

Resilienz

Unter dem Begriff Resilienz verstehen wir die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, also die Fähigkeit nach Krisen und schwierigen Lebensphasen den ursprünglichen gesunden psychischen Zustand wieder zu erlangen. Man spricht auch von dem Immunsystem der Seele.

8 Kompetenzen schreiben wir resilienten Persönlichkeiten zu: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstverantwortung, Selbstfürsorge, Beziehungsgestaltung, Zukunftsgestaltung und Lernfähigkeit. Das sind unsere Wirkstoffe für den Resilienz Booster.

Im Resilienz Booster, unserem Coaching Programm zur Steigerung der Resilienz, arbeiten wir intensiv an deinen Resilienz-Kompetenzen und boostern so gemeinsam das Immunsystem deiner Seele, nachhaltig und wirksam.

8 kleine Resilienz Übungen von den Booster Coaches

Nimm dir für jede Übung ausreichend Zeit. Beobachte dich selbst, reflektiere und halte deine Gedanken und Erkenntnisse fest. **Viel Spaß!**

Die Welt ist voller....

OPTIMISMUS – Blick für das Positive schärfen.

Such dir etwas in deinem Umfeld, das dir spontan Freude bereitet. Zum Beispiel aufgestellte Vogelhäuser in Gärten, ein Lächeln beim Einkauf, die Ankündigung einer Veranstaltung.

Schärfe für einen Tag bewusst deinen Blick auf diese Sache.

Denk dir: „Die Welt ist voller Vogelhäuschen“ und sammle jedes in deinen Gedanken ein.

→ Merkst du wie du dein Blick für das Positive schärfen kannst?

→ Was macht das mit dir?

Reflektiere deine Gedanken, dein Gefühl und dein Verhalten.

Spiegelübung – 1 Min. täglich!

AKTZEPTANZ – Sich selbst akzeptieren.

Lächle jeden Morgen dein Spiegelbild für eine Minute lang an. Sag dir dann 3 Dinge, die dich besonders machen.

→ Wie fühlst du dich danach?

→ Was schöpfst du daraus?

Taten statt Worte!

SELBSTVERANTWORTUNG – Die Opferrolle verlassen.

Streiche einen Tag lang das Wörtchen „man“ aus deinem Wortschatz und ersetze es mit: „Ich werde...“

→ Was beobachtest du bei dir und in deinem Verhältnis zu anderen?



Der perfekte Tag!

LÖSUNGSORIENTIERUNG – Die Lösung lebhaft ausmalen.

Beschreibe einen Tag in der Zukunft, an dem das Problem oder die Herausforderung vor der du gerade stehst gelöst ist. Beschreibe den Zustand ganz genau. Gehe ihn vom Aufwachen bis zum Zubettgehen durch.

- Was fühlst du? Was denkst du? Was machst du? Was nimmst du wahr?
- Wie reagiert dein Umfeld?

Nimm dir dafür ausreichend Zeit und überlege dann:

- Welche kleinen Schritte zu diesem Zustand kannst du sofort einleiten?
- Was sind die nächsten 3 Schritte zu deinem Ziel?

Lass dir helfen!

SELBSTFÜRSORGE – Bitten lernen.

Nimm bewusst Hilfe in Anspruch. Formuliere eine konkrete Bitte an ein Familienmitglied oder einen Bekannten.

Formuliere sie

- positiv
- konkret
- machbar
- zeitnah und ohne Relativierung.

- Was beobachtest du bei dir und bei anderen?

10:10:10 Methode!

ZUKUNFTSGESTALTUNG – Problemrelevanz einschätzen.

Betrachte das Gewicht deines Problems in der Zukunft?

- Wie würdest du in
- 10 Minuten
 - 10 Monaten
 - 10 Jahren

über deine Entscheidung/dein Problem denken?

- Was verändert sich für dich?

Mut für Neues!

LERNFÄHIGKEIT – Komfortzone verlassen.

Nimm dir bewusst etwas vor, das für dich Neuland ist. Wage dich auf unbekanntes Terrain und verlasse deine Komfortzone. Tu etwas zum ersten Mal und genieße den Erfolg.

- Welche Erfahrung machst du?
- Wie fühlst du dich dabei?

Gib etwas zurück!

BEZIEHUNGSGESTALTUNG – Wertschätzung schenken.

Gib deinem Umfeld etwas zurück. Lächle, bedanke dich, mach Komplimente und kleine Freuden. Beobachte deine Gefühle, Gedanken und dein Verhalten in der Situation.

- Was ist anders? Wie verhält sich dein Gegenüber?

