

# WORKBOOK

## RESILIENZ

ReMind - dein Reminder für Resilienz  
und Mindfulness im Studium



Re  
Mind

# Willkommen

bei deinem Workbook zum Workshop "Resilienz - Stärke deine Widerstandsfähigkeit".  
In diesem Modul lernst du...

...alles rund um das Thema Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Wir zeigen dir, wie du deine psychische Widerstandsfähigkeit (die Resilienz) stärken und stressfreier durch deinen Studienalltag gehen kannst.

Alle Inhalte findest du auf unserer Website unter: [www.resilienz-im-studium.de](http://www.resilienz-im-studium.de)

Dieses Workbook soll dein persönlicher Begleiter 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 mittels der Resilienzfaktoren
  1. Akzeptanz
  2. Lösungsorientierung
  3. Optimismus
  4. Netzwerkorientierung
  5. Selbstwirksamkeit
  6. Eigenverantwortung
  7. Zukunftsorientierung
- Aufbau neuer Gewohnheiten
- Fragen für die Reflexionssession

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](mailto:joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de)



**Klara Ehrmann**  
Wirtschaftspsychologin M.Sc.  
[Klara.ehrmann@hft-stuttgart.de](mailto:Klara.ehrmann@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.

## DIE RESILIENZFAKTOREN

Man unterscheidet zwischen **sieben Eigenschaften**, die als Resilienzfaktoren 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 Resilienzfaktoren durch **Übungs- und Reflexionsaufgaben** erarbeiten und lernen, wie du deine psychische Widerstandsfähigkeit auch im Alltag stärken kannst.

Reflektiere vorab, welche Resilienzfaktoren du noch stärken möchtest und welche bei dir schon stark ausgeprägt sind. Bewerte die Resilienzfaktoren auf einer Skala von 1 (sehr gering ausgeprägt) bis 7 (sehr stark ausgeprägt).

### AKZEPTANZ

1 ● ● ● ● ● 7

### SELBSTWIRKSAMKEIT

1 ● ● ● ● ● 7

### LÖSUNGSORIENTIERUNG

1 ● ● ● ● ● 7

### EIGENVERANTWORTUNG

1 ● ● ● ● ● 7

### OPTIMISMUS

1 ● ● ● ● ● 7

### ZUKUNFTSORIENTIERUNG

1 ● ● ● ● ● 7

### NETZWERKORIENTIERUNG

1 ● ● ● ● ● 7

# AKZEPTANZ

Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erlebnisse anzunehmen und unveränderliche Dinge, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen, zu akzeptieren.

Was bzw. welche Situation möchtest du lernen zu akzeptieren?

---



---



---

Was kannst du in dieser Situation lernen?

---



---



---

Kennst du schon die Meditation zur Selbstakzeptanz?



Wie könnte die Situation das Beste sein, was dir je passiert ist?

---



---



---

# LÖSUNGSORIENTIERUNG

Lösungsorientierung ist eine Haltung bei stressauslösenden Erlebnissen und Problemen, die auf die Lösung statt auf das Problem abzielt.

Es gibt unterschiedliche Strategien, wie man Probleme bewältigt, sog. Coping:

**Problemorientiertes Coping:** Die Situation analysieren und Lösungen suchen

**Emotionsorientiertes Coping:** Unbehagen, bzw. Gefühle verändern, jedoch das Problem selbst nicht (z.B. positives Denken, Entspannungsübung)

**Vermeidendes Coping:** Verdrängung oder Verleugnung

Welches Problem hattest du in letzter Zeit und mit welcher Strategie hast du es bewältigt?

---



---



---

Was hat gut und was weniger gut funktioniert?

---



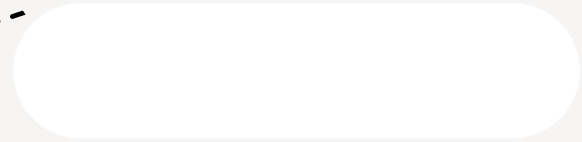
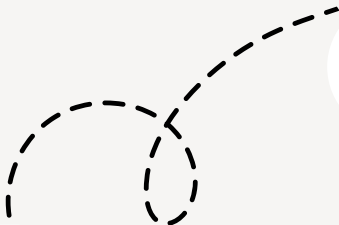
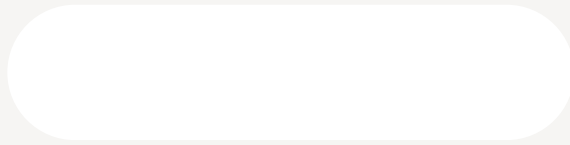
---

# OPTIMISMUS

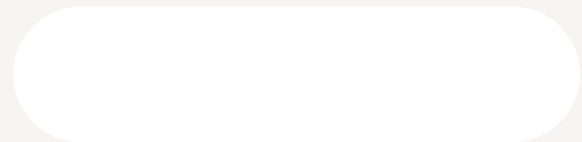
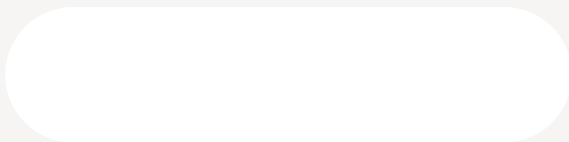
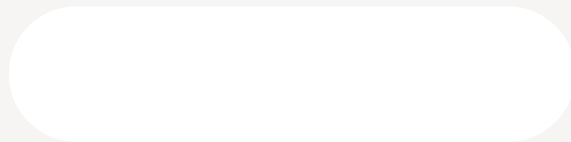
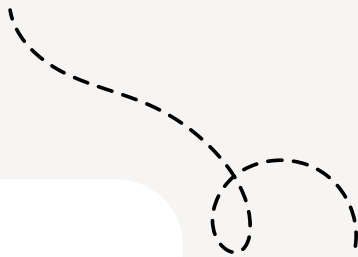
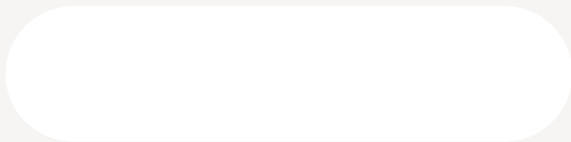
Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen Dingen.

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.



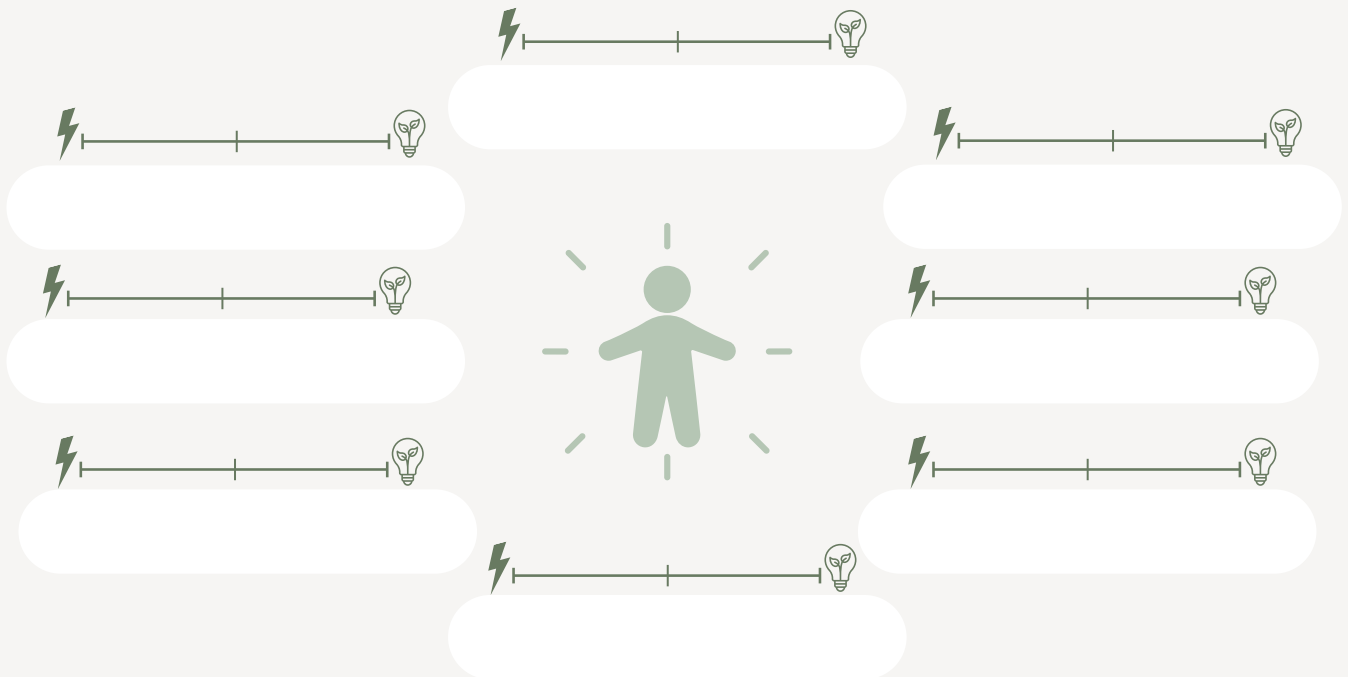
**TIPP:**  
Auch ein Dankbarkeitstagebuch  
kann deinen Optimismus stärken!



# NETZWERKORIENTIERUNG

Netzwerkorientierung bedeutet sich ein stabiles soziales Umfeld zu schaffen, welches einen in herausfordernden Lebensphasen unterstützt.

Reflektiere dein soziales Umfeld und trage es in die Abbildung ein. Markiere anhand der Symbole, wer dir Energie gibt und welche Beziehungen dich eher Energie kosten. Reflektiere, wie du Energieräuber verändern oder reduzieren kannst und wie du deine Beziehungen zu Energiegebern stärken kannst.



# SELBSTWIRKSAMKEIT

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

Welche positiven Eigenschaften bringst du mit?

---



---

Welches Wissen bringst du mit?  
Wozu weißt du besonders viel?

---



---

Welche Fähigkeiten und Skills bringst du mit? Worin bist du besonders gut?

---



---

Welche sozialen, materiellen, finanziellen Ressourcen bringst du mit? Worauf kannst du zugreifen?

---



---

# EIGENVERANTWORTUNG

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

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 mal die Wörter "Ich muss" aus deinem Wortschatz zu streichen. Du wirst sehen, das Bewusstsein für deinen Verantwortungsbereich steigt.

1. Schreibe einen auf dich zutreffenden Satz auf, welcher mit "Ich muss..." beginnt:

*Ich muss...*

---



---

2. Formuliere den Satz folgendermaßen um...

*Ich entscheide mich dafür...*

---

*, weil ich... / denn ich möchte...*

---

# ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Zukunftsorientierung heißt auf Basis seiner Möglichkeiten und Werte, eine klare Vorstellung der eigenen Zukunft zu haben und sie realistisch zu planen.

Reflektiere ein großes Ziel für deine Zukunft und schreibe es auf. Formuliere dein Ziel entsprechend der SMART-Formel.

**Spezifisch:** Was genau möchtest du erreichen? Was ist dein Ziel?

**Messbar:** Woran (z.B. Zahlen) merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

**Attraktiv:** Warum ist dir das Ziel wichtig? Was ist deine Motivation?

**Realistisch:** Ist dein Ziel realistisch und tatsächlich umsetzbar?

**Terminiert:** In welchem Zeitraum möchtest du dein Ziel erarbeiten und erreichen?

**Ziel:**

Spezifisch:

Messbar:

Attraktiv:

Realistisch:

Terminiert:

# GEWOHNHEITEN

Suche dir eine neue Gewohnheit aus, die du dieses Semester umsetzen möchtest, zum Beispiel um deine Resilienz zu stärken. Beantworte dazu folgende Fragen:

NEUE GEWOHNHEIT	
Mit welcher bestehenden Gewohnheit kannst du deine neue verknüpfen?	
Mit welchen kleinen Schritten kannst du starten?	
Wie kannst du deine Umgebung möglichst hilfreich gestalten?	
Welche Person möchtest du sein?	

## REFLEXIONSSSESSION

1. Wie läuft es mit deiner neuen Gewohnheit?

DEIN HABIT TRACKER 

Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mo Di Mi Do Fr Sa So	Mo Di Mi Do Fr Sa So
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. Sind dir in der letzten Zeit Herausforderungen aufgefallen, bei denen du auf deine Resilienzfaktoren zurückgreifen konntest?

---



---

3. Hattest du nach Bearbeitung des Workbooks / Teilnahme am Workshop noch weitere Erkenntnisse?

---



---



# GLÜCKWUNSCH

Du hast alle Aufgaben zum Thema Resilienz durchgearbeitet!

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

Im nächsten Workbook geht es mit dem Thema Stressbewältigung weiter. Auch dazu findest du auf [resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de) ein Workbook, sowie Blog- und Videobeiträge.

WEITERE INHALTE  
FINDEST DU HIER



[resilienz-im-studium.de](https://resilienz-im-studium.de)



@resilienz\_im\_studium

## Literaturangaben

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

Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G. (2015). Psychologie (20. Aufl.). München: Pearson Studium, S. 473ff

Heller, J. (2023). Resilienz für Unternehmen. <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/stress/>

Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness meditation for everyday life. Piatkus Books.

Schmidkonz, C. (2021). Quick Guide Glück im Arbeitsleben: Wie der Arbeitsalltag in Unternehmen gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestaltet werden kann. Springer: Berlin Heidelberg

Sönmez, G. & Veliqi, M. (o.D.). Burnout-Prophylaxe und Resilienzstärkung. Psychologisches Consulting.

Zitzer, B. (o.D.) Persönliche Werte – eine alphabetische Liste. <https://bernardzitzer.com/de/liste-persoeliche-werte/>