

SELF CARE

3

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEINE
RESILIENZ UND WIDERSTANDSKRAFT!

Impuls zum Thema Resilienz

Juni 2022

„Ich fühle mich grad wie im
Hamsterrad... „

„Ich weiss nicht, wo meine Zeit
hingehet..:“

„Ich fühle mich energielos...“

„Ich möchte, dass meine Akkus länger
aufgeladen bleiben und nicht gleich
wieder alles verpufft...“

Stressige Zeiten, Veränderungen, Krisen
und Rückschläge werden uns immer
begegnen. Dagegen können wir erstmal
nichts tun. Was wir hingegen tun können,
ist uns dafür besser vorzubereiten.

Seite 2

3

**PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEINE
RESILIENZ UND
WIDERSTANDSKRAFT!**

Impuls zum Thema Resilienz

Wenn Stress zum Dauerzustand wird und deiner körperlichen und physischen Gesundheit schadet, ist es an der Zeit, etwas für dich zu tun.

Am besten funktioniert es, wenn man in ruhigeren Zeiten für die stressigeren Zeiten Reserven anlegt.

Die Gute Nachricht: viele von uns haben bereits einige Eigenschaften, die uns resilient machen,

diese zu verstärken ist nur ein kleiner Schritt, z. B. in Richtung mehr Achtsamkeit oder mehr Fokus auf positive Dinge.

Seite 3

3

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEINE RESILIENZ UND WIDERSTANDSKRAFT!

Impuls zum Thema Resilienz

3 kleine Dinge, die du direkt umsetzen kannst:

- **Optimismus** ist eine tragende Säule der Resilienz: Liste alle positiven Dinge (auch die kleinen) auf, die dich stärken oder die dir einfach gut tun. Setze jeden Tag mindestens eine davon um.
- **Erinnere dich an deine Selbstwirksamkeit**: Überlege dir, welche Krise(n) oder Schwierigkeiten du schon gemeistert hast und welche Erfahrungen und Fähigkeiten dir dabei geholfen haben. Du bringst alles mit was es braucht, du schaffst das! Unterschied machen.

3

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEINE RESILIENZ UND WIDERSTANDSKRAFT!

Seite 4

Impuls zum Thema Resilienz

• **Gute Freunde und Familie sind dein Sicherheitsnetz:** Menschen, die dir selbst viel Positives geben und dich sogar inspirieren können, sind ein wichtiger Halt. Im stressigen Alltag treten manche guten Bindungen in den Hintergrund, also melde dich mal wieder bei jemanden, der dir wichtig ist, von dem du ggf. schon lange nichts mehr gehört hast, vielleicht klappt es früher mit einem Treffen als du denkst.

Du möchtest mehr erfahren, wie du deine Resilienz stärken kannst?
Schau unter CoachingCafé nach dem nächsten Workshop!