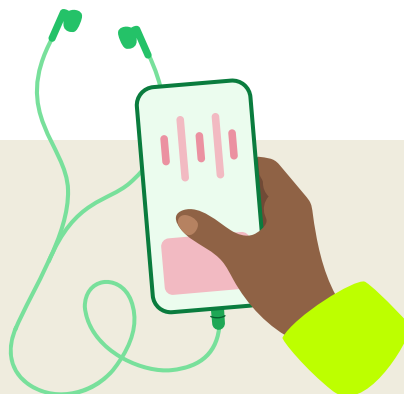
Nehmen Sie sich nach einem herausfordernden Arbeitstag oder Erlebnis einen Moment und schreiben Sie auf: Was hat mich heute mental gefordert, wie habe ich reagiert? Bewerten Sie in einem zweiten Schritt die Situation neu: Was kann ich daraus lernen, was sagt das über meine Fähigkeiten aus? Wie sehe ich das Ganze im Nachhinein und mit Abstand? Als letzter Schritt: Planen Sie eine konkrete Reaktion oder Haltung für eine künftige ähnliche Situation: Wie möchten Sie gerne reagieren? Sagen Sie sich beispielsweise für die nächste Stresssituation: „Ich bleibe ruhig und fokussiert, atme erstmal tief durch, damit ich konzentriert weiterarbeiten und das Ganze mit klarem Kopf zu Ende bringen kann.“

Highlights feiern

Suchen Sie sich aus diesem zurückliegenden Jahr mindestens drei Highlights heraus: Was lief richtig gut, was hat Spaß gemacht, was war ein Erfolg? Aufschreiben, stolz sein und sich dieses Gefühl bewahren! Und feiern Sie im nächsten Jahr auch kleine Erfolge: Nach jeder erledigten Aufgabe dürfen Sie sich selbst innerlich auf die Schulter klopfen. Sich auf positive Dinge und Gefühle zu besinnen, stärkt die innere Widerstandskraft, weil man weiß, was man schaffen kann.

Etwas für mich tun

Die To-do-Listen am Jahresende sind oft lang. Erweitern Sie diese um die Kategorie „Etwas für mich“. Welche Dinge, Routinen, Menschen, Tätigkeiten machen Spaß und geben Ihnen Energie? Setzen Sie diese auf Ihre Liste und holen Sie ab jetzt besonders viele davon in Ihr Alltagsleben. Das stärkt das Selbstbewusstsein und fördert Ihre mentale Stärke. Denn dass Sie sich wohl fühlen, ist das vielleicht wichtigste To-do für das neue Jahr.



Der Song, der stark macht

Musik kann Stress abbauen, Glücksgefühle fördern und die Konzentration stärken. Bewusster Musikgenuss wirkt wie eine kurze Pause für Körper und Geist und schenkt neue Energie.

Der Song „Gold“ von Loi wurde nach einer wissenschaftlichen Formel entwickelt, um genau diese stärkende Wirkung erlebbar zu machen.



Jetzt mehr über die Entstehung des Songs erfahren und Reinhören: barmer.de/starker-song

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © South_agency

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



Health Advice

More mental resilience at the turn of the year

People often have lots of resolutions at the turn of the year: more exercise, eating healthier food, reducing stress – all are good intentions. But how about focusing on your mental resilience this time around? This can be trained, and is particularly helpful in your everyday working life, and not only at the turn of the year: time pressure, responsibilities, conflicts – many challenges await us at our workplaces every day. We can't overcome most of them directly – but it's in our hands as to how we deal with them. Will they throw us off course, or can we rise to them with composure? Yes, we can! It's important to know that we don't train mental resilience by never showing any weakness and seeing everything in a positive light! Mental resilience actually means knowing why you respond the way you do and managing your feelings realistically and with a clear head to find a good solution for the moment. Incidentally, being mentally resilient doesn't mean you always have to do everything alone. You're allowed to seek out help and support. Being able to realistically assess your own capabilities and know where your limits are demonstrates healthy inner resilience. By specifically strengthening our resilience, our inner resilience, we can face the stresses and strains of everyday life with more composure, remain more focused, and maintain our composure, including in stressful situations.

Here are four exercises for more mental resilience at the turn of the year

Know your personal drivers

We often respond intuitively to stressful situations. Psychology distinguishes between various "drivers" – valuable strengths that can, however, restrict us when we're under stress. For example, someone who always tries to achieve perfection works diligently but also puts themselves under pressure. Others always want to please everyone but often forget about themselves in the process. In this context, look at the things that drive you: what are your drivers, and when do they become obstacles? Understanding your personal drivers allows you to make more conscious decisions about how you respond and act in different situations.

Three-step analysis

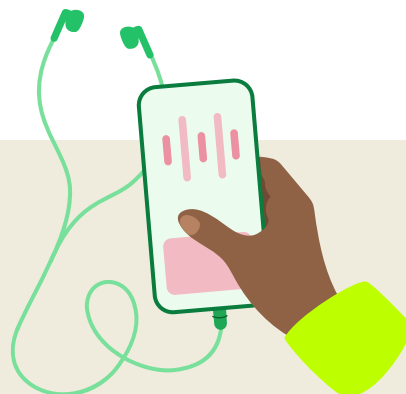
After a challenging working day or experience, take a moment and write down the following: what challenged me mentally today, and how did I respond? In a second step, reassess the situation: what can I learn from it? What does it say about my abilities? How do I view the whole thing in retrospect and with some distance? As a final step: plan a specific response or approach to a similar situation in the future: how would you like to respond? For example, tell yourself the following in the next stressful situation: “I’ll remain calm and focused, take a deep breath so that I can continue working with focus and finish my task with a clear head.”

Celebrating highlights

Pick out at least three highlights from the past year: what went really well, what was fun, what was a success? Write them down, be proud of yourself, and hold onto that feeling! And next year, celebrate the small successes: after each task you complete, give yourself a mental pat on the back. Focusing on positive things and feelings strengthens your inner resilience, as you know what you can achieve.

Do something for yourself

End-of-year to-do lists are often long. Expand them to include the category “something for me”. What things, routines, people, and activities do you enjoy and which ones give you energy? Add them to your list and make sure you incorporate as many of them as possible into your daily life from now on. This will boost your self-confidence and foster your mental resilience. After all, feeling good is possibly the most important to-do for the new year.



The song that empowers you

Music can reduce stress, boost happiness, and enhance concentration. Consciously enjoying music acts like a short break for body and mind, providing renewed energy.

Loi’s song “Gold” was developed using a scientific formula to make precisely this empowering effect tangible.



Learn more about the song’s creation and listen to it here:
barmer.de/starker-song

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © South_agency

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.