

Resilienz Rezept

FÜR PSYCHISCHE
WIDERSTANDSKRAFT



ALLE ZUTATEN
MIT ACHTSAMKEIT UND DANKBARKEIT ANWENDEN

AKZEPTANZ

Akzeptieren Sie, dass es Dinge gibt, die Sie nicht kontrollieren können. Was Sie aber kontrollieren können, ist, wie Sie darauf reagieren.

OPTIMISTISCHE VORSCHAU

Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie gerade vermissen und genießen Sie die Vorfreude darauf.

REALITÄTSCHECK

Denken Sie daran, dass jede schwierige Herausforderung vorbei geht. Sagen Sie sich immer wieder: "Alles ist im Fluss und auch dies geht vorbei."

ENTSCHLEUNIGUNG

Erlauben Sie sich zu entschleunigen. Sagen Sie sich wiederholt am Tag: „Ich habe genug Zeit, um Alles in Ruhe zu machen.“

ZUKUNFTSVISION UND LERNBEREITSCHAFT

„Wie kann ich diese schwierige Situation nutzen, um weiter zu wachsen?“

NETZWERKEN

Stärken und pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte. Lassen Sie z.B. jemand wissen, dass Sie an ihn denken.

SELBSTVERANTWORTUNG

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre „geistige Ernährung“. Reduzieren Sie z.B. den Zeiträuber ‚soziale Medien‘.

NATUR-BEGEGNUNG

Verbinden Sie sich mit der Natur in Ihrer Umgebung und geben Sie ihr einige Minuten Ihrer vollen Aufmerksamkeit.

KÖRPERWAHRNEHMUNG

hilft, um sich intensiv zu spüren: eine liebevolle Fußmassage oder einfach einmal wild tanzen.

"KARMA" YOGA

Üben Sie sich in selbstlosem Handeln: Machen Sie z.B. jemanden eine Freude, ohne dafür Lob und Anerkennung zu erwarten.