

WORKBOOK

RESILIENZ & SELBSTFÜRSORGE

ReMind - dein Reminder für Resilienz
und Mindfulness im Studium



Re
Mind

Willkommen

bei deinem Workbook zu Modul 2 "Resilienz". In diesem Modul lernst du...

...alles rund um das Thema Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Wir zeigen dir, wie du deine psychische Widerstandsfähigkeit (die Resilienz) stärken und stressfreier durch deinen Studienalltag gehen kannst. Außerdem lernst du einige praktische Achtsamkeits- und Selbstfürsorgetechniken kennen, die dich während deines Semesters begleiten können.

Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: www.resilienz-im-studium.de

Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter für das Modul 2 sein, welches du selbstständig befüllen und für dich persönlich während des gesamten Semesters nutzen kannst.

Thematische Hinführungen und kurze Aufgaben helfen dir, deine psychische Widerstandsfähigkeit in diesem Semester zu stärken und auf deine mentale Gesundheit achtzugeben.

Das Workbook beschäftigt sich mit den folgenden Themen:

- Stärkung deiner psychischen Widerstandsfähigkeit mit den Resilienzschlüsseln
 1. Selbstmanagement
 2. Optimismus
 3. Selbstbewusstheit
 4. Netzwerkorientierung
 5. Akzeptanz
 6. Eigenverantwortung
 7. Lösungsorientierung

Viel Spaß beim Durchlesen, Reflektieren und Befüllen des Workbooks.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei uns melden!

Unsere Kontaktdaten findest du hier:



Joana Julie Scheppe
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de



Klara Ehrmann
Wirtschaftspsychologin M.Sc.
02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de

RESILIENZ

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit der Menschen und hilft uns, wie ein emotionaler Fallschirm, Krisen und Stress leichter wegzustecken und gestärkt mit neuer Motivation aus schwierigen Zeiten hervorzugehen.¹

DIE RESILIENZSCHLÜSSEL

Man unterscheidet zwischen **sieben Eigenschaften**, die als Resilienzschlüssel bezeichnet werden und zu einer guten Resilienzfähigkeit beitragen. Je nach Persönlichkeit und Erfahrungen werden einige Eigenschaften bei dir schon sehr gut ausgeprägt sein. Andere wiederum solltest du noch weiter aufbauen.

Das ist allerdings auch das Gute: Ähnlich wie ein Muskeltraining im Fitnessstudio kann Resilienz durch **mentales Training** trainiert und die eigenen inneren Ressourcen langfristig gestärkt werden.

In diesem Workbook wirst du die sechs Resilienzschlüssel durch **Übungs- und Reflexionsaufgaben** erarbeiten und lernen, wie du deine psychische Widerstandsfähigkeit auch im Alltag stärken kannst.¹

Selbst-
management

Optimismus

Selbst-
bewusstheit

Netzwerk-
orientierung

Akzeptanz

Eigen-
verantwortung

Lösungs-
orientierung

SELBSTMANAGEMENT

WAS IST SELBSTMANAGEMENT?

Selbstmanagement bedeutet sich selbst und seine Bedürfnisse zu kennen und zu verstehen und auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu vertrauen.¹

ÜBUNG - MEINE ROLLEN & ERWARTUNGN AN MICH

Um eigenverantwortlich die Kontrolle über dein Tun und Handeln im Leben zu haben, ist es gut sich zuerst einmal Gedanken zu machen in welchen Rollen man aktuell im Leben agiert und welche Erwartungen andere und man selbst an diese Rollen stellt. Im folgenden Abschnitt ist Platz für dich, um deine Rollen im Leben sowie die Erwartungen aufzuschreiben und zu reflektieren:¹

| | |
|--|--|
| <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> | <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> |
| <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> | <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> |
| <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> | <div style="border: 1px dashed gray; border-radius: 25px; padding: 10px; width: fit-content;"> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;"> ROLLE </div> <div style="text-align: center;"> <p>Erwartungen anderer</p> <hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> <p>Meine Erwartungen</p> </div> </div> </div> |

SELBSTMANAGEMENT

ÜBUNG - WER MÖCHTE ICH SEIN?

Wie du gerade gesehen hast, haben wir Menschen viele unterschiedliche Rollen die wir in den unterschiedlichen Lebenskontexten einnehmen. Dabei können wir nicht allem gerecht werden und jede Erwartung erfüllen. Viel wichtiger ist, dass du mit dir selbst und deinen eigenen Erwartungen im Einklang bist.

Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen. Gerne kannst du dein Leitbild am Ende auf einem leeren Blatt kreativ visualisieren.¹

Wer möchte ich sein? Was sind meine Eigenschaften und Stärken?

Worauf bin ich stolz?

Welche Werte sollen mich in meinem Handeln leiten?

Was sind meine Ziele und Visionen? Was brauche ich dafür?

OPTIMISMUS

WAS IST OPTIMISMUS?

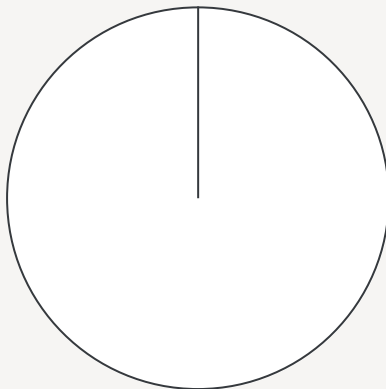
Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen Dingen.¹

ÜBUNG - OPTIMIST VS. PESSIMIST?

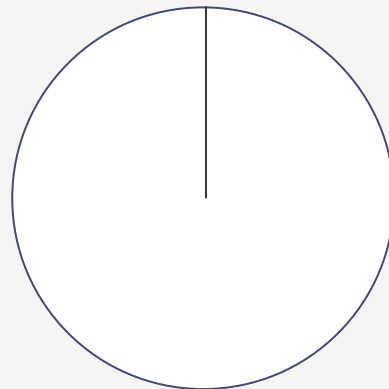
Jeder Mensch trägt einen optimistischen und einen pessimistischen Part in sich. Reflektiere einmal, welcher Part bei dir im Alltag meistens die Oberhand hat.

Trage den Anteil deines inneren Optimisten und inneren Pessimisten in das Kreisdiagramm ein. Dann überlege, wie das Verhältnis für dich idealerweise aussehen würde und trage dies ebenfalls ein.¹

IST-ZUSTAND



SOLL-ZUSTAND



Wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis?

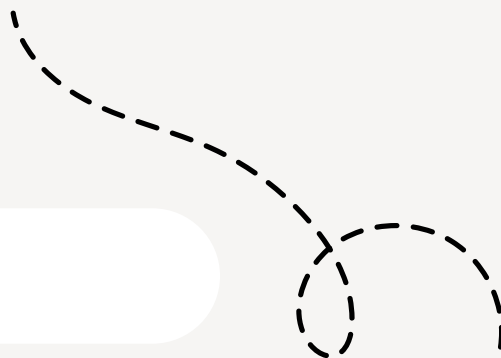
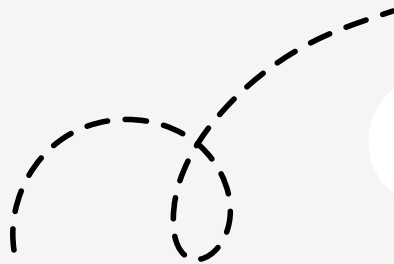
Was kannst du tun, um deinem gewünschten Verhältnis näher zu kommen?

OPTIMISMUS

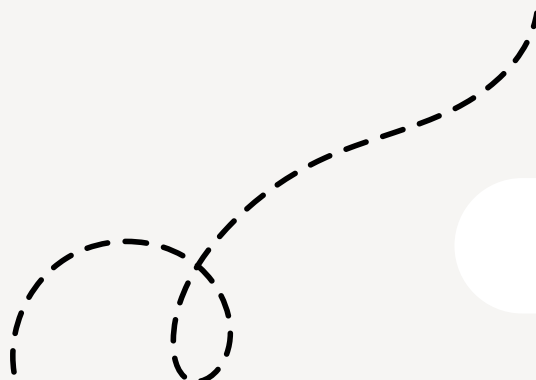
ÜBUNG - LEBENSWEGE

In dieser Übung sollst du dich in deine Vergangenheit begeben und den Blick dafür öffnen, was in deinem Leben bisher schon gut und richtig war. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil von Optimismus und wird dir dabei helfen, Vertrauen in dich und in dein Leben aufzubauen.

Trage hier positive Erlebnisse und Stationen deines bisherigen Lebens ein.¹



TIPP:
Auch ein Dankbarkeitstagebuch
kann deinen Optimismus stärken!



SELBSTBEWUSSTHEIT

WAS IST SELBSTBEWUSSTHEIT?

Selbstbewusstheit bedeutet sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen ohne etwas davon zu verurteilen. Oftmals sind wir im Alltag in Gedanken versunken und nicht im Hier und Jetzt. Selbstbewusstheit ist Achtsamkeit und bedeutet bewusst wahrzunehmen. ¹

ÜBUNG - DIE 5 SINNE

Diese Übung hilft dir, dich mit dem "Hier und Jetzt" zu verbinden, wenn du merkst, dass du unbewusst und in Gedanken vertieft durch deinen Alltag gehst. Außerdem ist die Übung super, um Stress abzubauen und Gedankenkarusselle zu durchbrechen. ¹

Ganz egal, wo du gerade bist - nimm ein paar tiefe Atemzüge, schließe deine Augen und nimm deine Umgebung mit allen fünf Sinnen wahr.

- Lenke deine Aufmerksamkeit zunächst auf die Geräusche in deiner Umgebung. Was kannst du hören?
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf die Gerüche in deiner Umgebung. Was kannst du riechen?
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Geschmack und entspanne deinen Kiefer. Was kannst du schmecken?
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Was kannst du fühlen?
- Zum Schluss öffne deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf das Sehen. Was siehst du in deiner Umgebung?

SELBSTBEWUSSTHEIT

Reflektiere nun...

1. Was konntest du hören?
2. Was konntest du riechen?
3. Was konntest du schmecken?
4. Was konntest du fühlen?
5. Was konntest du sehen?

Wenn du mehr zum Thema Achtsamkeit erfahren möchtest, schau doch auf resilienz-im-studium.de oder unserem Instagram Account vorbei. Dort findest du auch weitere hilfreiche Übungen.



resilienz-im-studium.de



[@resilienz_im_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)

AKZEPTANZ

Welche Teammitglieder hättest du gerne in deinem Team und was wäre deren Effekt auf dich?

SELBSTLIEBE - SELBSTAKZEPTANZ

Stelle dir vor, du würdest dich selbst von Herzen akzeptieren und dich so wie du bist zu 100 % annehmen. Wie fühlt sich das für dich an? Was denkst du von dir? Welchen positiven Effekt hat das auf dich?

Wie fühlt es dich für dich an?
Was denkst du über dich?

Welchen positiven Effekt hat es auf dich?

Kennst du schon diese schöne Meditation für mehr Selbstakzeptanz?
Probiere sie doch mal aus!



EIGENVERANTWORTUNG

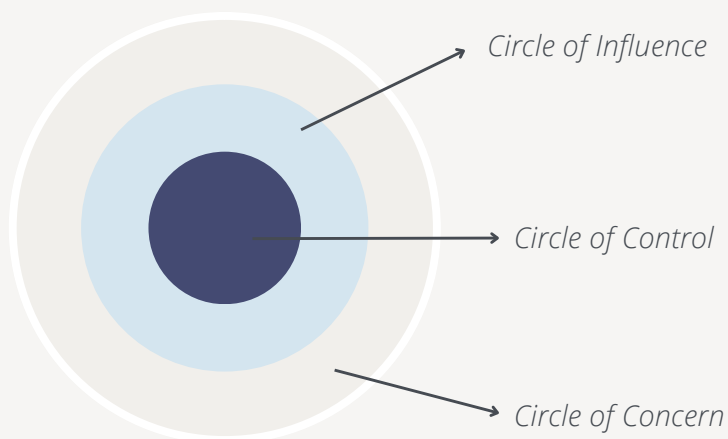
WAS IST EIGENVERANTWORTUNG?

Eigenverantwortung ist die Fähigkeit Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen und seine Grenzen zu kennen. ¹

ÜBUNG - CONCERN, CONTROL OR INFLUENCE?

Diese Übung hilft dir, zu verstehen, ob du deine Energie für gewöhnlich in Dinge steckst, die in deinem Einflussbereich liegen, oder ob es Dinge sind, auf die du gar keinen Einfluss hast. "Der Circle of Concern" zeigt, dass wir uns meist viele Sorgen um Dinge machen. Nur wenige Dinge können wir allerdings wirklich beeinflussen und ganz selten haben wir wirklich die Kontrolle.

Notiere in der nachstehenden Tabelle Dinge, über die du dich oft ärgerst und auf der folgenden Seite Dinge, die dich stressen. Dann reflektiere, in welchen Kreis diese Dinge fallen würden. Belasten dich diese Dinge bloß (Concern) und du hast gar keinen Einfluss? Hast du ein wenig Einfluss (Influence)? Oder liegt es tatsächlich sogar in deiner Kontrolle (Control)? ¹



| Ich ärgere mich oft über... | CONCERN | INFLUENCE | CONTROL |
|-----------------------------|---------|-----------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

EIGENVERANTWORTUNG

| Mich stresst... | CONCERN | INFLUENCE | CONTROL |
|-----------------|---------|-----------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

CHALLENGE - MÖCHTE STATT MUSS

Im Alltag verwenden wir leider viel zu häufig das Wort "Müssen" und vergessen dabei völlig, dass es meistens in unserer eigenen Verantwortung liegt, ob wir etwas wirklich tun "müssen".

Versuche in den nächsten 30 Tagen doch mal statt "Ich muss" immer "Ich möchte" zu sagen. Du wirst sehen, das Bewusstsein für deinen Verantwortungsbereich steigt.

Der Habit Tracker wird dir dabei helfen, diese neue Gewohnheit zu etablieren.

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| Habit | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Ziel | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Platz für Notizen zur Reflexion

Hier geht es übrigens zu unserem [Blogpost](#) zum Thema Gewohnheiten



LÖSUNGSORIENTIERUNG

WAS IST LÖSUNGSORIENTIERUNG?

Lösungsorientierung ist eine Haltung und Aufmerksamkeitslenkung, die bei stressauslösenden Erlebnissen eingenommen wird und sich auf die Lösung statt auf das Problem fokussiert. Dabei stehen Denkmuster und Verhaltensweisen im Mittelpunkt, die sich in der Vergangenheit bereits bewährt haben.¹

REFLEXION: WAS IST STRESS FÜR DICH?

Um Stress zu bewältigen und geeignete Lösungsmöglichkeiten zu identifizieren, ist es zunächst wichtig, den eigenen Umgang mit Stress zu reflektieren.

Stress ist für mich:

Das stresst mich:

ÜBUNG: MEINE COPINGSTRATEGIEN

Es gibt unterschiedliche Strategien und Arten wie man Stress bewältigen und eine lösungsorientierte Haltung einnehmen kann, die sog. Copingstrategien. Man unterscheidet zwischen folgenden Copingstrategien:¹

Problemorientiertes Coping: Die Situation analysieren und schließlich Handlungsoptionen und Lösungsalternativen zur Lösung des Problems suchen.

Emotionsorientiertes Coping: Das Unbehagen, d.h. die eigenen Gefühle, aufgrund eines Problems zu verändern, jedoch das Problem selbst nicht (z.B. durch emotionale soziale Unterstützung oder Spannungsreduktion).

Vermeidendes Coping: Die Stresssituation durch Verdrängung, Verleugnung oder Ablenkung umgehen.

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Auch du hast in der Vergangenheit sicherlich schon Stresssituationen und Herausforderungen erlebt. Reflektiere diese und überlege, mit welchen Copingstrategien du sie bewältigt hast.

Welche Stresssituationen hattest du in der Vergangenheit und mit welchen Copingstrategien hast du sie bewältigt?

Was hat besonders gut geklappt und in welcher Situation?

Was stresst dich zur Zeit und welche Copingstrategien und Lösungen könnten dir weiterhelfen?



GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema Resilienz & Selbstfürsorge durchgearbeitet!

Wir hoffen, das Workbook konnte dir dabei helfen, deine psychische Widerstandsfähigkeit und deine Achtsamkeit zu verbessern

Im nächsten Monat geht es mit dem Thema Prüfungsstress weiter. Auch dazu findest du auf resilienz-im-studium.de ein Workbook, sowie Blog- und Videobeiträge.

WEITERE
INHALTE
GIBT ES HIER



resilienz-im-studium.de



@resilienz_im_studium



@resilienz_im_studium

Die Übungen wurden auf Grundlage von Engelmann & Löffig (2023) erstellt und an die Zielgruppe angepasst.

Quelle

1 Engelmann, B. & Löffig, D. (2023), Mini-Handbuch. Resilienz-Coaching. Beltz