

LEITFADEN

Kompass für die sieben Schlüssel der Resilienz

Jetzt sind Sie dran:

So stärken Sie Ihre Resilienz Schritt für Schritt

Resilienz ist nichts, was man „hat“ oder „nicht hat“ – sie entwickelt sich durch bewusstes Üben und Reflektieren. Der wichtigste Schritt? Einfach anfangen.

So können Sie starten:

- Suchen Sie sich einen der sieben Schlüssel aus, der Sie im Moment besonders anspricht oder herausfordert.
- Nehmen Sie sich 10–15 Minuten Zeit, um die Fragen dazu in Ruhe zu beantworten – gerne auch schriftlich.
- Werden Sie konkret: Was ist ein kleiner, realistischer Schritt, den Sie heute umsetzen können?

So bleiben Sie dran:

- Machen Sie Resilienz zu einem festen Termin mit sich selbst – z. B. einmal pro Woche ein kurzer Reflexionsmoment (Montagsmorgen oder Freitagnachmittag).

- Fokussieren Sie sich jeweils auf einen Schlüssel – Sie müssen nicht alles auf einmal verändern.
- Holen Sie sich Unterstützung: Ein Austausch mit Kolleginnen und Kollegen, Freundinnen oder Freunden oder einer Vertrauensperson kann motivieren und helfen, neue Perspektiven zu gewinnen.

Denken Sie dran:

Es geht nicht darum, „alles richtig“ zu machen – sondern darum, dranzubleiben. Auch kleine Veränderungen im Denken und Handeln machen auf Dauer einen großen Unterschied.



1. Selbstwirksamkeit

Was bedeutet das?

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen: „Ich kann etwas tun, um die Situation zu beeinflussen“

Was sollten Sie vermeiden?

- Gedanken wie: „Ich bin machtlos.“
- Passivität, Rückzug, Verallgemeinerungen („Ich kann das nie“)

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Was kann ich konkret tun, um die Situation zu verbessern?
- Welche Stärken habe ich in ähnlichen Situationen schon bewiesen?
- Wer oder was hat mir damals geholfen?
- Welche Personen haben für mich Vorbildcharakter? Und wie haben diese Rückschläge gemeistert?



2. Akzeptanz

Was bedeutet das?

Die Fähigkeit, Dinge anzunehmen, die (vorerst) nicht veränderbar sind – ohne in Dauerfrust zu verfallen.

Was sollten Sie vermeiden?

- Innerer Widerstand: „Das darf nicht sein!“
- Grübeln über das Unveränderbare
- Sich über „ungerechte“ Umstände aufregen

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Was liegt außerhalb meiner Kontrolle – und was liegt innerhalb?
- Wenn ich etwas nicht verändern kann: Welches Gefühl verbinde ich damit?
- Wie kann ich unangenehme Gefühle erst mal „pausieren“ und annehmen, z. B. mithilfe einer geführten Meditation oder einer Atemübung?
- Was kann ich tun, um mich selbst in dieser Situation wertzuschätzen? Wie kann ich mir eigene Fehler verzeihen?



3. Eigenverantwortung

Was bedeutet das?

Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen übernehmen – statt Schuld bei anderen zu suchen.

Was sollten Sie vermeiden?

- Opferrolle: „Die anderen sind schuld!“
- Dauerklagen ohne Handeln
- Abwarten, dass sich „von außen“ etwas ändert

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Welchen Beitrag leiste ich zur aktuellen Situation?
- Was liegt in meinem Einflussbereich?
- Welche ggf. negativen Glaubenssätze, wie z. B. „Ich schaffe das nicht“ habe ich und was kann ein kleiner Schritt sein, um ihn aufzulösen?



4. Optimismus

Was bedeutet das?

Der Glaube daran, dass Schwierigkeiten vorübergehen – und Chancen entstehen können.

Was sollten Sie vermeiden?

- Katastrophendenken
- Schwarz-Weiß-Muster („Alles ist schlecht“)
- „Das bringt doch eh nichts“-Haltung

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Was ist heute trotz allem gut gelaufen?
- Was kann mir heute helfen, um mich etwas besser zu fühlen und optimistischer zu sein?
- Welche positiven Möglichkeiten ergeben sich daraus?
- Auf wen oder was kann ich mich (in schwierigen Zeiten) verlassen?



5. Lösungsorientierung

Was bedeutet das?

Den Blick weg von Problemen hin zu Lösungen richten – pragmatisch und handlungsfähig bleiben.

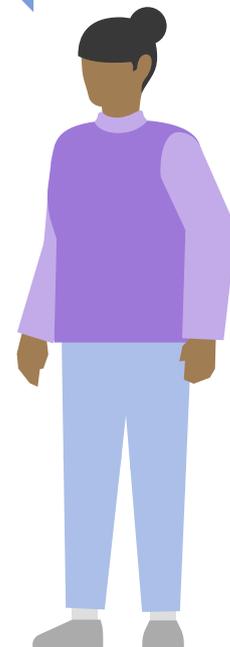
Was sollten Sie vermeiden?

- Endloses Problemwälzen
- Schuldzuweisungen
- Fokus auf Hindernisse statt auf Möglichkeiten

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Mal angenommen, es würde ein Wunder geschehen und eine schwierige Situation wäre gelöst: Woran würde ich das bemerken? Was genau wäre dann anders?
- Was wäre ein erster realistischer Schritt?
- Was hilft mir jetzt konkret weiter?
- Was sind zukünftige Chancen unabhängig wie das Vergangene war?
- Was würde ich einer guten Freundin in dieser Situation raten?

Was ist heute trotz allem gut gelaufen?





6. Netzwerkorientierung

Was bedeutet das?

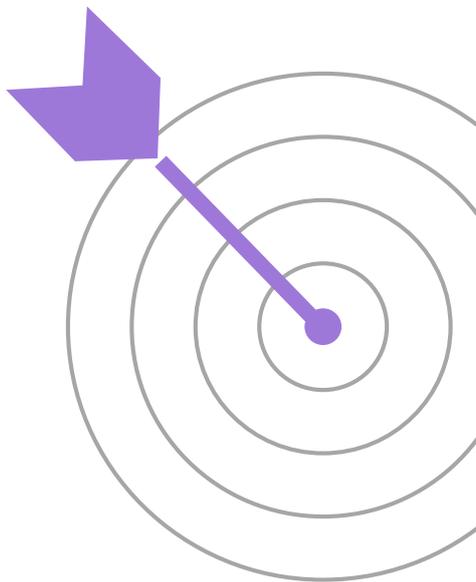
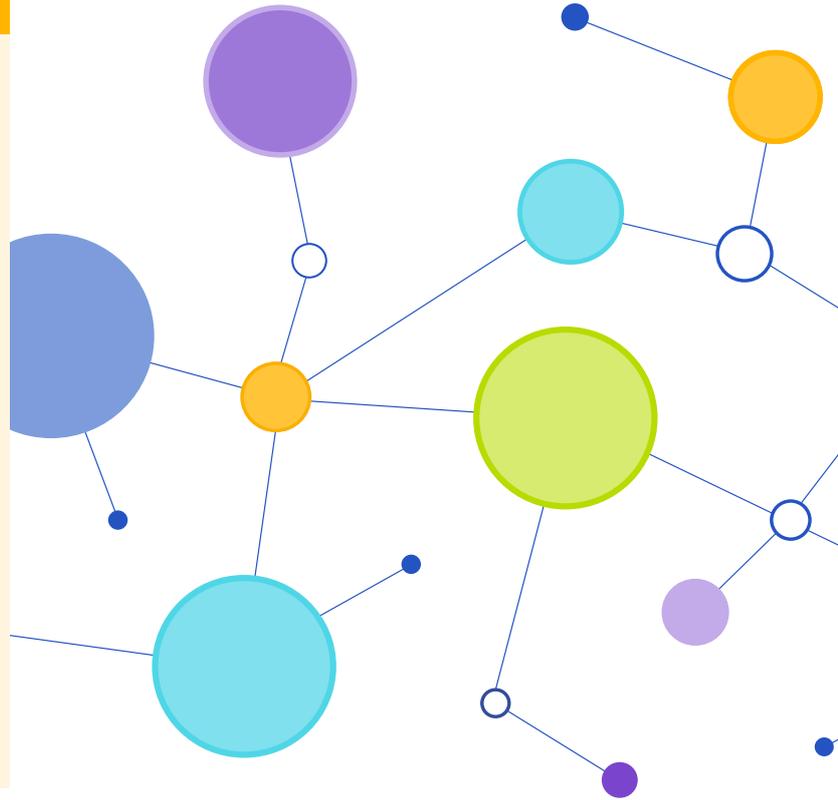
Die Fähigkeit, soziale Beziehungen zu pflegen, Hilfe anzunehmen und Unterstützung aktiv zu suchen.

Was sollten Sie vermeiden?

- Rückzug bei Belastung („Ich will niemandem zur Last fallen“)
- Alles allein schaffen wollen
- Kontakt zu „Energieräubern“

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Wen kann ich um Unterstützung bitten?
- Mit wem kann ich ehrlich sprechen?
- Welche Beziehungen tun mir gut? Wie kann ich diese besser pflegen?
- Wie kann ich Menschen, die mir nicht guttun, Grenzen aufzeigen? Oder mich sogar ganz von diesen Menschen lösen?
- Schaffen Sie sich ein Auffangnetz und nehmen Sie Hilfe an!



7. Zukunftsplanung

Was bedeutet das?

Eine klare Richtung im Leben oder Beruf zu haben – Ziele, die motivieren und Sinn stiften.

Was sollten Sie vermeiden?

- Ziellosigkeit, Orientierungslosigkeit
- Sich nur von äußeren Erwartungen leiten lassen
- Aufschieben ohne Perspektive

Fragen, die Ihre Resilienz fördern:

- Was ist mir wichtig für die Zukunft, welche Vision habe ich?
- Welche Ziele leite ich daraus ab?
- Was kann ich heute tun, um meinem Ziel näherzukommen?