

Resilienz

Stärkung unserer Widerstandsfähigkeiten



Optimismus

Am Anfang steht der Optimismus, kombiniert mit der Akzeptanz, dass etwas ist, wie es ist.



Opferrolle verlassen

Entscheidend ist es, die Opferrolle zu verlassen. Hierzu muss ich eine bewusste Entscheidung treffen. Dann kann ich auch die Perspektive auf die Situation wechseln.



Verantwortung übernehmen

Eigenverantwortung ist absolut notwendig, um zu erkennen, dass es in meiner eigenen Hand liegt, etwas zu verändern. Gewünschte Veränderungen muss ich bei mir suchen, finden und umsetzen.



Lösungsorientierung

Das lösungsorientierte Denken, also der Fokus auf das was getan werden kann, ist ein wichtiger Schritt um zielführend aktiv zu werden.



Zukunft planen

Mit gesundem Optimismus, mit der Aufnahme der Verantwortung und den Lösungsansätzen kann nun die Zukunft geplant werden.



Netzwerke aufbauen

Für eine gute Widerstandskraft hilft auch ein gutes eigenes Netzwerk aus Freunden, Experten, Kollegen, Familie etc.

Resilienzübung Abgrenzung:

Kommen Sie zu sich selbst in die Gegenwart. Stellen Sie Ihre Verbindung vom Kopf, zum Herzen und zum Bauch her. Über Ihren Atem kommen und bleiben Sie mit Ihrem Körper in Kontakt. Die Augen können dabei geöffnet oder geschlossenen werden.