

Kleines Resilienztraining

Innere Stärke in stürmischen Tagen

In stürmischen Zeiten helfen Tools aus dem Resilienztraining. Sie geben uns Hilfen zur Aktivierung unserer inneren Stärke.



I) Mit Emotionen umgehen

Emotionen sind etwas Sinnvolles. Sie zeigen uns an, wie wir eine Situation einschätzen.

6 Schritte im Umgang mit negativen Emotionen

Erkenne, wie du dich wirklich fühlst

- ☉ Was fühle ich jetzt in diesem Moment?
- ☉ Ist es wirklich genau das?
- ☉ Noch etwas anderes?

Sei neugierig darauf, was deine Emotionen dir sagen wollen

- ☉ Das hilft dir, deine aktuellen Bedürfnisse zu erkennen und anzuerkennen
- ☉ Und, die aktuellen Herausforderungen zu meistern

Mach dir klar, du schaffst es auch in Zukunft

- ☉ Du kannst das trainieren.
- ☉ Du wirst es in künftigen Situationen immer besser schaffen.



1

2

3

4

5

6

Schätze deine Emotionen, sie unterstützen dich

- ☉ Deine Emotionen helfen dir. Du möchtest nichts tun, das Ihnen zuwider geht.
- ☉ Die Idee, dass du „etwas Falsches“ fühlst, bringt dich weg von dir selbst, von der Wahrheit der Situation und auch weg von anderen.

Gewinne Sicherheit

- ☉ Mach dir klar, dass du diese Emotionen schon in vielen Situationen hattest und immer damit klar gekommen bist.
- ☉ Finde die Ressourcen, die du dabei genutzt hast.
- ☉ Wenn du es früher schon konntest, dann wirst du es jetzt auch wieder schaffen.
- ☉ Du bist kein Opfer deiner Emotionen

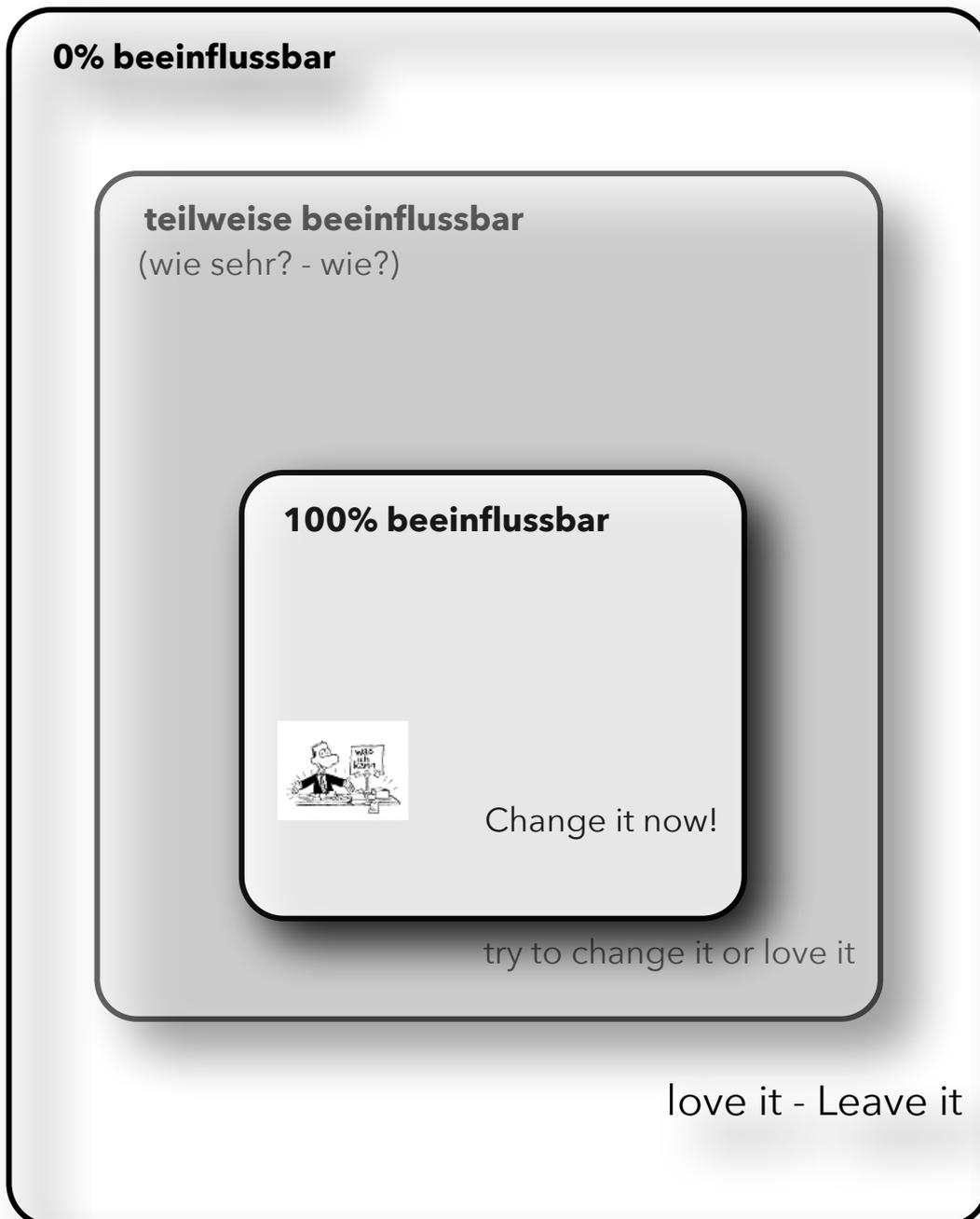
Sei gespannt darauf

- ☉ wie du in Zukunft mit ähnlichen Emotionslagen umgehen wirst
- ☉ Tu gleich jetzt etwas dafür
- ☉ Überprüfe deinen Erfolg

II) Akzeptanz des Faktischen

Erst wenn wir Gegebenheiten so akzeptieren, wie sie wirklich sind, können wir auch damit umgehen.

Akzeptanz heißt nicht Resignation. Trotzdem ist an manchen Stellen im Leben Akzeptanz gesünder als Kampf. Deshalb ist es gut, eine Einteilung zu machen, worauf man Einfluss hat und worauf nicht. Ordnen Sie die Dinge, die Sie belasten, in den jeweiligen Einfluss-Rahmen. Fragen Sie sich, wie viel Einfluss habe ich auf Dinge, die mich belasten.



Konzentrieren Sie Ihre Energie auf die Dinge, die Sie ändern können.

Zu den anderen müssen Sie sich fragen, wie sie es schaffen, sie entweder loszulassen oder zu akzeptieren, dass Sie keinen Einfluss darauf haben.

III) Raus aus dem Opfereindruck

In Krisenmomenten haben wir manchmal den Eindruck, nur noch Opfer zu sein, keine Möglichkeit zum aktiven Handeln zu haben. Machen Sie sich deshalb klar, welche Ressourcen Sie haben und suchen sie nach Lösungen.

Problemlöser sein

(Ralf Senftenleben)

Ein Problemlöser sieht seine Probleme als intellektuelle Herausforderung oder Rätsel, das es zu lösen gilt. Dann fängt er an, konstruktive Fragen an das Problem zu stellen. Hat er das Problem verstanden, handelt er zügig und entschlossen, um das Problem möglichst schnell aus dem Weg zu räumen oder es zumindest kleiner und bewältigbarer zu machen.

Diese Fragen helfen dabei, ein Problem zu lösen:

- ☉ Was ist das Problem? Und was will ich anstelle dessen? Wie würde es aussehen, wenn ich das Problem auf perfekte Weise gelöst hätte?
- ☉ Hatte ich schon mal ein vergleichbares Problem? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen?
- ☉ Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan ein?
- ☉ Wie haben andere Menschen dieses Problem gelöst?
- ☉ Wer könnte mir dabei helfen, Lösungen zu finden oder das Problem zu lösen?
- ☉ Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe? (Innere Widerstände oder äußere Umstände)



IV) Optimismus

Optimismus ist keine rosa Brille, sondern die Erkenntnis, dass man schon viele schwierige Situationen gemeistert hat und es auch jeden Tag aufs Neue tut. Dabei setzen Sie ständig Ressourcen ein, Fähigkeiten, die Sie nutzen, Hilfen, die Sie kennen,...

Machen Sie sich klar, dass Sie diese Ressourcen haben und welche diese sind.

Meine Pfunde

Schreiben hier alle Ihre Talente, Fähigkeiten und positive Eigenschaften auf!

Welche Fähigkeiten oder Helfer haben Sie in der Vergangenheit in Krisenmomenten genutzt?



IV) Lachen ist gesund und unterstützt

Lachen setzt positive Energien frei, flutet unser System mit aktivierenden Hormonen.

Übungen zum „Leichten Lächeln“

Begegne der Realität mit einer entspannten Körperhaltung; entspanne dein Gesicht, Nacken und Schultern.

Die Bereiche zunächst anspannen und dann lockerlassen und setze dabei ein leichtes, echtes Lächeln auf.

Erinnere dich oft daran, dass Dein Körper Einfluss auf Deine Gedanken und Gefühle hat. Ist „er“ entspannt, bist du entspannt.

Leichtes Lächeln beim Erwachen am Morgen.

Hänge einen Zweig, ein Bild oder irgendein anderes Zeichen oder sogar das Wort „Lächeln“ an die Decke oder an die Wand im Schlafzimmer.

Nutze die Momente vor dem Aufstehen, und spüre Deinen Atem. Leichtes Lächeln in freien Augenblicken oder wenn du merkst, du bist gestresst.

Wo immer du sitzt oder stehst, übe ein sanftes Lächeln. Schau ein Kind an, ein Blatt, ein Gemälde an der Wand, irgendetwas, was beruhigend auf Dich wirkt, lächle und verwende drei mal nacheinander die Atemtechnik.

Wenn Du bemerkst, dass Du gereizt bist, übe ein sanftes Lächeln. Atme ruhig ein und aus und halte das sanfte Lächeln für die Atemzüge aufrecht.



V) Erkennen Sie Unterstützer und Bremsen

Machen Sie sich klar, was sie emotional unterstützt und was Sie eher ausbremst oder in schlechte Stimmung bringt. Desto aktiver können Sie sich auf die ersteren konzentrieren und letztere meiden.

Teilen Sie die Dinge ein: Was gibt mir Auftrieb? Was hält mich am Boden? Welchen Ballast könnte ich abwerfen?

