

Übung: Die 7 Resilienzfaktoren reflektieren und stärken

Ziel: Mehr Klarheit darüber gewinnen, wie ausgeprägt deine Resilienzfaktoren sind und erste Schritte zur Stärkung setzen.

Dauer: ca. 30–45 Minuten

Material: Stift & Papier oder ein Journal

1. Optimismus

Wie leicht fällt es dir, in schwierigen Zeiten das Gute zu sehen?

Was hilft dir, auch bei Problemen Hoffnung zu bewahren?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

2. Akzeptanz

Welche Dinge in deinem Leben hast du lernen müssen zu akzeptieren?

Wie gehst du mit Situationen um, die du nicht ändern kannst?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

3. Selbstwirksamkeit

Glaubst du daran, dass du dein Leben aktiv mitgestalten kannst?

Wann hast du zuletzt bewusst etwas verändert?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

4. Verantwortungsübernahme

Inwiefern übernimmst du Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln?

Wo gibst du (vielleicht unbewusst) die Verantwortung ab?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

5. Netzwerkorientierung

Wie stabil ist dein soziales Netz?

Fällt es dir leicht, Hilfe anzunehmen oder dich anderen anzuvertrauen?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

6. Lösungsorientierung

Wenn du mit Problemen konfrontiert wirst – suchst du aktiv nach Lösungen?

Oder bleibst du eher im Grübeln oder der Analyse stecken?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

7. Zukunftsplanung

Hast du klare Ziele oder Wünsche für deine Zukunft?

Gibt dir der Blick nach vorn Kraft und Orientierung?

Deine Einschätzung (1–10): _____

Notiz: _____

Stärkster & schwächster Faktor

Welcher Resilienzfaktor ist bei dir am stärksten ausgeprägt?

Warum denkst du, ist das so? Wie kannst du ihn bewusst weiter pflegen?

Welcher Faktor ist bei dir am wenigsten ausgeprägt?

Was könnte der erste kleine Schritt sein, um ihn zu stärken?

3 kleine Schritte zur Stärkung deiner Resilienz

Notiere 3 konkrete, umsetzbare Handlungen, die du in den nächsten 7 Tagen tun wirst:

1. Handlung: _____ Wann/wie oft? _____

2. Handlung: _____ Wann/wie oft? _____

3. Handlung: _____ Wann/wie oft? _____