

Resilienz Übungen PDF

Die Übungen auf den Arbeitsböettern sind ein guter Weg für dein Resilienz Training. Sie bieten dir eine strukturierte und praktische Herangehensweise, um deine Resilienz zu entwickeln und zu stärken.

Die vorgestellten Übungen ermöglichen es dir, dich intensiv mit verschiedenen Aspekten deiner Resilienz auseinanderzusetzen. Du erhältst klare Anleitungen und Fragen, die dich zum Nachdenken und Reflektieren anregen.

Ärgernisse identifizieren

Akzeptanz ist in meinen Augen der komplexeste Resilienzbaustein. Es fällt uns nicht leicht zu akzeptieren, weil wir es oft mit persönlichem Versagen, Schwäche oder Resignation in Verbindung bringen. Dabei haben wir nicht immer alles in der Hand.

Ein erster Schritt könnte sein, dass du dir deine Ärgernisse bewusst machst. Was sind die Situationen, in denen du dich ärgerst? Wie viel Prozent deiner Energie kostet dich das? Wie viel besser würdest du dich fühlen, wenn es dein Ärgernis nicht gäbe?



Ärgernisse identifizieren

Was ärgert mich?	Wie viel Energie (%) kostet es mich?	Wie viel besser würde ich mich ohne fühlen? 1-10
------------------	--------------------------------------	---

Akzeptieren oder reagieren

Worum geht es?	Wie könnte meine Lösung aussehen?	Lösung angehen oder Nicht-Lösung akzeptieren?
----------------	-----------------------------------	--

Selbstverantwortung übernehmen

müssen



wollen

man



ich/du

Negation



positiv formulieren

aber



und

Verantwortung übernimmst du in dem Moment, wo dich zu etwas positionierst. Auch in deiner Sprache.

Selbstverantwortung übernehmen

Mache dir mal bewusst, wie oft du die Formulierungen in der ersten Spalte verwendest. Versuche es stattdessen doch mal mit den oben genannten Alternativen.

Müssen	
man	
Negation	
aber	

Zielorientierung mit WABE

In der Übung WABE geht es darum, dass du von einem abstrakten Wunsch hin zu einem konkreten Ziel kommst. Dabei wird ein fester Plan formuliert, der dich Schritt für Schritt zum Ziel führt.

Die Besonderheit an dieser Übung ist, dass du dir ganz gezielt sogenannte Wenn-Dann-Pläne aufstellst, damit du bei auftretenden Hindernissen bereits eine Reaktion darauf festgelegt hast.

WABE

Wunsch Was ist dein wichtigster Wunsch? Er sollte herausfordernd, aber erfüllbar sein.	
Allerbestes Ergebnis Was wäre das beste zu erwartende Ergebnis? Was wäre das Schönste, sobald du dir deinen Wunsch erfüllen kannst? Wie würdest du dich fühlen?	
Barriere Was ist deine größte innere Barriere? Was blockiert dich innerlich? Nimm sie bewusst wahr und akzeptiere, dass es sie gibt.	
Erfolgsplan wie kannst du erfolgreich dein Ziel erreichen? Stelle einen Wenn/ dann Plan auf, um Hindernisse zu überwinden.	

Lebesziele definieren

In der Übung Lebensziele definieren, geht es darum sich über deine langfristigen Ziele Gedanken zu machen. Betrachtet wird dabei ein Ziel in zwei Jahren und ein Ziel in 10 Jahren.

Ziele sind deshalb so wichtig, weil sie uns bei unseren Entscheidungen helfen können und uns langfristig den Weg weisen.

Lebesziele definieren

	beruflich	Familie	sonstiges
in 2 Jahren			
in 10 Jahren			