

Reflexions-Übung

# Resilienz



**Übungsanleitung**

**Wie Sie Ihre psychische  
Widerstandsfähigkeit reflektieren  
und stärken**

# 6 Faktoren der Resilienz

## 1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

Gefühle und Gedanken von sich selbst wahrnehmen und die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen

## 2. Selbststeuerung

Fähigkeit, eigene Gefühlszustände zu erkennen, herzustellen, aufrecht zu erhalten, deren Intensität zu regulieren und beenden zu können

## 3. Problemlösungsfähigkeit

Systematisches Finden einer Lösung mittels verschiedener Problemlösungsstrategien

## 4. Selbstwirksamkeit

Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zur Umsetzung von Verhalten - Ich kann, ich will, ich werde!

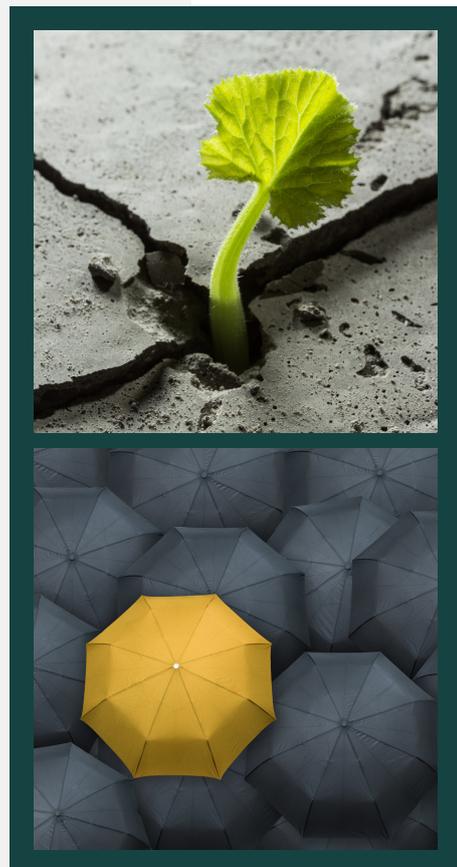
## 5. Aktive

### Bewältigungskompetenzen

Aktives Herangehen an kritische Situationen, keine Kopf-in-den-Sand-Strategie

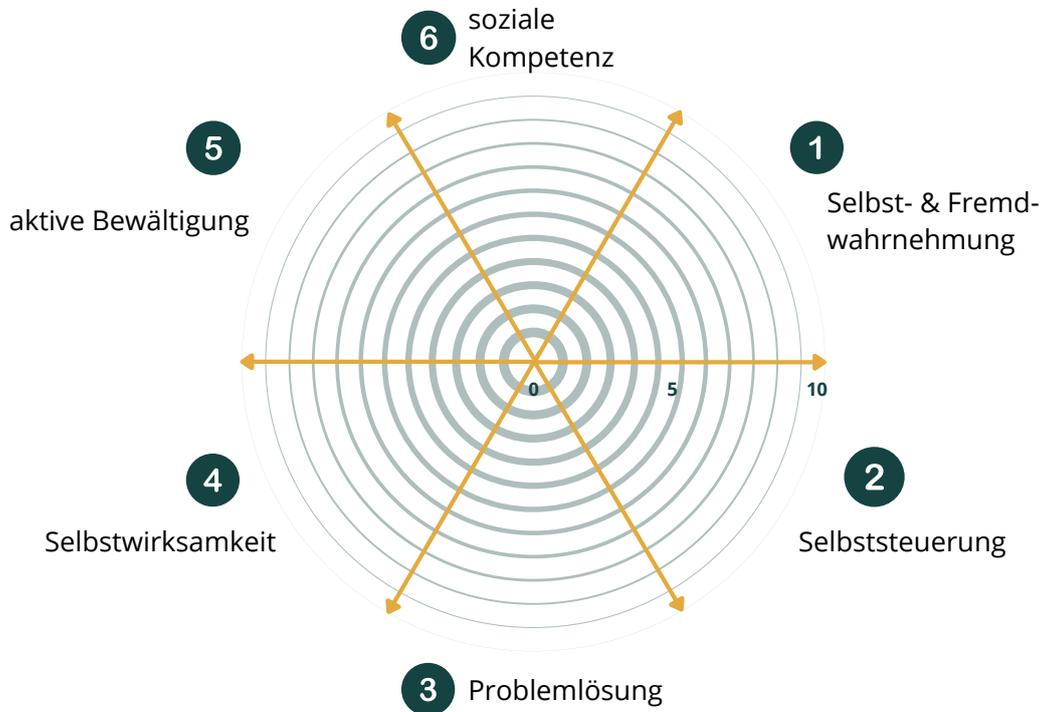
## 6. Soziale Kompetenzen

Fremdwahrnehmung, Einschätzung sozialer Situationen, Empathie, Konfliktbewältigung



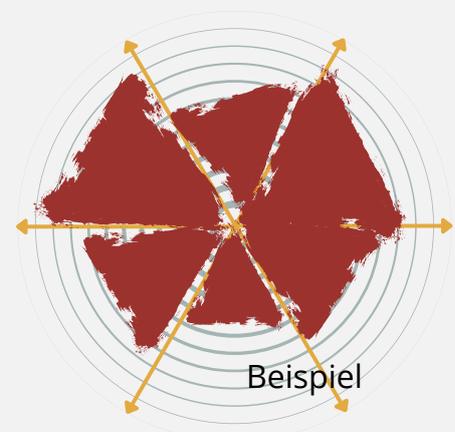
# Anleitung zur Selbst-Reflexion

## Resilienz - Rad



### 1. Schritt - Selbsteinschätzung aktuell

Überlegen Sie für jeden Bereich, wie Sie sich aktuell auf einer Skala von 0 – 10 einstufen würden. 0 (die Kreismitte) bedeutet, dass dieser Resilienzfaktor gar nicht vorhanden ist, und 10 (äußerster Bereich des Kreises bei der Pfeilspitze) bedeutet, dass der Faktor nicht besser sein könnte („perfekt“, oder auch: vermutlich unrealistisch). Malen Sie den jeweiligen Bereich im Kreis aus.



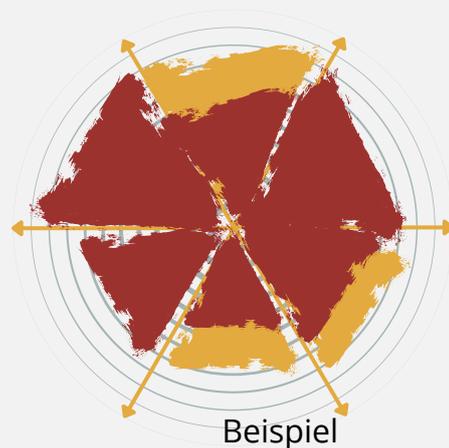
# Anleitung zur Selbst-Reflexion

## 2. Schritt - Wunsch für die Zukunft

Denken Sie jetzt daran, was Sie sich für die einzelnen Bereiche in der Zukunft, zB in 3 Monaten wünschen.

Gehen Sie dazu nochmals die einzelnen Resilienzfaktoren einzeln nacheinander durch, aber dieses Mal **mit Fokus darauf, was Sie sich für den jeweiligen Bereich wünschen** - Ihr Wunsch darf die Grenzen der Realität gerne sprengen, wie ein Wunschzettel eines Kindes ans Christkind.

**Ergänzen Sie dann die Graphik auf der vorherigen Seite mit ihren Wunsch-Werten**, idealerweise in einer anderen Farbe oder zumindest anderen Schattierung, sodass die Unterschiede zwischen dem Ist-Zustand und dem Wunsch-Zustand sichtbar werden.



# Anleitung zur Selbst-Reflexion

## **3. Schritt - Reflexion**

Welche Resilienzfaktoren habe ich im ersten Schritt bereits hoch bewertet?



Warum habe ich diese Faktoren so hoch bewertet, was gelingt mir jetzt schon gut?



# Anleitung zur Selbst-Reflexion

Wenn ich den Ist- mit dem Wunschzustand vergleiche, bei welchem Faktor sehe bzw. spüre ich den größten Verbesserungswunsch?

Wie würde ich merken, dass ich bei diesem Punkt meinem Wunschzustand einen Schritt näher gekommen bin?

Wer in meinem Umfeld würde es als erstes merken, dass ich mich in diesem Punkt verbessert habe, und woran?

Was braucht es, damit ich in diesem Punkt einen Schritt auf der Skala in Richtung Wunschzustand machen kann?

# Anleitung zur Selbst-Reflexion

Welche Kenntnisse, Fähigkeiten, Ressourcen habe ich bereits jetzt, die mir dabei helfen könnten, einen weiteren Schritt zu machen?

Wofür lohnt es sich, diesen Schritt zu machen? Was ist meine größte Motivation?

Welche Hindernisse könnten sich mir bei der Umsetzung auftun in den Weg stellen? Was kann ich dagegen tun?

Welchen ersten kleinen Schritt werde ich [heute/morgen/.....] machen, um die Veränderung zu starten?

# *Notizen*

A blank sheet of lined paper with a vertical red margin line on the left and horizontal blue lines for writing. The word "Notizen" is written in a cursive font at the top center.

# *Notizen*

A blank sheet of lined paper with a vertical red margin line on the left and horizontal blue lines for writing. The paper is otherwise empty.