

Resilienz ist kein Zufall – Fundament für die Verteidigungsfähigkeit

SRMDM. 2025, 102 (1): 18-25; <https://doi.org/10.71838/9k54-3890>

Keywords: Resilienz, Team Resilienz, Training, Verteidigungsfähigkeit

Autorin: Regula Züger

Abstract

Korrespondenzadresse:

Dr. phil. Regula Züger
Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Psychologin
Eidgenössisches Departement
für Verteidigung, Bevölke-
rungsschutz und Sport VBS
Schweizer Armee
Kommando Ausbildung –
Höhere Kaderausbildung der
Armee HKA

Kommando Führungs- und
Kommunikationsausbildung (KFK)
Armee-Ausbildungszentrum (AAL)
Murmattweg 6
6000 Luzern 30

E-Mail:
regula.zueger@vtg.admin.ch

Interessenskonflikte: keine

Ob in der Rekrutenschule, wäh-
rend der Rekrutenschule oder bei Aus-
landseinsätzen – Angehörige der
Streitkräfte stehen ständig vor
neuen Herausforderungen. Neben
Ausbildung, Ausrüstung und Füh-
rung wird Resilienz zunehmend
zu einem entscheidenden Faktor
für die Verteidigungsfähigkeit. Im
militärischen Kontext ist Resilienz
kein «Nice-to-have», sondern eine
Voraussetzung für die Einsatzbe-
reitschaft und Leistungsfähigkeit
– sowohl in der Ausbildung als auch
im Einsatz. Resilienz stärkt die
Fähigkeit, auch in stressreichen
Situationen lösungsorientiert zu
handeln, fördert den Team-
zusammenhalt und die Führungs-
kompetenzen und schützt vor
Überforderung. Verschiedene
Resilienztrainings der Schweizer
Armee haben positive Auswirkun-
gen auf die psychische Gesundheit,
das Stressmanagement und die

Leistungsfähigkeit gezeigt. Die Er-
gebnisse unterstreichen auch die
Relevanz praktischer Methoden,
einer stärkeren Individualisie-
rung und des gezielten Einsatzes
bestehender Trainingsmodule zur
Entwicklung einer ganzheitlichen
Resilienz. Durch die Integration
verschiedener resilienzfördernder
Techniken in Belastungssituatio-
nen werden sowohl das individu-
elle Stressmanagement als auch
die Zusammenarbeit gestärkt.
Einsatzübungen und Teamwe-
rksrunden ermöglichen zudem
nachhaltiges Lernen innerhalb
der Truppe. Damit Resilienztrain-
ings langfristig wirksam sind, be-
nötigt es bedürfnis- und bedarfs-
orientierte Curricula und
modulare Konzepte, die auf dem
Train-the-Trainer-Ansatz basieren.
Führungskräfte nehmen eine
Schlüsselrolle ein – durch ihre Vor-
bildwirkung gestalten sie nicht nur
das Klima im Team, sondern

schaffen auch die Grundlage für eine resilienzstärkende Kultur. Eine Organisation, die in die ganzheitliche Resilienz ihrer Angehörigen investiert, legt nicht nur die Grundlage für die Einsatzbereitschaft, Anpassungsfähigkeit und Verteidigungsfähigkeit, sondern fördert auch eine resilienzorienteerte Kultur, die langfristig wirksam und tragfähig ist.

training, refresher courses, or on

foreign missions, members of the armed forces are constantly faced with new challenges. In addition to training, equipment, and leadership, resilience is increasingly becoming a decisive factor in defense capabilities. In a military context, resilience is not a “nice-to-have” but a prerequisite for operational readiness and performance – both in training and in action. Resilience strengthens the ability to act in a solution-oriented manner even in stressful situations, promotes team cohesion and leadership skills, and protects against excessive demands. Various resilience training programs run by the Swiss Armed Forces have shown positive effects on mental health, stress management, and performance. The results also underscore the relevance of practical methods, greater individualization, and the targeted use of existing training modules to develop holistic resilience. The integration of various techniques for building resilience in stressful situations strengthens both individual stress management and team sessions also enable sustainable learning within the troops. For resilience training to be effective in the long term, needs-based curricula and modular concepts based on the train-the-trainer approach are required. Leaders play a key

role in this: through their exemplary behavior, they not only shape the climate within the team, but also lay the foundation for a culture that promotes resilience. An organization that invests in the holistic resilience of its members not only creates the basis for readiness, adaptability, and defensibility, but also promotes a resilience-oriented culture that is effective and sustainable in the long term.

Einleitung

Der Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine hat Europas sicherheitspolitisches Koordinatensystem erschüttert – und schmerzhaft in Erinnerung gerufen, dass Frieden, Freiheit und Stabilität keine Selbstverständlichkeiten sind. Die freiheitliche Ordnung, der wir uns verpflichtet fühlen, muss aktiv geschützt, verteidigt und immer wieder neu gesichert werden. Was in der Ukraine Realität ist – das Ringen um territoriale Integrität, Souveränität und das Recht auf Selbstbestimmung – betrifft auch uns. Auch wenn die Schweiz militärisch nicht Teil eines Bündnisses ist, steht sie als demokratischer Staat inmitten Europas vor der Aufgabe, ihre Sicherheit eigenständig, glaubwürdig und resilient zu gestalten. Freiheit und Sicherheit bedingen einander: Ohne Sicherheit gibt es keine Freiheit – und ohne die Bereitschaft zur Verteidigung dieser Werte bleibt Sicherheit Illusion. Der Krieg in der Ukraine zeigt eindringlich, dass Verteidigungsfähigkeit und gesellschaftliche Resilienz zentrale Voraussetzungen für den Erhalt einer freien Ordnung sind – nicht nur dort, wo gekämpft wird, sondern auch hier, wo vorausschauend gehandelt werden muss. Resilienz bedeutet, in der Lage zu sein, Krisen zu bewältigen, Bedrohungen

standzuhalten und sich rasch an veränderte Lagen anzupassen – auf persönlicher, organisationaler, gesellschaftlicher und staatlicher Ebene. «Resilience is a civilian duty» – dieser Leitsatz gilt im sicherheits- und verteidigungspolitischen Kontext in besonderem Maße. Sie fordert den Beitrag jedes Einzelnen zur Stärkung unseres Gemeinwesens. In einer Zeit wachsender hybrider Bedrohungen ist Resilienz keine Option, sondern eine Notwendigkeit – als Ausdruck gelebter Verantwortung für die Sicherheit und Verteidigungsbereitschaft unseres Landes.

Resilienz – Fundament der Verteidigungsfähigkeit

In einer sich wandelnden, multipolaren Welt zeigt sich zunehmend, dass nicht allein materielle Ausstattung und technologische Überlegenheit über die Einsatzfähigkeit moderner Streitkräfte entscheiden. Moderne Waffen- und Kommunikationssysteme erweitern zwar die Einsatzmöglichkeiten, erhöhen zugleich aber auch die Komplexität – und stellen damit wachsende Anforderungen an die psychische und physische Belastbarkeit des Menschen und ihren Gruppen. Technologische Systeme sind berechenbar und leistungsfähig, doch es ist der Mensch, der durch Anpassungsfähigkeit und Entscheidungsstärke im Einsatz den entscheidenden Unterschied macht. Gerade deshalb gewinnt Resilienz als Schlüsselkompetenz an Bedeutung. Für die Verteidigungsfähigkeit der Schweizer Armee sind daher nicht nur modernes Material und innovative Technologien entscheidend, sondern ebenso der Mensch, das Team und die militärische Organisation. Die gezielte Investition in Resilienz stärkt folglich die Einsatz- und

Verteidigungsfähigkeit moderner Streitkräfte nachhaltig. Dabei umfasst Resilienz sowohl die individuelle Belastbarkeit als auch die kollektive Fähigkeit von Teams und Organisationen, gemeinsam auf Belastungen zu reagieren und handlungsfähig zu bleiben.

Individuelle und kollektive Resilienz

Resilienz ist ein komplexes Konstrukt, das es ermöglicht, mit Belastungen konstruktiv umzugehen, ~~RUZMWHRIHUTDSHBDCHB,DEHDD~~ zupassen und persönliche Weiterentwicklung zu fördern. Gemäss der American Psychological Association (1) beschreibt Resilienz einen dynamischen Anpassungsprozess an herausfordernde Lebensumstände durch mentale, emotionale und verhaltensbezogene Flexibilität. Im militärischen Kontext bezeichnet individuelle Resilienz die physische und psychische Fähigkeit von Soldatinnen und Soldaten, auch unter extremen Belastungen sowie in dynamischen und bedrohlichen Einsatzlagen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen zu bewältigen, sich davon zu erholen und gestärkt aus solchen Erfahrungen hervorzugehen. ~~EEHEDAPBRUZHFW,DCB~~ aus der Schweizer Armee zeigen, dass eine hohe Resilienz mit geringerer militärischer Leistungsfähigkeit einhergeht (17). Zudem steht sie in positivem Zusammenhang mit dem erfolgreichen Abschluss der Rekrutenschule sowie der Bereitschaft, eine militärische Laufbahn fortzusetzen und weiterführende Kaderfunktionen zu übernehmen (9).

~~WERLRRH,DEHRDW,THFCKUZR~~ Resilienz ermöglicht, sowohl auf akute als auch auf chronische Belastungen flexibel und wirksam zu reagieren.

Einheiten, indem sie Führungsqualitäten stärkt, den Zusammenhalt innerhalb der Truppe festigt und die kollektive Leistungsfähigkeit ~~WBCHBNMTHRRYRBCWHLR~~ - enz nicht nur als individuelle Fähigkeit verstanden, sondern auch als kollektive Eigenschaft von ~~HTARUZEHAARDTADCEWHR~~ - bel an Herausforderungen anzupassen (10). Kollektive Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Einheiten, auf belastende Situationen geschlossen zu reagieren, Rückschläge zu verarbeiten und gestärkt daraus hervorzugehen (12,16). Sie umfasst sowohl die psychische und physische Anpassungsfähigkeit des Einzelnen als auch die gemeinsame Handlungskompetenz, unter ~~ABUMWHRHUTTEREBDDCHRD~~ satzbereit zu bleiben. Kohäsion, Vertrauen und eine wirksame Führung gelten hierbei als Schlüsselfaktoren für die operative Stabilität und moralische Standfestigkeit von Truppen (3). Zudem trägt kollektive Resilienz wesentlich dazu bei, die Leistungsfähigkeit und das team- ~~IKEDHAKZLHBDCHDM,UDHBB~~ extremen Belastungen aufrechtzuerhalten (12,13). Studien zeigen, dass eine ausgeprägte Team-Resilienz mit stärkerem organisationalem Engagement, höherem Wohlbefinden und einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für posttraumatisches Wachstum verbunden ist (7,13). Zu den Schlüsselfaktoren für ein widerstandsfähiges Team zählen soziale Unterstützung, Teamzusammenhalt, wirksame Führung und ein gemeinsames Gefühl von Selbstwirksamkeit (12). Über die individuelle Belastbarkeit hinaus entfaltet sich Resilienz somit auch im organisationalen Kontext. Sie beruht auf komplexen, adaptiven Prozessen, die es ~~TUZZWLTDEWBRRREHNBREHDEVR~~ ermöglichen, sowohl auf akute als auch auf chronische Belastungen flexibel und wirksam zu reagieren.

Resiliente Organisationen zeichnen sich durch vorausschauende Ressourcenplanung, effektives Informationsmanagement, anpassungsfähige Führung und eine resilienzfördernde Kultur aus (2). Ergänzend dazu spielen strukturelle und organisatorische Bedingungen eine bedeutende Rolle - etwa eine hohe Einsatzbereitschaft, gezielte Aus- und Weiterbildungen sowie eine enge behördenübergreifende Zusammenarbeit (7). Vor diesem Hintergrund gilt Resilienz zunehmend als entscheidender Faktor für die Aufrechterhaltung der Verteidigungsfähigkeit - und rückt damit die Frage in den Fokus, wie sie gezielt gefördert und trainiert werden kann.

Resilienztraining - Vorbereitung auf den Ernstfall

Resilienz kann gezielt trainiert und aufgebaut werden (3,7,11,20). Zahlreiche militärische Studien belegen dabei die positiven Effekte von



Offiziersanwärter beim Resilienztraining (Que...

Resilienztrainings auf psychobiologische Stressreaktionen, emotionale Stabilität, Stresstoleranz sowie diese Trainingseffekte nachhaltig wirken, reicht theoretisches Wissen und einmaliges Training nicht aus. Resilienz entsteht und festigt sich vielmehr durch die aktive Auseinandersetzung mit realen oder realitätsnahen Belastungssituationen. Nur wenn Armeeangehörige lernen, unter Druck zu agieren, entwickeln sie die mentale, emotionale und verhaltensbezogene Flexibilität für den Ernstfall. Trainingsprogramme sollten daher gezielt in herausfordernde, stressbelastende Übungen integriert werden.

In der primär auf Ausbildung ausgerichtete Schweizer Armee zielt das Resilienztraining darauf ab, effektive Strategien im Umgang mit potenziellem Einsatzstress zu vermitteln, Gesundheit und Wohlbefinden sowie die Leistungspersönlichkeit zu stärken. Da

der Grossteil der Dienstzeit aus Ausbildung, Training und Wiederholungskursen besteht, wird Resilienz bereits im geschützten Rahmen aufgebaut. Trotz der vergleichsweise kurzen, aber intensiven Ausbildungsdauer bereitet sie Soldatinnen, Soldaten und militärische Aufgaben vor – mit wachsendem Fokus auf mentale Belastbarkeit und Resilienz neben Technik, Taktik und körperliche Leistungsfähigkeit. Wer im Ernstfall bestehen will, muss lernen, mit Belastung, Druck, Ungewissheit und Rückschlägen umzugehen. Die Fähigkeit, Rückschläge zu verarbeiten und dennoch fokussiert zu bleiben, ist zentral für die Verteidigungsfähigkeit und schützt gleichzeitig vor langfristiger Überforderung. Belastungsübungen wie Durchhalteübungen während der Wachezeiten stärken die individuelle Resilienz und legen die mentale Basis für die spätere Einsatzfähigkeit. Darüber hinaus schaffen realitätsnahe Gefechts- und Durchhalteübungen unter hoher Belastung zentrale Lernräume, in denen sowohl individuelle Stressbewältigung als auch Entscheidungs- und Teamfähigkeit unter Druck gestärkt werden. In Einsatzarmeen verschiebt sich der Fokus vom Üben zum Ernstfall, da unvorhersehbare Situationen, anhaltender Stress und psychische Herausforderungen zum Alltag gehören. Hier zeigt sich, dass Resilienz weit mehr als Vorbereitung ist – sie ist einsatzentscheidend.

Die Herausforderung besteht darin, Ausbildung und Einsatz realitätsnah zu verbinden – Resilienz muss gelebt werden. Dies erfordert eine militärische Kultur, die nicht nur die Lernfähigkeit zulässt. Nur so lässt

sich das Durchhaltevermögen stärken und die Einsatzbereitschaft nachhaltig sichern. Durch die Integration von Resilienztrainings in die Ausbildungsstruktur wird so eine solide Grundlage für die Anforderungen späterer Einsätze im In- und Ausland geschaffen. Nachfolgend wird beschrieben, wie Resilienz in der Schweizer Armee trainiert und praktisch umgesetzt wird.

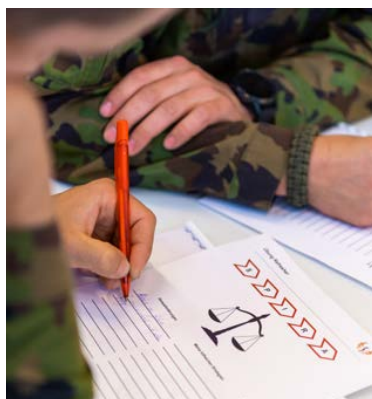
Resilienz trainieren in der Schweizer Armee

Seit 2016 werden verschiedene Trainingsprogramme zur Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit und Resilienz für angehende und bestehende Kader pilotiert und implementiert. Die Trainings basieren auf bewährten psychologischen, körperzentrierten und sportwissenschaftlichen Ansätzen und wurden in Präsenz-, Blended-Learning- und Train-the-Trainer-Formaten in unterschiedlichen Ausbildungssettings (Klassenzimmer, Feld) durchgeführt. Ergänzend werden Grundlagenwerke verschiedener Führungsausbildungen integriert.

Evaluationen zeigen insbesondere für die Präsenztrainings (Inputs und moderierte Reflexionsübungen im Klassenzimmer) positive Effekte auf die psychische Gesundheit und die psychobiologischen Parameter (15,21). Darüber hinaus wurden eine hohe Akzeptanz, praxisnahe Transfermöglichkeiten – insbesondere unter Belastung (z. B. in Durchhalteübungen) – sowie verbesserte Stressbewältigung festgestellt. Der Trainingserfolg hängt dabei wesentlich von der Motivation der Teilnehmenden, der



lle: DMA)



Persönliche Stresserlebnisse werden reflektiert (Quelle: DMA)

aktiven Anwendung der erlernten Strategien und der Unterstützung durch die militärischen Kader ab.

Ein besonders wirksamer Ansatz zur nachhaltigen Verankerung von Resilienz in der Organisation ist die Integration in die Kaderausbildung nach dem Train-the-Trainer-Prinzip. In der Evaluation dieser Methode zeigte sich, dass Berufsmilitär die vermittelten Techniken einfach und direkt in Feldübungen implementieren konnten – etwa während des 100-km-Marsches in CHBQ/RHBTUJRLCDEKREHRUZO positiv auf Stressbewältigung und CTJLLEHARDEHKKZLHEDCHDCHB 99/RHBTUJRLCDEKREHRUZO

Die bisherigen Erkenntnisse machen deutlich, dass Resilienztrainings innerhalb der Armee künftig noch stärker individualisiert und auf die praktische Anwendung in Belastungssituationen ausgerichtet werden sollten. Gleichzeitig wird sichtbar, dass bereits zahlreiche Ausbildungselemente vorhanden sind, die das Potenzial haben, Resilienz ganzheitlich und gezielt zu fördern. Ein Beispiel ist das strukturierte Training innerhalb der Kaderausbildung. Es ist es dabei unerlässlich, Trainingseinhalte gezielt in herausfordernde Belastungsübungen zu integrieren, um die mentale,

Austausch über belastungsbedingte Verhaltensweisen fördert gegenseitiges Verständnis und schafft Raum für konkrete Lösungsstrategien, die in nachfolgenden Übungen erprobt und weiterentwickelt werden können. Ein wirkungsvoller Weg zur Förderung kollektiver Resilienz besteht somit u.a. in der systematischen Nutzung von Trainingsformaten, die bedarfsorientiert und zielgruppenspezifisch sind. Sie unterstützen Teams dabei, belastende Erfahrungen gemeinsam zu verarbeiten, daraus zu lernen und als geschlossene Einheit gestärkt hervorzugehen. Studien belegen, dass im militärischen Umfeld auch negative Erfahrungen ein Auslöser für posttraumatisches Wachstum sein können – sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene (8).

Abschluss und Ausblick

Die zunehmende Dynamik der globalen Sicherheitslage und die wachsende Komplexität militärischer Einsätze machen Resilienz zu einer unverzichtbaren Kompetenz moderner Streitkräfte. Ihre Förderung ist kein optionaler Zusatz, sondern integraler Bestandteil einer zeitgemäßen Einsatzvorbereitung. Resilienz lässt sich nicht nur theoretisch vermitteln, sondern muss unter realitätsnahen und belastenden Bedingungen aktiv trainiert und gefestigt werden.

Erfahrungen zeigen, dass strukturierte Trainingsformate, kombiniert mit individueller Motivation und einem unterstützenden Führungsumfeld, entscheidend zur nachhaltigen Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit beitragen. Für eine wirksame Resilienzförderung ist es dabei unerlässlich, Trainingseinhalte gezielt in herausfordernde Belastungsübungen zu integrieren, um die mentale,

emotionale und verhaltensbezogene Flexibilität unter Druck zu entwickeln.

Um Resilienz ganzheitlich zu fördern, sollten bestehende Trainingskonzepte kontinuierlich weiterentwickelt und gezielt um Massnahmen zur Stärkung individueller sowie kollektiver Resilienz ergänzt werden. Dabei kommt der Kaderausbildung eine besondere Rolle zu, da Führungspersonen als Multiplikatoren die resilienzfördernde Kultur langfristig in der Truppe verankern.

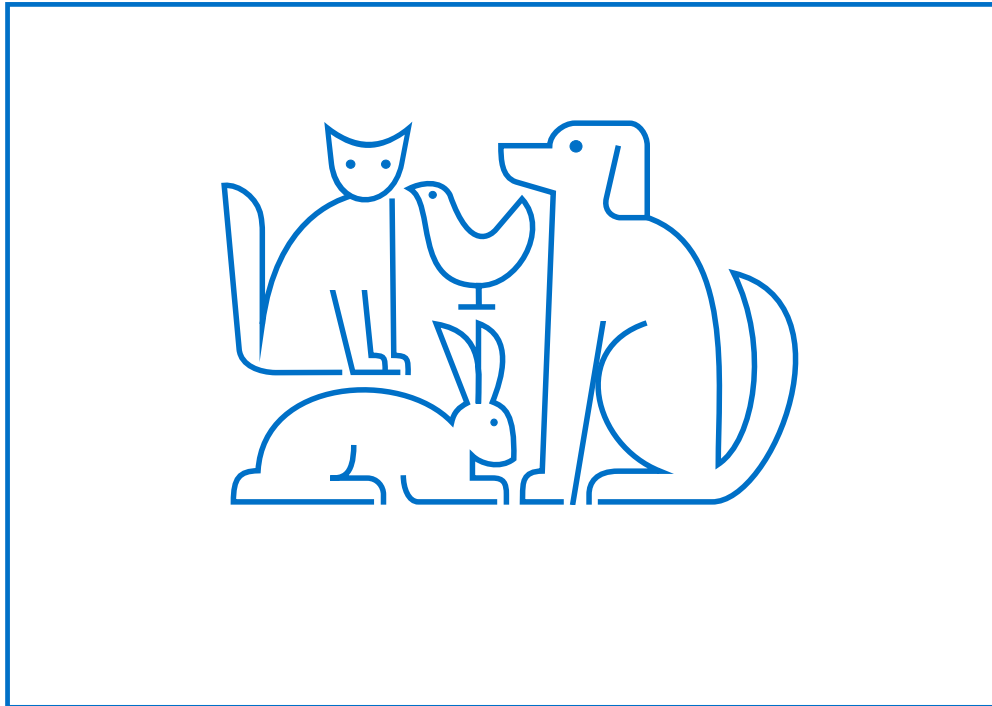
Besonders wirkungsvoll erweist sich das Präsenztraining in Verbindung mit dem Train-the-Trainer-Konzept. Die Umsetzung ermöglicht, um dieses Potenzial optimal zu nutzen, muss Resilienz systematisch in die Kaderausbildung integriert werden. Führungskräfte prägen die Kultur im Alltag, setzen Impulse und tragen massgeblich zur Verankerung resilienzfördernder Haltungen bei. Eine resiliente Armee beginnt somit bei resilienten Kadern. Wer in die Resilienz seiner Truppen investiert, stärkt langfristig die Einsatz- und Verteidigungsfähigkeit sowie Sicherheit des Landes.

Referenzen

1. American Psychological Association. (2020). APA dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/resilience>
2. Barasa, E., Mbau, R., & Gilson, L. (2018). What Is Resilience and How Can It Be Nurtured? A Systematic Review of Empirical Literature on Organizational Resilience. *International Journal of Health Policy and Management*. doi.org/10.15171/ijhpm.2018.06
3. Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: *Military Psychology*, 18(Suppl), s15327876mp1803s_10
4. Beckner, M. E., Conkright, W. R., Eagle, S. R., Martin, B. J., Sinnott, A. M., LaGoy, A. D., Proessl, F.,
5. Lovalekar, M., Jabloner, L. R., & Roma, P. G. (2021). Impact of simulated military operational stress on executive function relative to trait neuroendocrine biomarkers. *Physiology*.
6. Bekesiene, S., Rasa, S., & Rosita, K. (Eds.) (2023). The relationship between psychological hardiness and military performance by reservists: a moderation effect of perceived stress and resilience. : Vol. 9. MDPI.
7. Brooks, S. K., Dunn, R., Sage, C. A. M., Amlôt, R., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2015). Risk and resilience factors affecting the psychological wellbeing of individuals deployed in humanitarian relief roles after a disaster. *Journal of Mental Health*.
8. Chapman, M. T., Temby, P., Melbergs, L., Crane, M., & Gucciardi, D. F. (2022). Resilience enhanced after ACTiOn ReviewS (REFRAC-TORS) for teams: A pilot, nonrandomized investigation of feasibility within military settings. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
9. Lippmann, S. (2023). Resilienz und emotionale Stress-Reaktivität verschiedene Paramater der militärischen Leistung? Unveröffentlichte Masterarbeit, Universität Zürich. 3
10. Hartwig, A., Clarke, S., Johnson, S., & Willis, S. (2020). Workplace team resilience: A systematic review and conceptual development. *Organizational Psychology Review*.

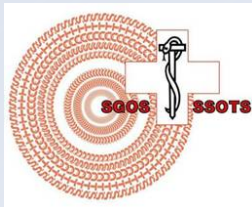


Moderierte Gruppenarbeit im Resilienztraining (Quelle: DMA)



11. Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*, 8(6), e017858.
12. Kamphuis, W., Venrooij, W., & Berg, C. (2006). A Model of Psychological Resilience for the Netherlands Armed Forces. *Psychology*, 18, S131.
13. Yeh, K. H., & Kuo, H. P. (2014). Relationships between team characteristics and soldiers' organizational commitment and well-being: The mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1353793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00793>
14. Mjelde, F. V., Smith, K., Lunde, P., & Espevik, R. (2016). Military teams—A demand for resilience. *Armed Forces and Society*, 52(1), 3-18.
15. Niederhauser, M., Zueger, R., Sedgwick, D., & Sedgwick, D. (2022). Does training motivation influence resilience training outcome on chronic stress? Results from an interventional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6179.
16. Nindl, B. C., Billing, D. C., Drain, J. R., Beckner, M. E., Greeves, J., Groeller, H., Teien, H. K., Marcora, S., & Nindl, B. C. (2011). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 845-850.
17. Paz, M., Wyss, T., Sadeghi-Bahmani, D., Annen, H., & Brand, S. (2021). Resilience as a protective factor in basic military training, a longitudinal study of the Swiss Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6077.
18. Sun, Z., Song, J., Chen, J., Gan, X., Li, Y., Qiu, C., Zhang, W., & Gao, Y. (2020). Post-traumatic stress: A scoping review of resilience interventions for military personnel in pre deployment. *Psychology Research and Behavior Management*, 2377-2389.
19. Thompson, S. R., & Dobbins, S. (2018). The applicability of resilience training to the mitigation of trauma-related mental illness in military personnel. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 23(1), 3-10.
20. Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L. U., Harms, P. D., & Lester, P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(2), 278-307.

21. Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical health in military cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566–576.



Schweizerische Gesellschaft der Offiziere der Sanitätstruppen (SGOS)
Société suisse des officiers des troupes sanitaires (SSOTS)
Società svizzera degli ufficiali delle truppe sanitarie (SSUTS)

Internationale Tagung 2026

Samstag, 19. September 2026

Thema (Arbeitstitel) :
«NRBC – altes oder neues Problem»

Ort: Spiez

Journée Internationale 2026

Samedi, 19 septembre 2026

Thème (titre en consultation) :
«NRBC - problème ancien ou nouveau»

Lieu: Spiez

Sekretariat SGOS/SSOTS:

Frau M. Landolt-Kistler
Hirschistrasse 7
CH-6430 Schwyz

www.medof.ch