

Übung: Resilienz stärken

Resilienz bedeutet nicht, Rückschläge zu vermeiden – sondern sie so zu nutzen, dass du daran wächst. Diese Übungen helfen dir, deine innere Widerstandskraft zu stärken und bewusst neue Perspektiven einzunehmen.

Deine Resilienz verstehen

Resilienz besteht aus:

- **Akzeptanz:** annehmen, was geschehen ist
- **Lernperspektive:** erkennen, was du daraus mitnehmen kannst
- **Handlungsfähigkeit:** einen nächsten, machbaren Schritt wählen

Übung: „Rückschläge transformieren“

Schritt 1 – Rückschlag aufschreiben

Notiere eine konkrete Situation, die dich belastet hat:

- *Was ist passiert?*
- *Welche Gefühle hat es in dir ausgelöst?*



Schritt 2 – Blickwinkel wechseln

Frage dich:

- *Was habe ich in dieser Situation über mich gelernt?*
- *Welche Stärke könnte mir gerade jetzt helfen?*
- *Wofür könnte diese Erfahrung langfristig wertvoll sein?*



Schritt 3 – Dein Resilienz-Satz

Formuliere einen stärkenden Satz, der dir in ähnlichen Situationen Halt gibt.

Beispiel: „Ich bin stärker, als ich im ersten Moment glaube.“

Dein Satz:

Schritt 4 – Nächster Mini-Schritt

Überlege: Welchen kleinen, konkreten Schritt kann ich jetzt gehen, um wieder handlungsfähig zu sein?

Notiere ihn hier:

Reflexion

Lies dir deinen Resilienz-Satz regelmäßig durch und erinnere dich daran, dass jeder Rückschlag auch ein Startpunkt sein kann.