Top 7 Übungen für mehr Resilienz im Alltag

- Dankbarkeits-Tagebuch führen
  - Schreibe dir jeden Tag 3 Dinge aus, für die du dankbar bist.

- Mei Sach, dei Sach
  - Wenn du vor einem Problem stehst, dann frag dich mal, wem das Problem gehört? Ist es deine Sache oder die von jemand Anderem?

- Müssen durch wollen ersetzen
  - Achte auf deine Wortwahl und versuche „Ich muss“ durch „Ich will“ oder „Ich entschiede mich für“ zu ersetzen.

- Lächeln
  - 120 Sekunden die Mundwinkel nach oben ziehen, sorgt dafür, dass Glückshormone ausgeschüttet werden, auch wenn es eigentlich nichts zu lachen gibt.

- Tagesziele
  - Setzte dir kleine Tagesziele, die du dann „abhaken“ kannst, das verdeutlicht, was du heute geschafft hast.

- Gespräch mit lieben Menschen
  - Wenn du dich mit lieben Menschen umgibst, dann wird das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet. Das steigert dein Wohlbefinden.

- 5 Minuten Zeit für dich
  - Egal wie stressig der Tag war, nimm dir 5 Minuten Zeit für dich selbst und tue dir etwas Gutes. Bei allen Anforderungen ist es wichtig, dass du dich selbst nicht aus den Augen verlierst.