

RESILIENZ-KOFFER

Übungen zur Stärkung deiner Resilienzfähigkeit im Alltag

SELBSTMANAGEMENT



Reflektiere deine Werte und beantworte für dich folgende Fragen:

- Was sind deine Werte?
- Lebst du diese Werte schon?
- Was kannst du verändern, um dein Leben nach deinen Werten zu gestalten



Mache Power-Posing, z.B. die "Superhelden-Pose"

- Stehe aufrecht und schulterbreit, balle deine Hände zu Fäusten und stemme sie in die Hüften. Ziehe deine Schultern nach hinten und schiebe die Brust raus.

OPTIMISMUS



Führe ein Dankbarkeitstagebuch, z.B. mit folgenden Fragen:

- Für welche 3 Dinge bist du heute dankbar?
- Worauf bist du heute stolz? Was hast du heute gut gemacht?



Schaffe dir einen Anker der Positivität und Gelassenheit!

- Trage z.B. ein Armband am Handgelenk. Sobald du merkst, dass du einen negativen und pessimistischen Gedanken äuserst, streife das Armband über das andere Handgelenk
- Versuche das Armband 21 Tage in Folge am gleichen Handgelenk zu tragen.

NETZWERKORIENTIERUNG



Pflege dein Netzwerk:

- Öffne dich einem Freund und sprich mit ihm darüber, was zurzeit in dir vorgeht
- Reflektiere, welche Personen dir in deinem Umfeld Kraft rauben und welche dir gut tun

let's talk
it out ☆

Zeige deine Wertschätzung:

- Mache jemandem ein Kompliment
- Versuche heute bewusst fremden Menschen ein Lächeln zu schenken
- Zeige jemanden in deinem Umfeld durch liebe Worte oder eine gute Tat deine Wertschätzung

LÖSUNGSORIENTIERUNG



Mache dir deine Stärken bewusst!

- Schreibe alle Herausforderungen auf, die du in letzter Zeit gemeistert hast. Das können natürlich auch Kleinigkeiten sein



Verlasse deine Komfortzone!

- Mache heute eine Sache, die normalerweise außerhalb deiner Komfortzone liegt

RESILIENZ-KOFFER

Übungen zur Stärkung deiner Resilienzfähigkeit im Alltag

SELBSTBEWUSSTHEIT



Mache die progressive Muskelentspannung

- Atme bei den folgenden Anspannungen tief durch die Nase ein und beim Lösen der Anspannung durch den Mund wieder aus
- Spanne nun deine Körperteile nach einander für einige Sekunden an
- Du kannst mit deinen Zehen und Füßen starten und dich dann über die Beine und den Oberkörper hoch bis zu deinem Kopf und Nacken arbeiten

Mache die 5 Sinne-Übung



- Nimm ein paar tiefe Atemzüge und schließe deine Augen
- Lenke deine Aufmerksamkeit nun zunächst auf die Geräusche in deiner Umgebung, anschließend auf die Gerüche, auf deinen Geschmack und schließlich auf das Fühlen.
- Zum Schluss öffne deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit auf das Sehen

Mache die 4-6-8 Atemübung

- Schließe deine Augen, atme durch die Nase ein und zähle in Gedanken bis vier. Halte die Luft an und zähle dabei bis sechs. Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht. Wiederhole die Atemübung mindestens fünf Mal

AKZEPTANZ



Übe deine Akzeptanz im Alltag!

- Wenn du das nächste mal in einer Situation bist, die dir schwer fällt zu akzeptieren, nimm ein paar tiefe und bewusste Atemzüge und nimm die Situation an. Überlege, was du machen kannst, um die Situation leicht zu verbessern. z.B. Trotzdem mit dem Fahrrad durch den Regen fahren und einfach einen Regenponcho anziehen

Booste deine Selbtsakzeptanz!



- Wenn dir das nächste mal etwas nicht so gelingt wie du es dir vorstellst: Anstatt zu sagen "Ich kann das nicht", stelle dich vor den Spiegel und sage dir "Ich schaffe das, ich bin gut so wie ich bin! Wenn ich es öfter mache wird es mir immer besser gelingen."

EIGENVERANTWORTUNG



Eliminiere Energieräuber!

- Gibt es eine Sache, die dich schon lange stört oder belastet? Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um zu handeln. Werde aktiv und eliminiere deine Energieräuber

Werde aktiv!

- Erledige eine kleine Sache, die schon ewig auf deiner To-Do Liste stand und die du immer vor dir hergeschoben hast

