

# Resilienz Guide

**Resilienz hat Einfluss auf alle Bereiche deines Lebens.**

Sie hilft dir in herausfordernden Lebenssituationen und kann positiven Einfluss auf dein Stressempfinden haben.



# 7 Säulen der Resilienz

## Bestandteile der Widerstandskraft

Resilienz ist in meinen Augen die Fähigkeit sich flexibel auf neue Umstände einzustellen.

Jeden Tag haben wir die Chance Neues zu lernen und unsere Komfortzone zu erweitern.



# Optimismus

## Dankbarkeit

Wenn du abends im Bett liegst,  
dann überlege dir folgendes:

"Was war heute gut?"

So lenkst du den Fokus auf die  
positiven Dinge, die heute passiert  
sind.



# Akzeptanz

Mei Sach, dei Sach, sei Sach.

Ist eine kleine Übung aus meiner NLP-Ausbildung. Wenn dich etwas ärgert oder aufgereggt, frag dich mal: "Wessen Sach ist es?"



# Selbstwirksamkeit

Drei Stärken.

Überleg dir mal, was sind drei Stärken, die dich auszeichnen?

Befrage gerne Andere, falls dir nichts einfällt.



# Verantwortung

Sprache lenkt.

Ersetze:

Ich statt Man  
und statt aber  
wollen statt müssen



# Lösungsorientierung

Weg mit dem Perfektionismus.

Du grübelst was die beste Lösung  
wäre. Frag dich mal:  
Was wäre die zweitbeste Lösung?



# Ziele

Der perfekte Tag.

Stelle dir einmal deinen perfekten Tag vor. Was tust du da? Wie fühlst du dich? Mit welchen Menschen umgibst du dich?

Dazu gibt es auch Meditationen bsp. auf Spotify.



# Netzwerkkompetenz

Gemeinsam sind wir stark.

Alleine ist kaum ein Fortschritt möglich. Frage eine Person in deinem Umfeld um Rat, wenn du nicht weiter kommst.

