

RESILIENZ ROADMAP

Warnzeichen erkennen:

- Welche emotionalen Signale deuten darauf hin, dass ich mich gestresst oder überlastet fühle?
- Welche körperlichen Anzeichen zeigen, dass ich mich in einer belastenden Situation befinde?
- Welche Gedankenmuster treten in stressigen Situationen auf?
- Wie äußert sich mein Verhalten, wenn ich mich unter Druck gesetzt fühle?

Aushalten

- Beschreibe eine Situation, in der du starken emotionalen Druck verspürst.
- Wie gehst du normalerweise mit stressigen Situationen um?
- Welche Gedanken könnten dir helfen, die momentane Krise auszuhalten?
- Welche körperlichen Techniken könnten dir helfen, ruhig zu bleiben?

Handlungsfähig bleiben

- Was bedeutet es für dich, handlungsfähig zu bleiben, wenn du mit einer Krise konfrontiert bist?
- Welche ad hoc Maßnahmen könntest du ergreifen, um in einer stressigen Situation einen klaren Kopf zu bewahren?
- Wie könntest du priorisieren, um die Anforderungen einer Krise effektiv zu bewältigen?
- Welche Strategien könntest du entwickeln, um in akuten Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben?

Durchhalten

- Was bedeutet es für dich, handlungsfähig zu bleiben, wenn du mit einer Krise konfrontiert bist?
- Welche ad hoc Maßnahmen könntest du ergreifen, um in einer stressigen Situation einen klaren Kopf zu bewahren?
- Wie könntest du priorisieren, um die Anforderungen einer Krise effektiv zu bewältigen?
- Welche Strategien könntest du entwickeln, um in akuten Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben?

RESILIENZ ROADMAP

Erholung

- Welche Aktivitäten könnten dir helfen, dich nach einer Krise zu erholen?
- Welche Ressourcen könntest du nutzen, um deine Batterien wieder aufzuladen?
- Wie könntest du bewusste Erholungszeiten in deinen Alltag integrieren?
- Welche Entspannungstechniken könnten dir helfen, Stress abzubauen und wieder zu Kräften zu kommen?

Prävention

- Welche Maßnahmen könntest du ergreifen, um zukünftige Krisen zu vermeiden?
- Welche Frühwarnsignale könntest du beachten, um rechtzeitig gegen Stressoren vorzugehen?
- Wie könntest du proaktiv an deiner Resilienz arbeiten, um für zukünftige Herausforderungen gewappnet zu sein?
- Welche langfristigen Strategien könntest du entwickeln, um deine psychische und emotionale Gesundheit zu schützen?

