

Erfolgreich und gesund durch Zeiten der Unsicherheit und des schnellen Wandels

Es kommt nicht darauf an,
wie der Wind weht, sondern
wie man die Segel setzt.
[Aristoteles]

Resilienz

Arbeitsblätter





Resilienz hat mehrere Dimensionen



Top-Down

Gedanken
Emotionen / Gefühle
Denkweise / Überzeugungen



Outside-In

Soziale Unterstützung,
Stress, Lebensereignisse,
Bildung, Umwelt



Biopsychosoziales Modell

Sarah McKay
Neuroscience Academy



Bottom-Up

Gene, Hormone,
Immunsystem,
Ernährung, Bewegung, Schlaf

„AHAS“ sammeln





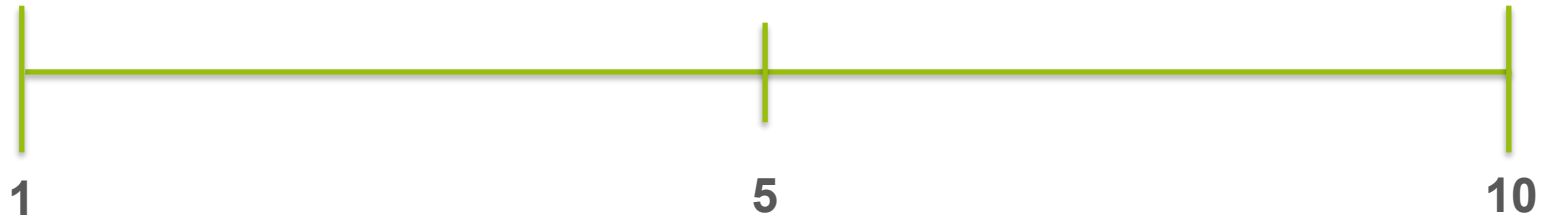




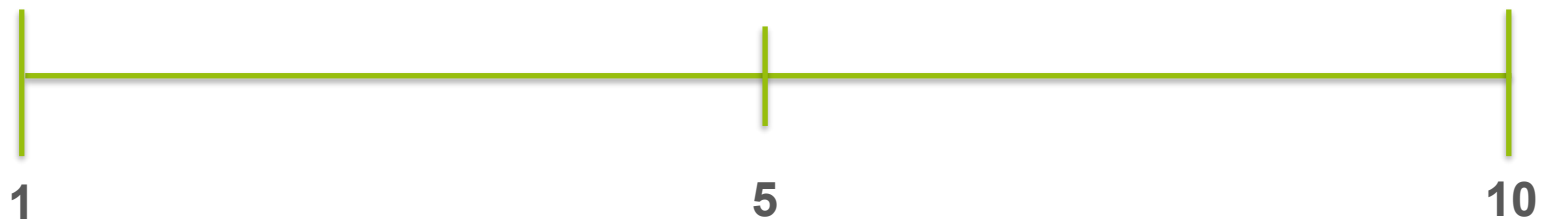




Meine momentane Belastung



Meine momentane Kraft

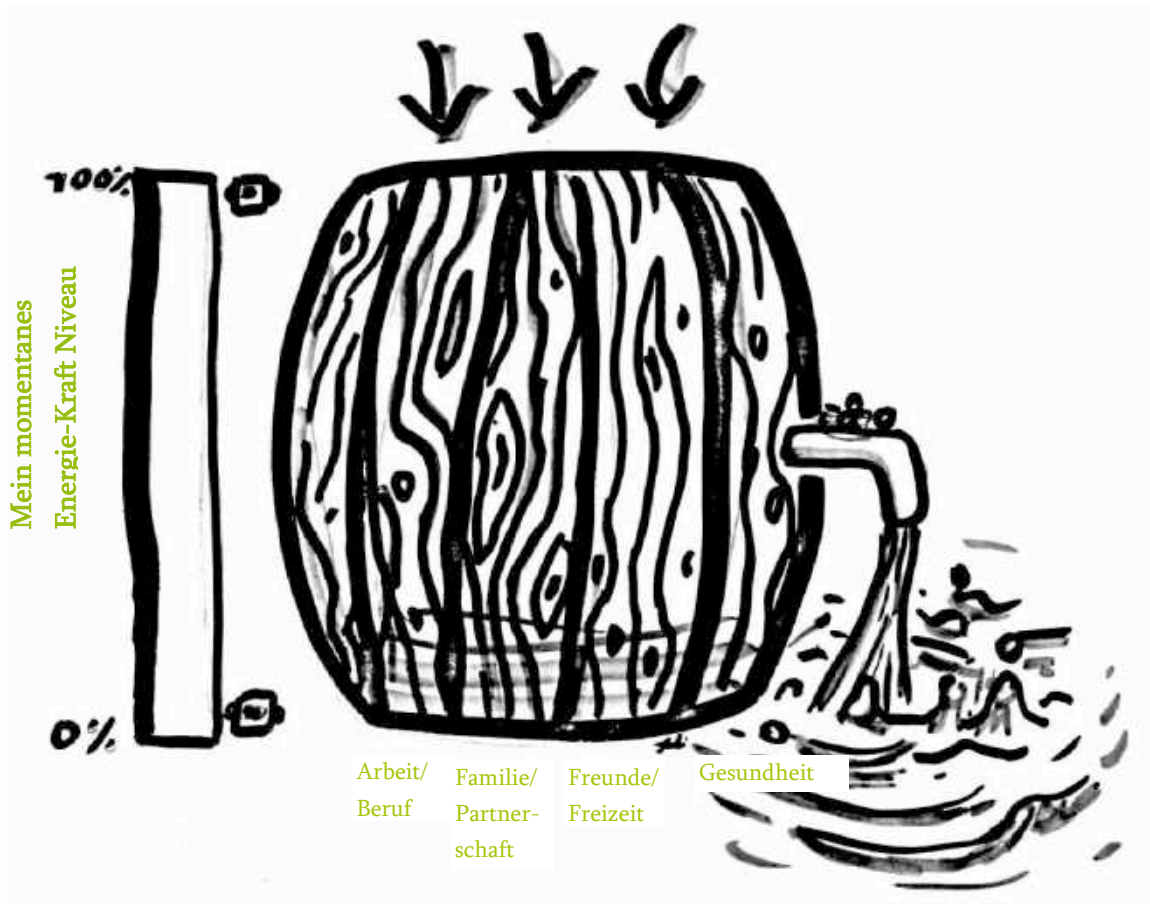


1: sehr tief/ schwach

10: sehr hoch/ stark

Energie-Kraft-Fass nach Lebensfeld

Meine Energie-Kraft Spender			
Berufliche Tätigkeit/ Arbeit	Familie/ Partnerschaft	Freunde/ Freizeit	Gesundheit: Körper - Geist – Seele



Meine Energie-Kraft Räuber			
Berufliche Tätigkeit/ Arbeit	Familie/ Partnerschaft	Freunde/ Freizeit	Gesundheit: Körper - Geist – Seele

Glückstagebuch

Das persönliche Glückstagebuch bietet viel Platz zum Erinnern schöner Ereignisse und guter Gedanken. Es lenkt den Blick bewusst aufs Positive. Das Negative wird deshalb nicht ausgeblendet – es wird hier nur absichtlich nicht niedergeschrieben.

Folgende Übung nach dem Psychologen M. Seligman bewirkt gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen bei regelmässiger Durchführung ein Gefühl der Zufriedenheit und baut Widerstandskräfte auf.

Jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie heute als positiv empfunden haben. Sie können von grosser, aber auch von kleiner Bedeutung sein. Am nächsten Morgen rufen Sie sich die drei positiven Dinge in Erinnerung. Dies gibt eine optimistische Einstellung für den Tag.

Tag _____

Was mich heute glücklich gemacht hat

 _____

...und warum? _____

 _____

...und warum? _____

 _____

...und warum? _____

Quelle: Glückstagebuch von Utho Creusen und Nina-Ric Eschemann. Copenrath

6 Minuten Tagebuch für das tägliche Check-in und Check-out

Wenige Minuten pro Tag in die eigene Resilienz zu investieren zahlt sich aus. Das tägliche Check-in und Check-out hilft, den Fokus aufs Wesentliche zu lenken. Ein optimistischer und dankbarer Blick auf den Tag wird zur Gewohnheit und verbessert das Wohlbefinden.

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Möchtest Du die Übung verstärken? Dann fühle die Dankbarkeit beim Schreiben. Wirkung garantiert!

Mo Di Mi Do Fr Sa So



Ich bin dankbar für ...

1.
2.
3.

Richte deinen Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen des Tages.

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Zeichne das Bild, das du für den heutigen Tag oder für die Zukunft von dir siehst.

Positive Selbstbekräftigung

Jeder noch so kleine Akt kann jemandem Freude bereiten. Etwas Gutes tun, macht dich selbst und andere nachhaltig glücklich.

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Du willst stetig wachsen und dich weiterentwickeln. Was hast du heute gelernt?

Was werde ich morgen besser machen?

Jeder Tag ist voller kleiner Glücks- und Erfolgsmomente. Begegne ihnen mit offenem Blick. Fang sie ein und halte sie fest.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe ...

1.
2.
3.

Quelle: Spens, D. (2017), Das 6-Minuten-Tagebuch. Ein Buch, das dein Leben verändert

Resilienz Selbsteinschätzung

Netzwerkorientierung

- Ich knüpfe Kontakte und pflege meine Beziehungen.
- Ich getraue mich, andere um Unterstützung zu bitten und biete meine Unterstützung ebenso an.
- Ich verfüge über ein Netzwerk von unterschiedlichen Menschen.

Achtsamkeit

- Ich besitze eine gute Selbstwahrnehmung und bemerke, wenn ich nicht mehr ausgeglichen bin.
- Ich schaue gut zu mir und kann mit meinen Kräften haushalten.
- Ich weiss, was mir zur Entspannung hilft und baue regelmässig Ruhephasen ein.

Zukunftsorientierung

- Ich habe Visionen und Wünsche.
- Ich bin vorausschauender Gestalter meiner Zukunft.
- Ich plane meine nächsten Schritte und feiere kleine Erfolge.
- Ich bin bereit, situativ Anpassungen vorzunehmen und auf meinem Weg zu improvisieren.

Lösungsorientierung

- Ich fokussiere nicht nur aufs Problem sondern auf neue Lösungen.
- Ich bin bereit, Neues auszuprobieren und dafür meine Komfortzone zu verlassen.
- Ich kann mich gut zwischen verschiedenen Optionen für einen Weg entscheiden.

Optimismus

- Ich sehe, das Glas eher halb voll als halb leer.
- Wenn etwas nicht gut läuft, vertraue ich darauf, dass ich Einfluss nehmen kann, und es wieder besser wird.
- In Veränderungen suche ich nach möglichen positiven Auswirkungen und Lernchancen.

Kreativität

- Ich benutze kreative Ansätze sowie meine Intuition, um Lösungen zu finden.
- Ich bin offen für Impulse unterschiedlichster Art und betrachte Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln.
- Ich übe regelmässig eine kreative Tätigkeit aus.

Akzeptanz

- Ich nehme an, was geschieht und geschehen ist.
- Ich akzeptiere sowohl äussere Bedingungen wie auch eigene Grenzen.
- Mit Dingen, die ich sowieso nicht ändern kann, kann ich mich recht gut abfinden.
- Ich hadere nicht mit dem Schicksal.

Selbstverantwortung

- Ich bin mir meiner Verantwortlichkeiten bewusst.
- Ich warte nicht bis sich die Dinge ändern, sondern nehme mein Leben selbst in die Hand.
- Ich achte darauf, wie ich etwas deute und darauf reagiere.

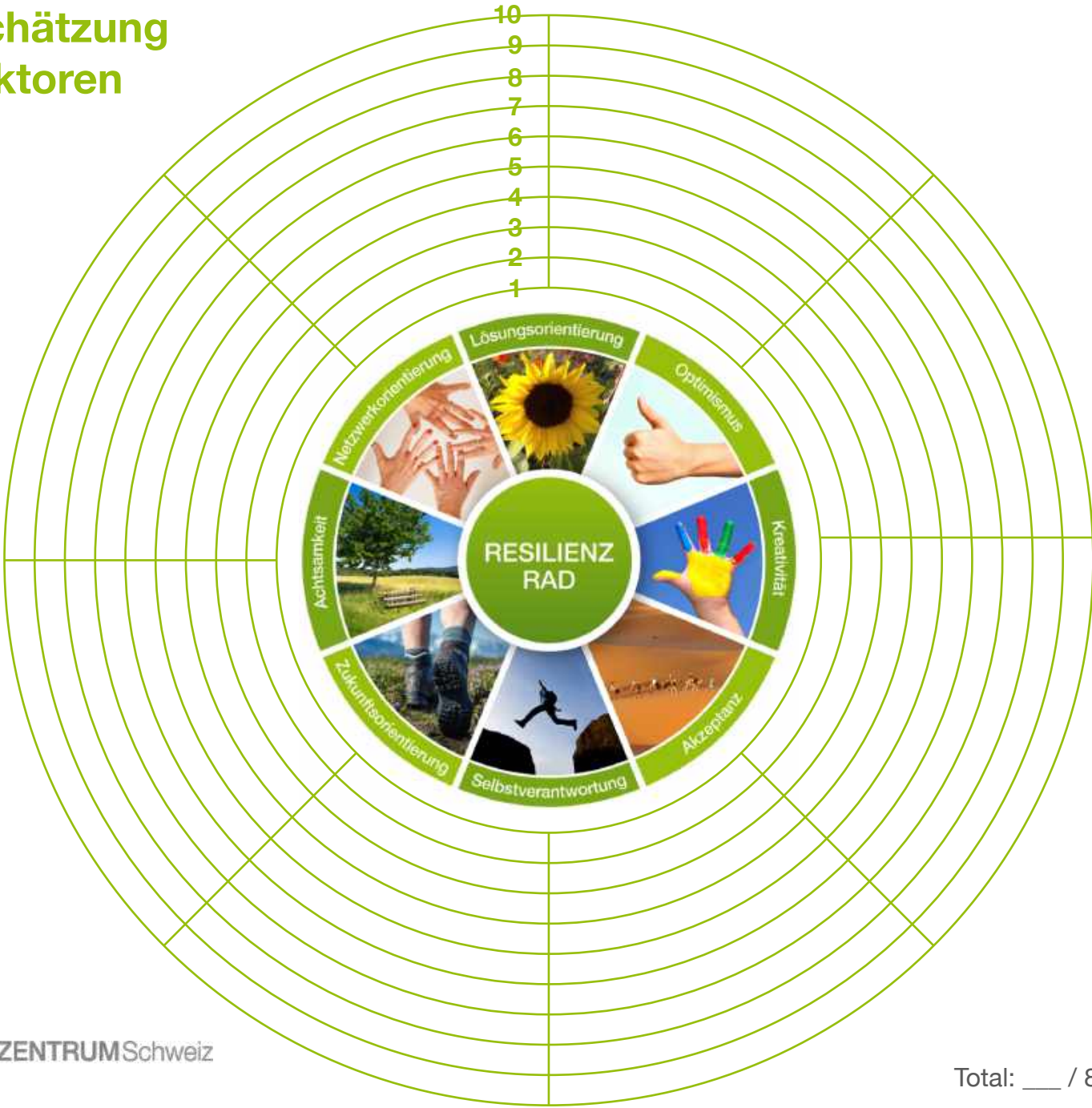


Selbsteinschätzung
Individuelle
Resilienz

Selbsteinschätzung auf einer Skala von 1 – 10
1 = Aussagen völlig unzutreffend
10 = Aussagen treffen genau zu

Total: ___ / 80 Punkten

Selbsteinschätzung Resilienzfaktoren





Resilienzrad – Fragen zur Selbsthilfe

