

Resilienz stärken - gewusst wie!

Eine Praxisbegleitung für den Alltag



LAG Familien- und
Weiterbildung

Gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Inhalt

Kurzes zum Start	3
Was ist Resilienz?	4
Mein Resilienzprofil	6

Übungen zur Stärkung deiner Resilienz

Gefühle regulieren	7
Optimismus stärken	20
Das soziale Netz	24
Selbstwirksamkeit	32
Zukunftsorientierung	38
Werteorientierung	41
Resilienz langfristig sichern	51

Kurzes zum Start

Schön, dass du dich dafür interessierst, deine Resilienz zu stärken!

Du findest kurze Informationen zum Thema Resilienz zusammengefasst und zu einzelnen Aspekten Übungen, die du direkt ausprobieren kannst, um deine Resilienz zu stärken.

Du erkennst das an der Farbgestaltung zu welchem Thema die einzelnen Übungen passen.

Aber natürlich musst du dich an keine Reihenfolge halten – probiere einfach die Anregungen und Übungen aus, die dich ansprechen. du kannst jederzeit entscheiden, was du wann und in welchem Zeitraum machen möchtest.

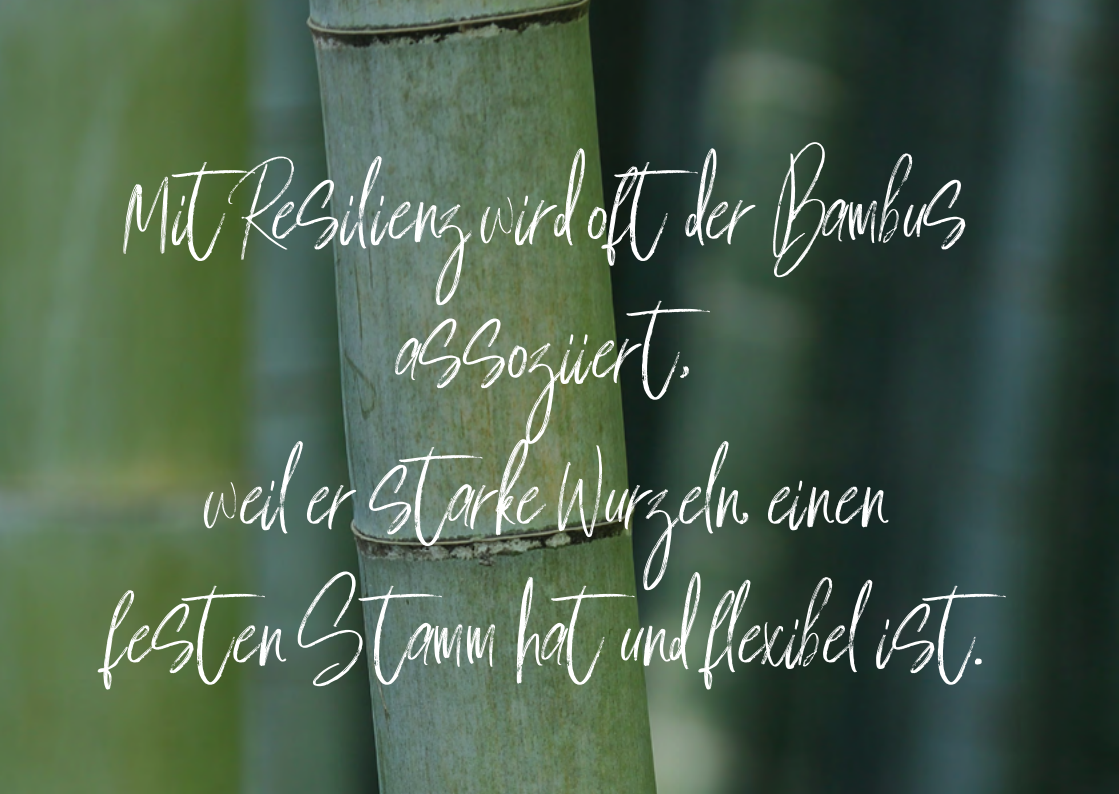
Und nun geht's los: Wir wünschen dir gutes Gelingen, viel Spaß dabei und schöne hilfreiche Ergebnisse!

Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren können, um seelische Herausforderungen besser zu meistern.

Unsere Resilienz wird von verschiedenen Resilienzfaktoren beeinflusst. Resilienzfaktoren beschreiben verschiedene unterstützende Bedingungen, die uns helfen, Herausforderungen, Belastungssituation und Krisen besser zu meistern.

Resilienzfaktoren können eingeübt und entwickelt werden, um unsere Resilienz zu stärken:



Mit Resilienz wird oft der Bambus
assoziiert,
weil er starke Wurzeln, einen
festen Stamm hat und flexibel ist.

Und was assoziiierst du
mit Resilienz?

Resilient zu sein bedeutet für mich

A grid of 10 rows and 20 columns of small dots, intended for handwritten notes.

Mein Resilienzprofil

Schätze deine Resilienz selbst ein, in dem du dich hier verortest. Danach kannst du überlegen, was du erhalten und was du stärken willst:

Selbstregulationsfähigkeit

gar nicht

maximal hoch



Optimismus



Soziales Netz und Beziehungen



Selbstwirksamkeit



Zukunfts- und Lösungsorientierung



Sinn- und Werteorientierung



Selbstregulationsfähigkeit

Gefühle regulieren, Denkmuster anpassen,
Verhalten verändern

Die Selbstregulationsfähigkeit bezeichnet unsere Einflussmöglichkeit auf Gedanken, Gefühle, Verhalten und körperliche Reaktionen. Wir können unsere Selbstregulationsfähigkeit mit Übungen erweitern und sind nicht so hilflos, wie wir manchmal denken.

Selbstregulationsfähigkeit über die Gedanken – oder das ABC der Gedanken

Wie du auf herausfordernde Situationen reagierst, wird maßgeblich dadurch verursacht, wie du über ein bestimmtes Ereignis denkst und wie du es bewertest! Häufig wiederkehrenden Gedanken und Bewertungen werden oft als das Glaubenssystem eines Menschen bezeichnet. Dabei handelt es sich um Denkmuster, die die betroffene Person oft schon im Laufe der Kindheit entwickelt hat. Hat ein Mensch diese Muster erst einmal übernommen, so wendet er diese auch als Erwachsene*r immer wieder an. Auf diese Weise werden diese Denkgewohnheiten aufrechterhalten und stabilisiert, auch wenn sie vielleicht nicht (mehr) passen. Wie du diese Gewohnheiten verändern könntest, möchten wir dir mit der folgenden Übung nach Albert Ellis vorstellen.

Auslösendes Ereignis

Ich soll einen neuen Tätigkeitsbereich übernehmen, in dem ich mich fachlich nicht sicher fühle.

Bewertungen

„das schaffe ich nie“

„immer soll ich Vorreiter*in sein“

„fachlich weiß ich gar nichts“

„das schmeißt mir meine ganze Zeitplanung um“

„ich bin vollkommen überfordert“

Consequenz

Stress

Angst

Nervosität

Herzklopfen

Schweißausbrüche

Schlaf- und Arbeitsstörungen

Vermeidung

Unzufriedenheit

Diskussion

„wenn ich mir eine genaue Zeitplanung mache, kann ich es schaffen“

„es ist eine große Chance, etwas Neues auszuprobieren“

„ich werde mir fachlich Hilfe organisieren“

„ich werde meine Zeit neu organisieren und Prioritäten setzen“

„am Anfang muss nicht alles perfekt sein“

Ersetzen

Die neuen Bewertungen (D) sollte man sich immer wieder laut sagen, um die eingespeicherten negativen Gedanken durch realistische zu ersetzen. Hierbei nützt es nichts, sich positive neue Gedanken zu suchen, an die man nicht glaubt, es geht um realistische und für dich glaubwürdige Gedanken. Je mehr du die alten nicht mehr passenden Glaubenssätze durch die neuen Bewertungen des auslösenden Ereignisses ersetzt, um so realistischer und damit wahrscheinlich gelassener wirst du auch auf der körperlichen und der Gefühlsebene werden und mit „kühlem Kopf“ ein für dich adäquates Verhalten finden und zeigen.

Nimm dir Zeit, um es auszuprobieren. Es braucht eine Weile, bis es wirkt.

Spiele anhand einer realistischen, aktuellen, herausfordernden Situation das oben dargestellte ABC durch:

- Beschreibe die Situation konkret,
- Nimm dir Zeit, um deine derzeitigen Bewertungen herauszufinden,
- Spüre in dich hinein, welche Emotionen, Körpergefühle und Verhaltensweisen aktuell vorhanden sind,
- diskutiere mit dir selbst die veralteten Glaubenssätze,
- ersetze die alten Glaubenssätze durch 2-3 neue, aktuelle, realistische Bewertungen.

Ab jetzt kannst du immer, wenn du an die herausfordernde Situation denkst, im inneren Dialog bewusst die veralteten Glaubenssätze aktiv gegen die realistischen austauschen. Das bedarf vieler Wiederholungen.

Wetten, dass es dir nach einiger Zeit auch emotional und körperlich besser geht, sodass du in Ruhe Dein Verhalten steuern kannst?

Auslösendes Ereignis

Bewertungen

Consequenz

Gefühle, körperliche Reaktionen, Verhalten

Diskussion

Ersetzen und neue Consequenz spüren

Selbstregulation über die Gefühle

Die Selbstregulationsfähigkeit über die Gefühle geschieht in verschiedenen Schritten:

1. Beschreibung der auslösenden Situation
2. Wahrnehmung und Benennung der daraus entstandenen Gefühle
3. Reflexion, was man gerade jetzt braucht und realistisch auch bekommen kann, damit es seinem besser geht.

Die folgenden Beispiele sind immer auf konkrete Situationen bzw. Auslöser zu beziehen:

Ich merke, dass ich wütend bin. Ich brauche jetzt ein Gespräch mit einem wertschätzenden Menschen, damit ich wieder „runterkomme“.

Ich bin gerade hilflos und verwirrt. Um mich herum ist so viel Chaos. Ich brauche jetzt erst einmal eine strukturierte Planung, damit ich wieder sicherer bin. Dafür bitte ich meine Lieblingskollegin um Hilfe, weil mir sozialer Austausch hilft, wieder klarer zu sehen.

Ich bin gerade frustriert und fassungslos. Ich brauche jetzt für mich eine gewisse Erdung, indem ich mir in Bezug auf die neue Aufgabe meiner Werte bewusstwerde und die Aufgabenerledigung so strukturiere, dass ich Sinn und Werte wiederfinde – oder die Aufgabe zurückgebe – oder meine Frustration in Bezug auf diese Aufgabe akzeptiere.

Schildere eine für dich belastende Situation:

Welche Gefühle hast du in dieser Situation?

Was brauchst du und kannst es realistisch bekommen, damit es dir besser geht?

A large grid of small dots, intended for writing a response to the prompts above. The grid consists of approximately 25 columns and 30 rows of dots.

Selbstregulation über den Körper

Körperhaltung und Mimik haben einen großen Einfluss auf den Gemütszustand, das Stresserleben und den empfundenen Optimismus. Durch das aktive Einnehmen aufrechter, offener und kraftvoller Körperhaltungen und durch entsprechende bewusste Veränderungen der Mimik, können Menschen ihr Empfinden positiv beeinflussen.

Probiere doch mal ganz bewusst in einer für dich verunsichernden Situation eine Körperhaltung und Mimik einzunehmen, die zu dir gehört, wenn du dich stark und sicher fühlst!

Oder lächle vor dich hin, wenn dir jemand den Parkplatz vor der Nase wegschnappt und du eigentlich sauer werden würdest.

Oder ...

- Welche Veränderungen hast du gespürt?
- Woran hast du die Veränderungen gespürt?
- Kamen alle Veränderungen zur gleichen Zeit?
- Wenn die Veränderungen nacheinander spürbar waren, in welcher Reihenfolge kamen sie (Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten)?
- Was hielt lange an, was verschwand schnell wieder?

Welche Konsequenzen ziehst du aus diesen Erfahrungen?

Wann und was wirst du öfter anwenden?

Welches ist die nächste Situation, in der du dich durch deine Körperhaltung stärkst?

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or answers to the questions above.

Selbstregulation über das Verhalten

Alle oben beschriebenen Tools zielen darauf ab, das Verhalten im eigenen Sinne steuern zu können. Aber auch über das Verhalten an sich, kann man üben und dadurch lernen, resilienter zu werden: Indem wir aus unserer „Komfortzone“ herausgehen und in kleinen Schritten Neues wagen.

Was wir daraus lernen, können wir später bei neuen Herausforderungen als Ressourcen heranziehen.

Kleine Experimente können z.B. sein:

- Neue Aufgaben übernehmen, die einen fordern, aber nicht überfordern
- Routinen im Arbeitsablauf bewusst verändern
- Neue Lösungswege für bekannte Problemstellungen suchen
- Jemanden um Unterstützung bitten, wenn man sich alleine gelassen oder überfordert fühlt
- Eine Bitte ausschlagen und Nein sagen üben
- Sich bei einer schwierigen Aufgabe selbst beobachten, und sich für Gelungenes loben und/oder belohnen
- Wichtig ist, dass du dich traust, dass du Mut für Neues zeigst - und nicht das Ergebnis!

Übung:

Welche ersten Schritte werde ich bei welchen Anlässen aus der Komfortzone rausgehen?

Und wie werde ich mich für meinen Mut belohnen, wenn ich es gewagt habe?

Welche Konsequenzen ziehst du aus diesen Erfahrungen?

Wann und was wirst du öfter anwenden?

Welches ist die nächste Situation, in der du dich durch deine Körperhaltung stärkst?

A large grid of small dots, arranged in approximately 25 rows and 40 columns, intended for handwritten notes or answers.

Entspannungsübung aus dem Yoga – „Wechselatmung“

Führe die Wechselseitige Nasenatmung immer dann aus, wenn du nervös oder gereizt bist. Oder wenn du dich traurig und verstimmt fühlst. du wirst staunen, welche positive Wirkung sie auf dich haben wird.

Führe diese Atemübung langsam aus und werde niemals hektisch.

Wirkung:

Diese Übung führt zu Entspannung und Stressabbau, dadurch, dass wir uns auf unseren Atem konzentrieren. Diese einfache, aber wirksame Methode kann in unseren hektischen Alltag integriert werden, um Momente der Ruhe und Gelassenheit zu schaffen.

Mit dieser einfachen Atemtechnik können wir unsere mentale Ausdauer verbessern und den Geist auf eine ruhige und konzentrierte Art und Weise stärken.

durchführung:

- Setze dich aufrecht in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl und halte den Rücken gerade.
- Platziere die Finger deiner rechten Hand leicht auf deinen Nasenrücken.
- Hebe deine rechte Hand und verschließe mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch.
- Atme tief durch das rechte Nasenloch ein und zähle dabei langsam bis vier (entspricht ungefähr vier Sekunden).
- Verschließe nun mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch und halte etwa vier Sekunden die Luft an.
- Öffne das linke Nasenloch und atme etwa vier Sekunden lang aus.
- Entleere dabei deine Lungen vollständig.

- Atme nun wieder durch dieses (linke) Nasenloch ein und zähle wieder bis vier.
- Schließe nun dieses Nasenloch mit dem Ringfinger und halte den Atem etwa vier Sekunden lang an.
- Jetzt atme durch das rechte Nasenloch innerhalb von ungefähr vier Sekunden aus.
- Dies ist ein vollständiger Atemturnus.
- Wiederhole den Turnus, so oft du willst.

Hinweis:

Wenn du Linkshänder*in bist, dann machst du diese Übung mit der linken Hand und fängst mit dem linken Nasenloch an.

Entspannungsübung aus dem Qigong: „Inneres Lächeln“

Diese Übung kann jederzeit durchgeführt werden: abends vor dem Zubettgehen, morgens zum Aufstehen, zum Arbeitsstart oder auch in einer stressigen Situation zur Unterbrechung.

Wirkung:

Wir lächeln in unser Inneres, so als würden wir uns selbst zulächeln. Entspannung für Körper, Geist und Seele macht sich sofort breit.

Dauer: 2 Minuten

Ablauf der Übung:

- Setze dich entspannt hin, Füße hüftbreit auseinanderstellen, die Hände entspannt auf deine Beine legen.
- du kannst dazu auch die Augen schließen, wenn du möchtest.
- Lächeln (vielleicht denkst du dabei an eine schöne Situation) und atme dabei entspannt weiter ein und aus.
- Mit diesem Lächeln wanderst du jetzt einmal innerlich durch deinen gesamten Körper.
- Das Lächeln wandert von deinem Mund zu den Augen, wo du einen Moment verweilst, die Nase hinunter zum Mund, dann weiter durch den Hals, den Magen, den Darm hinunter zum Becken, in die Oberschenkel zu den Beinen und den Füßen.
- Allen Organen und Körperteilen schickst du dabei ein freundliches Lächeln (auch dem Herzen, der Leber, den Nieren...).
- Von den Füßen kannst du nun dein Lächeln auch dem Rücken und der Wirbelsäule schicken bis du dann über den Nacken, über den Kopf, über die Augen und die Nase beim lächelnden Mund angekommen bist.
- Nun öffne die Augen wieder und schaue, wie du dich fühlst.

Optimismus

Positive Ergebniserwartung, Zuversicht in
Zielerreichung, Positives Wahrnehmen,
Dankbarkeit

Optimismus ist eine Haltung gegenüber der Welt und den Erfahrungen im Leben, die erlernbar ist. Es ist möglich, die innere Haltung und das Denken in Richtung Optimismus „umzudenken“. Wir können uns bewusst entscheiden, an positive Dinge zu denken. Hier geht es nicht darum, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen, sondern vielmehr darum sowohl positive als auch negative Ergebnisse zu erwägen und zu berücksichtigen.

→ **Würdige die Dinge, die du getan hast.**

→ **Trainiere, dich über Alltägliches zu freuen.**

Was war besonders schön am heutigen Tag?

Worauf kann ich heute stolz sein?

Wofür bin ich heute dankbar?

Optimismus-Übung: Glückstagebuch - 3 Dinge benennen!

Kaufe dir ein schönes Tagebuch und notiere 3 Monate lang am Ende des Arbeitstages oder am Ende des Tages 3 Dinge, die an diesem Tag positiv waren oder gut gelaufen sind und notiere, was du dazu beigetragen hast. Eigenlob duftet herrlich!

Mit diesem Tagebuch erreichst du mindestens zwei Dinge: du lenkst deinen Blick täglich auf das Positive und du hast in Zeiten, in denen du frustriert oder verzagt bist, eine wunderbare Lektüre, bei der du überrascht sein wirst, mit welcher Kraft und Energie du Positives herbeiführst.

Montag:

Ich habe mich heute über die ersten Sonnenstrahlen erfreut – gut, dass ich mit dem Fahrrad statt mit dem Auto gefahren bin.

Die Teamsitzung heute war produktiv. Wenn wir zu sehr abgeschweift sind, habe ich versucht, zu strukturieren.

Der Familienabend heute war sehr entspannt. Ich habe mich auf ein neues Spiel eingelassen, zu dem ich eigentlich gar keine Lust hatte – und dann wurde es damit doch so lustig. Gut, dass ich mich eingelassen habe.

Dienstag:

Mittwoch:

Nach 3 Monaten wirst du überrascht sein, wie sich dein Blick verändert hat.

Realitäts-Check

In herausfordernden Situationen gehen viele Menschen vom Schlimmsten aus und stehen sich damit selbst im Weg. Ist man pessimistisch, dann hilft es, sich das Schlimmste, das passieren könnte und das Beste, das passieren könnte, zu vergegenwärtigen. Das Wahrscheinlichste liegt meist in der Mitte.

Konkrete Beschreibung der herausfordernden Situation:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist das Schlimmste, das Unangenehmste, das passieren könnte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist das Realistischste, das Wahrscheinlichste, das passieren könnte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist das Beste, Schönste, was passieren könnte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Soziales Netz und Beziehungen

Funktionierendes soziales Netz, Unterstützung suchen und annehmen, Andere unterstützen, Mitgefühl

Ein gutes Netzwerk ist Gold wert. Wer sich bei Problemen an andere Menschen wenden kann und diese mit ihnen offen bespricht, tut schon viel für seine Resilienz. Es ist allerdings wichtig zu schauen, ob dieses Netzwerk guttut. Findest du Wärme, Unterstützung, Freude, Energie und ernsthafte Hilfe bei den Menschen in deinem Netzwerk oder bin ich bist du nur Versorger*in und fühlst dich nach manchen Gesprächen ausgelaugt?

Übung: Wer oder was gibt mir Energie - Wer oder was zieht Energie?



**Energiequellen:
wer oder was nährt mich?**



**Energiesauger:
wer oder was zehrt?**

A large grid of dots for writing notes, divided into two columns corresponding to the 'Energiequellen' and 'Energiesauger' sections.

Jetzt kannst du, wenn du auf die linke Seite schaust, deine Energiequellen würdigen und wertschätzen.

Auf der anderen Seite kannst du erst einmal wahrnehmen, wer oder was zu den Energiesaugern zählt. Im nächsten Schritt kannst du überlegen, was du daran ändern möchtest und mit welchem du starten möchtest. Such dir zunächst zum Üben am besten etwas aus, das dir leichtfällt.

Tipp

Die Relevanz eines sozialen Netzes und intensiver Beziehung kann im Zusammenhang mit Resilienz nicht oft genug erwähnt werden. Damit dieser Resilienzfaktor gelebt und bei Bedarf ausgebaut wird, gibt es ein paar Tipps:

1. Lege einen festen Zeitumfang pro Woche fest, den du für die Pflege deines Netzwerkes und deiner Beziehungen nutzt. Denke dabei nicht nur an die Pflege privater Beziehungen, sondern auch an die beruflichen.
2. Organisiere regelmäßige gemeinsame Treffen. Gehe nicht nur mit Freund*innen einen Kaffee oder ein Bier trinken, sondern organisiere auch mit beruflichen Kontakten etwas Gemeinsames.
3. Sollte es dir schwerfallen, Kontakte zu knüpfen, dann kann es leichter sein, sich einer bestehenden Gruppe anzuschließen oder ein Coaching zu diesem Thema zu machen.

Das werde ich als nächstes tun, um mein Leben auszubauen:

1.
2.
3.
4.
5.

Lasse den IST-Zustand deines sozialen Netzes eine Weile auf dich wirken und male dann deinen Wunschzustand auf – nun kannst du dir perspektivisch ein soziales Netz aufbauen, welches deinen Bedürfnissen entspricht.

Soziales Netz visualisieren

Überlege dir bitte, welche sozialen Kontakte (Familie, Freund*innen, Kolleg*innen, Bekannte) du hast. Bitte visualisiere deine privaten und beruflichen sozialen Kontakte so um dich herum, dass die Entfernung von dir in der Mitte des Blattes die Intensität deiner Beziehung zu den anderen Personen darstellt: Je dichter du eine Person an deinen Kreis stellst, desto intensiver ist die Beziehung.

Mein soziales Netz - IST



ICH

Schau dir Dein soziales Netz in Ruhe an:

1. Welche Beziehungen erlebst du als positiv, unterstützend und lustvoll? Bei wem fühlst du dich wohl?
2. du kannst die Personen mit einem Strich zu dir verbinden. Je dicker der Strich, desto positiver die Beziehung.
3. du kannst die Striche auch mit Pfeilen verbinden – ist die Beziehung beidseitig?
4. Gibt es Personen, die du ganz dicht zu dir aufgezeichnet hast, von denen aber ein dünner oder gar kein Strich zu dir führt. Oder der Pfeil gar von dir weg zeigt?
5. Welche Gedanken und Erkenntnisse hast du, wenn du Dein soziales Netz anschaust? Was willst du beibehalten und was verändern?
6. Sind alle für dich wichtigen Lebensbereiche mit dem sozialen Netz abgedeckt? Welche Lebensbereiche fehlen?

Meine Gedanken zu meiner Netzwerkkarte:

A large grid of dots for writing thoughts.

Überlege dir bitte, welche sozialen Kontakte (Familie, Freund*innen, Kolleg*innen, Bekannte) du haben möchtest. Bitte visualisieren deine privaten und beruflichen sozialen Kontakte so um dich herum, dass die Entfernung von dir in der Mitte des Blattes die von dir gewünschte Intensität deiner Beziehung zu den anderen Personen darstellt: Je dichter du eine Person an deinen Kreis stellst, desto intensiver ist die Beziehung.

Mein soziales Netz - ZIEL



ICH

Schau dir Dein gewünschtes soziales Netz in Ruhe an:

Sind alle für dich wichtigen Lebensbereiche mit dem sozialen Netz abgedeckt?
 Welche Lebensbereiche fehlen noch?

1. Was wirst du konkret tun, um Dein soziales Netz in die von dir gewünschte Richtung zu verändern?
2. Was wirst du konkret tun, um Dein soziales Netz in die von dir gewünschte Richtung zu erweitern?

Meine Gedanken zu meiner Wunsch- Netzwerkkarte:

A large grid of dots for writing notes.

Selbstreflexionsfragen zur Stärkung deiner Selbstwirksamkeit

Jeder Mensch hat in seinem Leben eine Vielzahl von Herausforderungen erfolgreich gemeistert, die aktuellen Herausforderungen ähneln. D.h., dass wir eine Vielzahl von Selbstwirksamkeitserfahrungen in unserem Leben gesammelt haben. Um nun Zugang dazu zu bekommen, ist es sinnvoll, diese wieder aus der evtl. Vergessenheit zu holen.

Meine aktuelle Herausforderung ist:

.....
.....
.....

1. Welche Herausforderungen, die der aktuellen ähneln, hast du bereits gemeistert?

.....
.....

2. Inwiefern haben diese Situationen der jetzigen geähnel?

.....
.....

3. Wie bist du damals mit der Situation umgegangen?
Was waren deine Anteile daran?

.....
.....

4. Worauf bist du dabei besonders stolz? Was ist dir besonders gut gelungen?

.....
.....

5. Was hast du noch dafür getan, diese Herausforderung zu bewältigen?

.....
.....

6. Was war/ist Dein Geheimrezept?

.....
.....

→ Wie gefällt dir der Rückblick und welche Konsequenzen ziehst du daraus?

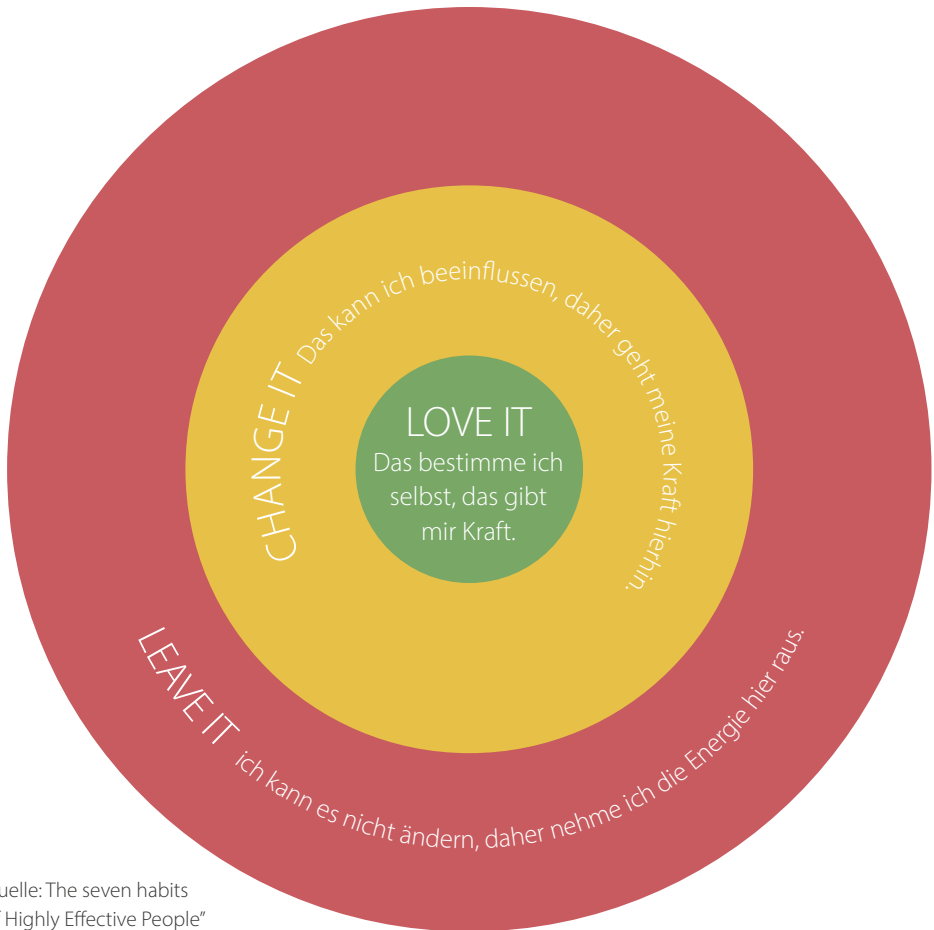
→ Was kannst du aus den vergangenen Erfahrungen für die jetzige Herausforderung nutzen?

.....
.....
.....
.....
.....

Mit dem Lebensradar Veränderung gestalten

Beim Lebensradar von Stephan Covey gibt es drei Bereiche, die wir unterschiedlich bedienen, je nach Kontext, Haltung und Lebenssituation. Diese können wir jederzeit für uns überprüfen, denn häufig verwenden wir an den falschen Stellen viel Energie und nutzen diese, an denen wir Möglichkeiten haben zu wenig.

Die Kreise zeigen, wie wir es schaffen können, kontinuierlich für mehr Zufriedenheit und weniger Ärger und Stress im Leben zu sorgen.



Quelle: "The seven habits of Highly Effective People"
by Stephan R. Covey Simon & Schuster
1992: Circles of concern

Notiere jeweils zu jedem Kreis die Punkte, die für dich aktuell dazugehören. Nimm dir ruhig etwas Zeit dafür.

- Welche Bereiche in meinem Leben bestimme ich selbst und geben mir Kraft? Also Sorge ich dafür, dass ich so viel wie möglich davon in mein Leben kommt.

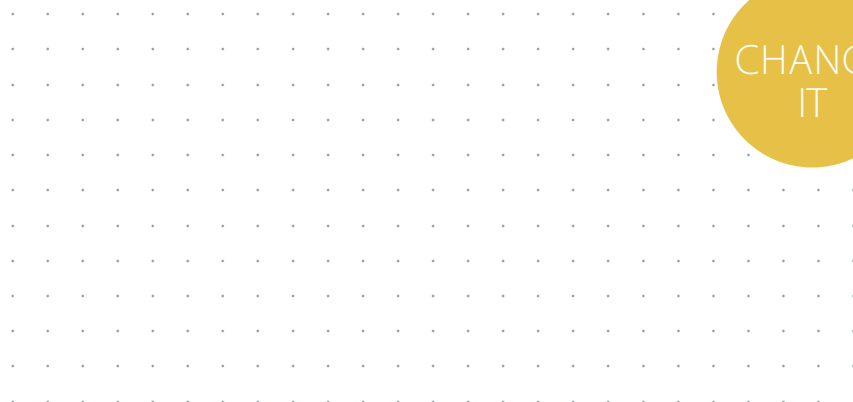


A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 20 rows.



LOVE IT

- Welche Bereiche kann ich zwar beeinflussen, aber nicht entscheiden? Hier habe ich meist mehr Möglichkeiten als mir bewusst ist. Ich kann vielleicht den Rahmen nicht verändern, aber ich kann beeinflussen, wie ich damit umgehe, wie ich darüber denke und wie ich innerhalb dieses Rahmens denke.

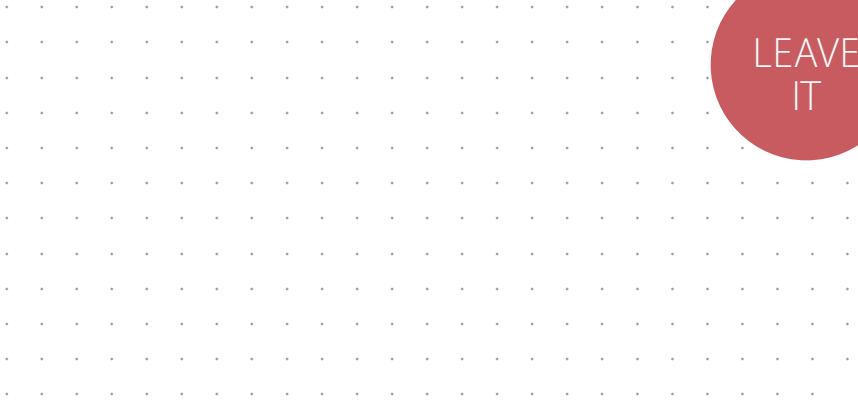


A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 20 rows.



CHANGE IT

→ Welche Bereiche kann ich nicht ändern und worüber habe ich keine Kontrolle? Hier ist es hilfreich Energie herauszunehmen. Das lasse ich ruhen oder das verlasse ich. Ich kann es (kurzfristig) nicht ändern z.B. Rahmenbedingungen im Unternehmen oder das Wetter.



Dieses Bild kannst du immer wieder ergänzen oder veränderte Aspekte herausnehmen.

Zukunfts- und Lösungsorientierung

Ins Handeln kommen, Vergangenes akzeptieren
und loslassen

Übung „Tschaka, ich hab's gemerkt“

Wir sind häufig sehr streng mit uns, wenn wir ein ungewünschtes Verhalten wiederholen, wieder in eine alte nicht mehr gewollte Falle „tappen“ oder ein erstmalig festgelegtes Ziel nicht erreichen. Dann machen wir uns Vorwürfe, verzweifeln an uns und kommen dadurch in eine Problemspirale. Hilfreicher ist es etwas verständnisvoller mit sich umzugehen.

1. Schritt: „Tschaka“-Feststellung: „ich habe es gemerkt“, wenn wir eine für uns „falsche Handlungsweise“ gewählt haben.
2. Schritt: dich „feiern“ und „freuen“ für bzw. über dein Feststellen der Handlung, die für dich unerwünscht ist.
3. Schritt: Jedes Mal beim „Tappen in die Falle“ Schritt 1 und 2 wiederholen bis es anfängt, dich zu ärgern oder zu nerven. Das ist der 1. Schritt der Verhaltensveränderung und die Bereitschaft steigt die Komfortzone zu verlassen. Es beginnt nicht mehr zu passen.
4. Schritt: Überlegung, was möchte und kann ich ändern. Wie lautet der 1. Schritt? In den Austausch mit Freund*innen, Kolleg*innen, ... gehen.
5. Schritt: Bei der Umsetzung ist zunächst das TUN das wichtige – nicht das Ergebnis.
6. Schritt: dich „feiern“ dafür, dass du etwas Neues ausprobiert hast, du den Mut hattest, dich der Situation gestellt hast, „Nein“ gesagt hast, ...
7. Schritt: Feststellung, was ist passiert durch mein TUN – wiederholen oder am Ergebnis oder Zwischen-Schritt feilen, wenn es ein „Noch-Nicht-Erfolg“ ist.

Übung „Die Wunderfrage“

- Eine Übung, um in die Zukunfts- und Lösungsorientierung zu kommen, ist, sich selbst die sogenannte Wunderfrage zu stellen. Diese Übung kann dir helfen, weil sie dich an deine Kräfte und Ressourcen erinnert und du vielleicht erkennst, dass auch kleine Veränderungen ausreichen, um in eine Lösungsorientierung zu kommen.
- Bitte setz dich dazu in Ruhe und in einer entspannten Haltung und Atmosphäre hin und schließe gerne die Augen. Achte auf deinen Atem und atme tief in den Bauch hinein. Merkst du schon, dass du dich entspannst?
- Und nun stell´ dir eine Situation vor, die dir schwer im Magen liegt, etwas, das vor dir liegt und du siehst vor allem die Hindernisse, das, was nicht geht.
- Und nun stell´ dir vor, dass heute Nacht, während du schläfst, eine Fee zu dir kommt und ein Wunder geschieht. Und dieses Wunder bewirkt, dass die herausfordernde Situation gelöst ist. Weil du jedoch schläfst, weißt du nicht, dass das Wunder geschehen ist.
- Wenn du nun morgen früh aufwachst, woran wirst du merken, dass ein Wunder geschehen und die herausfordernde Situation bewältigt ist?
- Was wird anders sein als vorher?
- Was sind die ersten Dinge, die dir auffallen?
- Was wirst du als erstes machen, wenn du bemerkst, dass die herausfordernde Situation bewältigt ist?
- Was wirst du nun tun, um das Wunder wahr werden zu lassen?
- Meine Gedanken und Ideen dazu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sinn- und Werteorientierung

Die eigenen Werte kennen, nach diesen leben, Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit im Leben finden

Übung: Glaubenssätze zu Erlaubnissätzen umwandeln

Häufig gibt es Glaubenssätze, die uns schon lange begleiten und diese beeinträchtigen uns unbewusst oder auch wissentlich und es kann sehr hilfreich sein diese umzuwandeln.

Auf der nachfolgenden Übersicht stehen zuerst Glaubenssätze.

Schaue diese in Ruhe an und frage dich bitte:

- Welche Sätze kommen mir bekannt vor oder entdecke ich an mir?
- Welche drei Sätze sind mir wichtig sind oder passen zu meiner aktuellen Situation? Manchmal entwickelt sich daraus heraus auch ein neuer nicht aufgeführter Satz.
- Welche möchte ich in Zukunft hinterfragen und in für mich hilfreiche Sätze umwandeln?

Glaubenssätze

- Was nicht 100-prozentig ist, ist wertlos
- Übung macht den Meister
- Ohne Fleiß kein Preis
- Von nichts kommt nichts
- Das macht man doch nicht
- Wenn ich es nicht mache, dann macht es keiner
- Ich darf niemanden enttäuschen
- Es ist falsch Widerworte zu geben
- Wer zuerst kommt mahlt zuerst
- Nur, wenn man sich auf mich verlassen kann, bin ich ok
- Da muss man durch
- Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben
- Das haben wir schon immer so gemacht
- Freu dich nicht zu früh
- Ordnung ist das halbe Leben

- Nur, wenn ich Dinge richtig mache, bin ich ok
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Wenn ich nicht alles gebe, bin ich nicht ok
- Ich bin für das Glück/die Zufriedenheit meiner Mitmenschen verantwortlich
- Nimm dich nicht so wichtig
- Nur wenn man mich „liebt“/schätzt bin ich ok
- durch meine Kritik zerstöre ich die Beziehung
- Man kann nicht immer nur Spaß haben
- Indianer kennt keinen Schmerz
- Wenn ich es anders mache als die anderen, bin ich nicht ok
- Zeit ist Geld
- Wenn ich nein sage, bin ich nicht ok
- Man darf kein Risiko eingehen

A large grid of small dots, likely a template for a writing exercise or a reflection space.

Schau dir im nächsten Schritt die Erlaubnissätze an:

- Welche Sätze gefallen mir und geben mir ein gutes Gefühl? Gerne kannst du weitere Sätze ergänzen.

Erlaubnissätze

- | | |
|---|--|
| → Ich darf Fehler machen und aus Ihnen lernen | → Ich mache eins nach dem anderen |
| → Gut ist gut genug | → Ich erlaube mir etwas abzugeben |
| → Ich darf Fortschritte genießen und kleine Erfolge feiern
Auch wenn es mir leichtfällt, ist es wertvoll | → Ich darf mir auch Zeit für etwas nehmen |
| → Ich bin (gut) genug | → Gemeinsam kommt man zu einem besseren Ergebnis |
| → Jeder ist für die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse zuständig | → Mit Spaß gehen die Dinge leichter von der Hand |
| → Ich bin nicht für die/deine Stimmung verantwortlich | → durch eine klare Haltung verschaffe ich mir Respekt |
| → Meine Bedürfnisse und Wünsche sind genauso wichtig | → durch Hinterfragen schaffe ich Bewusstsein und der/die andere denkt nach |
| → You can't be everybody's darling
Ich darf mich mit meinen Bedürfnissen zumuten | → Ich kann immer noch Neues erlernen |
| → Um Hilfe zu bitten, zeugt von Stärke | → durch Nachfragen fühlt der/die andere sich gesehen |
| → Ich darf auch mal nein sagen | |
| → Nachfragen/Fragen bedeutet mehr zu erfahren | |
| → Ich mache die Dinge auf meine Art | |
| → In der Ruhe liegt (auch) Kraft | |

Übung: Wertetabelle

Mit Hilfe der nächsten Übung kannst du deine Werte hierarchisieren und erfahren, welcher dein wichtigster Wert ist. Manchmal können deine Werte in einem Widerspruch zu einander stehen, meistens jedoch beeinflussen sie sich gegenseitig. Wenn du Probleme hast die Werte für dich in eine Reihenfolge zu bringen, so verknüpfe den Wert mit einer hierzu passenden Tätigkeit. So wird es dir einfacher gelingen zu entscheiden, welche Tätigkeit bzw. welches Verhalten du bevorzugst.

Bitte wähle aus den folgenden Werten, die für dich wichtigsten 10 Werte aus. Diese Werte sind mir in meinem Leben und damit auch in meiner Arbeit wichtig (wenn noch Werte für dich fehlen, füge sie einfach hinzu):

Aufrichtigkeit
 Familie
 Freundschaft
 Gerechtigkeit
 Individualität
 Kontrolle
 Ordnung
 Sicherheit
 Toleranz
 Vertrauen

Authentizität
 Erfolg
 Gelassenheit
 Gesundheit
 Integrität
 Leistung
 Respekt
 Solidarität
 Umweltschutz
 Zugehörigkeit

Beständigkeit
 Fleiß
 Gemeinschaft
 Großzügigkeit
 Hilfsbereitschaft
 Loyalität
 Selbstbestimmung
 Sorgfalt
 Spiritualität
 Zuverlässigkeit.

Ehrlichkeit
 Freude
 Harmonie
 Offenheit
 Mut
 Selbstverwirklichung
 Unabhängigkeit

Beispiel

A Dein Wert bei A									
A	B Dein Wert bei								
C	C	C Dein Wert bei							
D	D	D	D Dein Wert bei						
E	E	E		E Dein Wert bei					
F	F	C			F Dein Wert bei				
G	G	C				G ...			
A	B	H					H...		
A	I	I						I ...	
J	B	C							J ...
K	K	C							

Meine Wertehierarchie

A									
	B								
		C							
			D						
				E					
					F				
						G			
							H		
								I	
									J

Auswertung

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Summe										
Position										

Meine wichtigsten Werte im Leben sind:

1.
weil
2.
weil
3.
weil
4.
weil
5.
weil
6.
weil
7.
weil
8.
weil
9.
weil
10.
weil

Wenn du 10 Werte ausgewählt hast, hast du ein Instrument an der Hand, um stimmige Entscheidungen zu treffen. du weißt dann auch in herausfordernden Zeiten, in denen du wenig Zeit und Energie für Überlegungen übrig hast, wozu du „ja“ und wozu du „nein“ sagen willst.

Anhand der folgenden Fragen kannst du dich selbst interviewen und den aktuellen Status quo erkunden:

- Wofür steht ein gewählter Wert für dich? Was bedeutet dieser Wert für dich?
- Wie geht es dir momentan auf diesem Wert?
- Wenn dieser Wert reden könnte, was würde er dir sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

- Was hast du bereits richtig gemacht, dass du aktuell auf einem hohen Wert stehst?
- Wer oder was unterstützt dich, dass du dort stehst, wo du stehst?
- Wie hast du es geschafft auf diese Zahl zu kommen?

.....

.....

.....

.....

.....

- Wenn du jetzt alles auf einen Blick siehst, was ist dir bewusster geworden?
- Welche neuen Ideen/Einsichten/Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Was sind deine stärksten Resilienz-Faktoren? Worauf kannst du dich verlassen?

.....

.....

.....

.....

.....

Tipps zur Erhaltung der Resilienz

Nun hast du viele Übungen gemacht, um deine Resilienz zu erhalten und zu stärken. Damit dies dauerhaft gelingt und wirkt, ein paar Tipps dazu:

1. **Verhalten ändern mit kleinen Remindern**

Kleine Reminder können helfen, im Laufe des Tages immer wieder auf die Vorsätze aufmerksam zu machen – digital, klassische Post-It, Einträge im Kalender oder kleine Zettel an eine wichtige allzeit sichtbare Stelle zu legen oder aufzuhängen.

2. **Eigenes Verhalten dokumentieren**

Es ist hilfreich, das eigene Verhalten wahrzunehmen und aufzuschreiben. Wann und wo habe ich das gewünschte Verhalten angewendet und welche Vorteile hat das gebracht?

3. **Selbstbestärkung**

Wenn man Vorsätze umsetzt, ist es für die langfristige Erhaltung enorm wichtig, sich selbst zu verstärken: „Gut gemacht. du hast es geschafft!“ oder/ und die Umsetzung mit den Lieblingsmenschen zu teilen.

4. **Routinen aufbauen**

Mit regelmäßiger Routine wird die Umsetzung von Vorhaben mit der Zeit ganz natürlich – es wird ein selbstverständlicher Teil der eigenen Art zu leben.

5. **Anlässe generalisieren**

Resilienz aufbauen und nachhaltig sichern kann man in allen Bereichen des Lebens. Das, was ich privat bewusst stärken, wirkt auch auf meine berufliche Resilienz. Deshalb ist es wichtig, die einzelnen Resilienzfaktoren möglichst breit angelegt zu sichern – in jedem Lebensbereich.

6. **Unterstützer*innen finden**

Wohlgesinnte Andere können einen unterstützen, indem man denen regelmäßig die eigene Weiterentwicklung mitteilt. Diese Person kann man auch um Feedback bitten: „Wenn du merkst, dass ich in alte Muster zurückverfalle, kannst du mich dann bitte daran erinnern, dass ich mir vorgenommen hatte, etwas anderes zu tun?“

7. **Reflektieren**

Nimm dir regelmäßig Zeit, um darüber nachzudenken, wie du dich verhältst und welche Auswirkungen das auf Dein Leben hat. „Was mache ich?“, „Was mache ich, das funktioniert?“, „Was mache ich, das nicht funktioniert?“, „Wie kann ich das, was nicht funktioniert, verändern, damit es funktioniert?“

Impressum

Herausgebende Organisationen

Gütesiegelverbund
Weiterbildung e.V.
Huckarder Straße 12
44147 Dortmund
Tel.: 0231 70064-04

www.guetesiegelverbund.de
info@guetesiegelverbund.de

AWO Bezirksverband
Niederrhein e.V.
Lützowstraße 32
45141 Essen

Tel 0201 3105-220

oda.bakuhn@awo-niederrhein.de

Landesarbeitsgemeinschaft
für eine andere Weiterbildung e.V.
August-Bebel-Str. 135 - 145
33602 Bielefeld

Tel.: 0521 164 4540

www.LAAW.nrw
mail@laaw.nrw

Autor*innenteam der LAAW und Gütesiegelverbund Weiterbildung

Marina Scheffler
Anita Wagner
Ursula Neumann

Das Projekt wurde vom
01.03.2023 - 29.02.2024 durchgeführt.

Stand: 02/2024

Unter Mitwirkung von

Christel Fissahn
Marita Klawe
Angéla van den Boom
Oda Bakuhn
Manuel Becker

Gestaltung

fyschdesign | Steffy Schüller

Bildnachweise

Unsplash, brennan-martinez (Titelbild),
Unsplash, kazuend (S. 5)



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: „Resilienz stärken - gewusst wie!“ vom Gütesiegelverbund Weiterbildung und der LAAW NRW, Lizenz: CC BY NC SA 4.0. Die in der Broschüre genutzten Bilder sind von der CC-Lizenz aufgenommen.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Das Werk ist online verfügbar unter: <https://guetesiegelverbund.de> und <https://laaw.nrw/>