

„Resilient sein“ - gut mit Herausforderungen und Krisen umgehen

1. Stärken + Schwächen kennen.

- ✓ Denken, Fühlen, Handeln hinterfragen.
- ✓ Ungünstige Verhaltensmuster vermeiden.
 - ✓ Verstehen, was wichtig ist.
- ✓ Positive Erfahrungen bewusst erleben.

2. In schwierigen Situationen optimistisch bleiben.

- ✓ Auf Stärken/Erfahrungen vertrauen.
 - ✓ Positive Aspekte finden.
- ✓ Im voraus überlegen, wie zu handeln sein wäre.

3. Akzeptieren, was nicht änderbar ist.

- ✓ Gleichmütig hin nehmen, was nicht beeinflussbar ist.
 - ✓ Den Wellengang des Lebens akzeptieren, die Hochs und die Tiefs.
- ✓ Nicht in allem stark sein wollen.

6. Energie aus dem persönlichen Netzwerk.

- ✓ Wissen, wer Energie gibt und wer vor allem nimmt.
- ✓ Hilfe annehmen können. Bei Bedarf Unterstützung holen.
- ✓ Weises Verhalten von Vorbildern verinnerlichen.

4. Überzeugt sein, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt.

- ✓ Innehalten, durchatmen.
- ✓ Die Ursachen für den Stress suchen.
- ✓ Andere Sichtweisen suchen.
 - ✓ Konstruktiv reagieren.
- ✓ Für ungewöhnliche Ideen offen sein.

5. Aktiv werden, nicht passiv bleiben.

- ✓ Auf die eigenen Stärken vertrauen.
 - ✓ Teil der Lösung sein wollen.
- ✓ Ohnmachtsgefühle bekämpfen.
- ✓ Entscheidungen nicht vor sich her schieben.

7. Die Zukunft mit-gestalten.

- ✓ Die eigenen Stärken und Ressourcen einsetzen.
 - ✓ Offen sein für neue Erfahrungen.
- ✓ Vorausschauen. Klare, realistische Ziele setzen.
 - ✓ Zeit für die Erholung einplanen.
- ✓ Auch bei Rückschlägen zuversichtlich sein.

Voraussetzung: Gesund bleiben.

Bewegung, Ernährung, Schlaf sind wichtig.
Bei ständig trüben Tagen Hilfe holen.

Bewältigte Herausforderungen und Belastungen steigern das Selbstwertgefühl und damit die Resilienz.

Schlussfolgerungen fürs Leben

Es liegt in der Natur der Welt, dass sowohl Gutes wie Schlechtes geschieht.
Es kann Schwierigkeiten oder sogar Schicksalsschläge geben.



Sich nicht umwerfen lassen.
Gutes Leben und Glück pflegen.

Gelassen
durchs Leben gehen.
Gemächlich/ruhig.
Nicht gehetzt.

Zuversichtlich.
Optimistisch.
Gesellschaftlich.
Sozial.
Achtsam.

