

# Workbook

# Resilienz stärken



Wir können Herausforderungen nicht vermeiden. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit ihnen umgehen.



zurecht  
PSYCHOLOGIE  
BETTINA KAPFER

# Hallo, ich bin Bettina



Heute ist mein Leitsatz:

„Gesundheit an erster Stelle! Und Spaß & Freude kommen auch am Weg schon mit!“

Diesen Leitsatz habe ich mir aber erst hart erarbeiten müssen. Notwendigerweise. Weil ich mir selbst jahrelang massiven Stress zugemutet habe: Ich habe zusätzlich zu meinem Vollzeit-Job als Juristin noch ein Vollzeit-Studium durchgezogen.

Da waren Zeiten dabei, da wäre ich fast in ein Burnout gerutscht. Glücklicherweise hat mir das Psychologie-Studium aber auch die Lösung für mein Stress-Problem aufgezeigt: Wissenschaftlich erprobte Methoden der Resilienz-Stärkung, Stressbewältigungsstrategien und Entspannungstraining.

Und ich habe mir gedacht: Warum hat mir noch nie jemand gesagt? Was Dauer-Stress alles im Körper auslöst, welche Symptome da auftreten können. Und dass das nicht sein muss. Was hätte ich mir alles ersparen können?!?

Darum ist es heute meine Mission Menschen - und wenn du möchtest, auch dich - dabei zu unterstützen, Herausforderungen und Ziele entspannt und gelassen zu erreichen - und vor allen Dingen mit Fokus auf die Gesundheit!

Ich wünsche dir wertvolle Momente des Reflektierens mit diesem Resilienz-Workbook. Falls du Fragen hast, kontaktiere mich gerne - ich freu mich von dir zu hören!

Liebe Grüße, Bettina



# Was ist Resilienz?

**Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Herausforderung besser als erwartet zu bewältigen.**

Der Begriff "Resilienz" in der Psychologie leitet sich – wie so viele Fachwörter – aus dem lateinischen "resilire" ab. „Resilire“ bedeutet zurückspringen oder auch abprallen.

In der Materialwissenschaft wird der Begriff der Resilienz verwendet, um Materialien zu beschreiben, die nach Einwirkungen von außen, zB Druck, wieder in ihre ursprüngliche Form zurück finden.

## Die 3 R der Resilienz

### **Resistenz:**

Wie bleibe ich psychisch und physisch gesund, trotz Stress und Belastungen?

### **Regeneration:**

Wie kann ich mich auch in stressigen, belastenden Situationen schnell wieder erholen?

### **Rekonfiguration:**

Wie kann oder soll ich mich oder mein Umfeld anpassen, wenn ich eine Krise gut überstehen möchte?

Ausführliche Erklärungen und weitere Informationen zu den einzelnen Resilienz-Faktoren findest du [hier](#).

# 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**

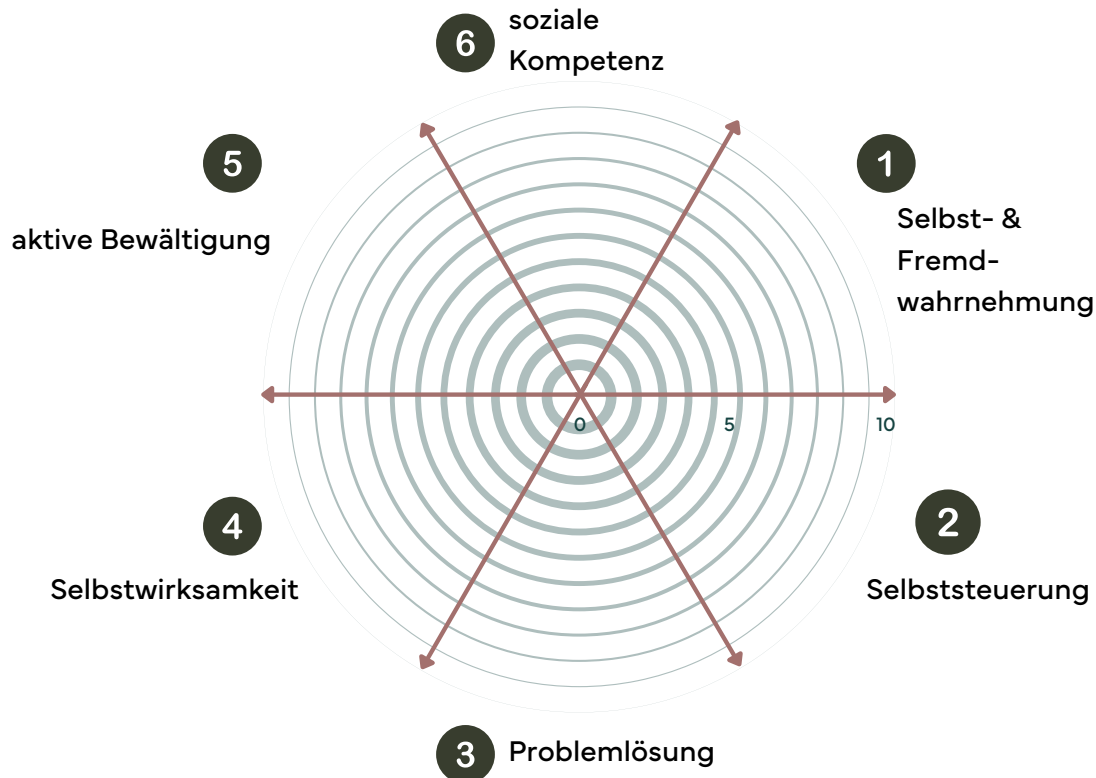
Aktives Herangehen an kritische Situationen, keine Kopf-in-den-Sand-Strategie

## **6. Soziale Kompetenzen**

Fremdwahrnehmung, Einschätzung sozialer Situationen, Empathie, Konfliktbewältigung

Ausführliche Erklärungen und weitere Informationen zu den einzelnen Resilienz-Faktoren findest du [hier](#).

# Resilienz – Rad

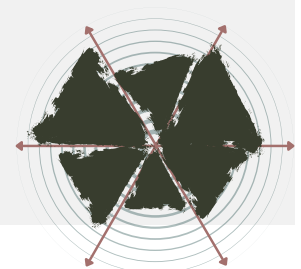


## 1. Schritt – Selbsteinschätzung

Überlege dir für jeden Bereich, wie du dich aktuell auf einer Skala von 0 – 10 einstuftest.

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).

Male den jeweiligen Bereich im Kreis aus.



Beispiel



# Wunsch für die Zukunft

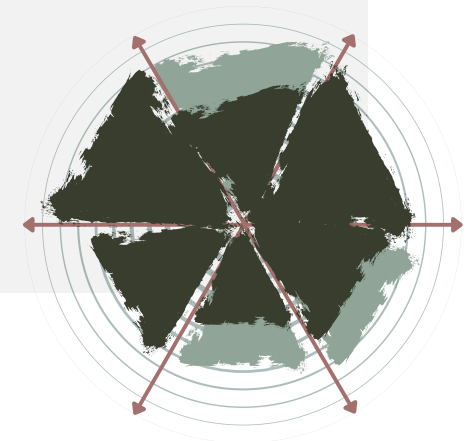
## 2. Schritt - Wünsch dir was!

Denken daran, was du dir für die einzelnen Bereiche in der Zukunft, zB in 3 Monaten wünschen würdest.

Gehe dazu nochmals die einzelnen Resilienzfaktoren nacheinander durch, aber dieses Mal mit Fokus darauf, was du dir für den jeweiligen Bereich wünschst.

Sei ambitioniert mit deinen Wünschen, sie dürfen ruhig ein bisschen über das Minimum hinausgehen! Es ist ja schließlich deine beste Hoffnung für die Zukunft!

Ergänzen dann dein Resilienz Rad auf der vorherigen Seite mit deinen Wunsch-Werten (idealerweise in einer anderen Farbe oder zumindest anderen Schattierung, sodass die Unterschiede zwischen dem Ist-Zustand und dem Wunsch-Zustand sichtbar werden).



Beispiel



# 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?



# Reflexion

Wenn ich den Ist- mit meinem 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 Faktor verbessert habe, und woran?

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





# Workbook – Resilienz stärken

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 und in den Weg stellen? Wie kann ich vorbeugen?

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



# Mag. Bettina Kapfer, MSc.



**Psychologin. Coachin. Trainerin.**

[www.zurechtpsychologie.at](http://www.zurechtpsychologie.at)

[office@zurechtpsychologie.at](mailto:office@zurechtpsychologie.at)

+43 699 11 34 20 31

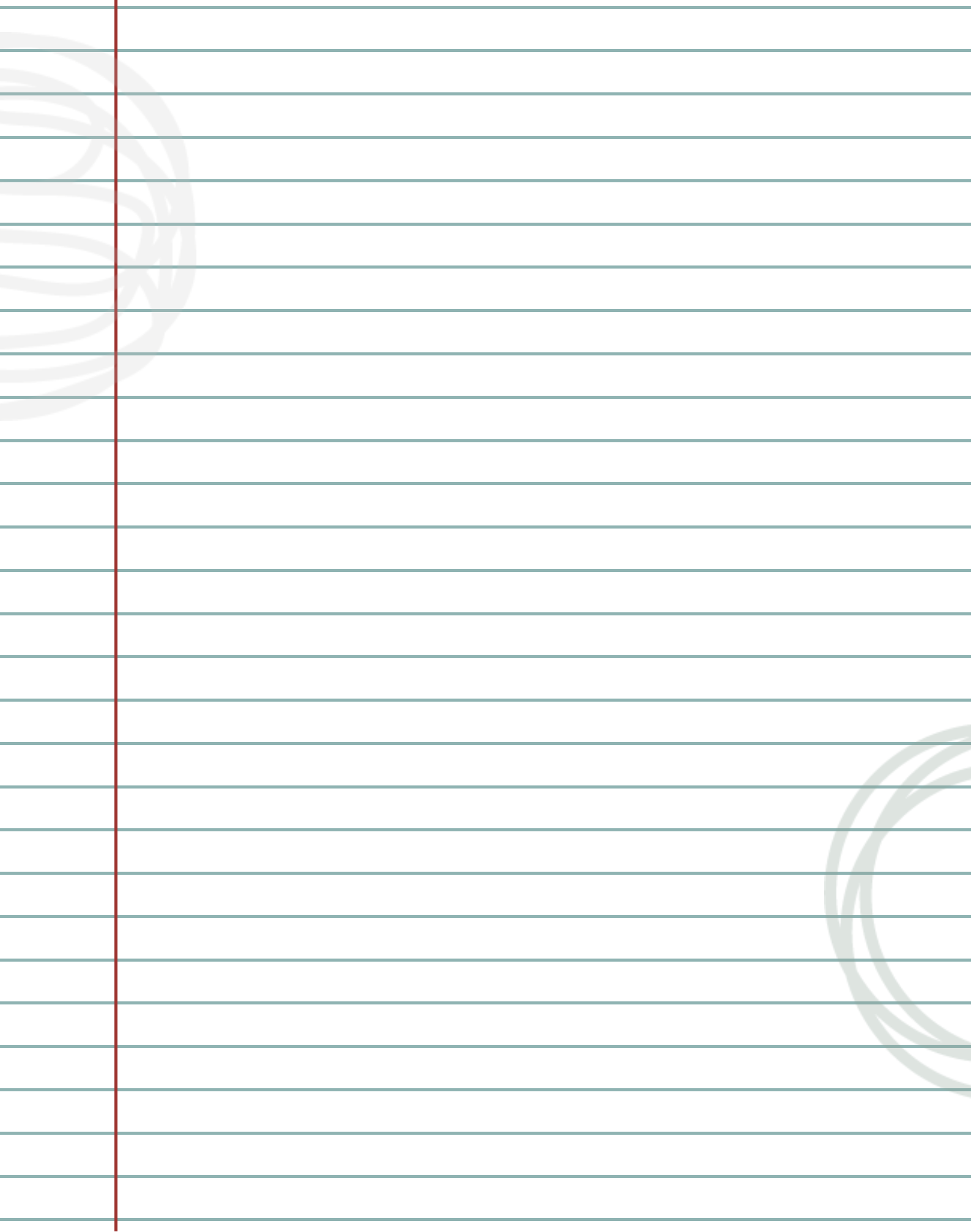


zurecht  
PSYCHOLOGIE

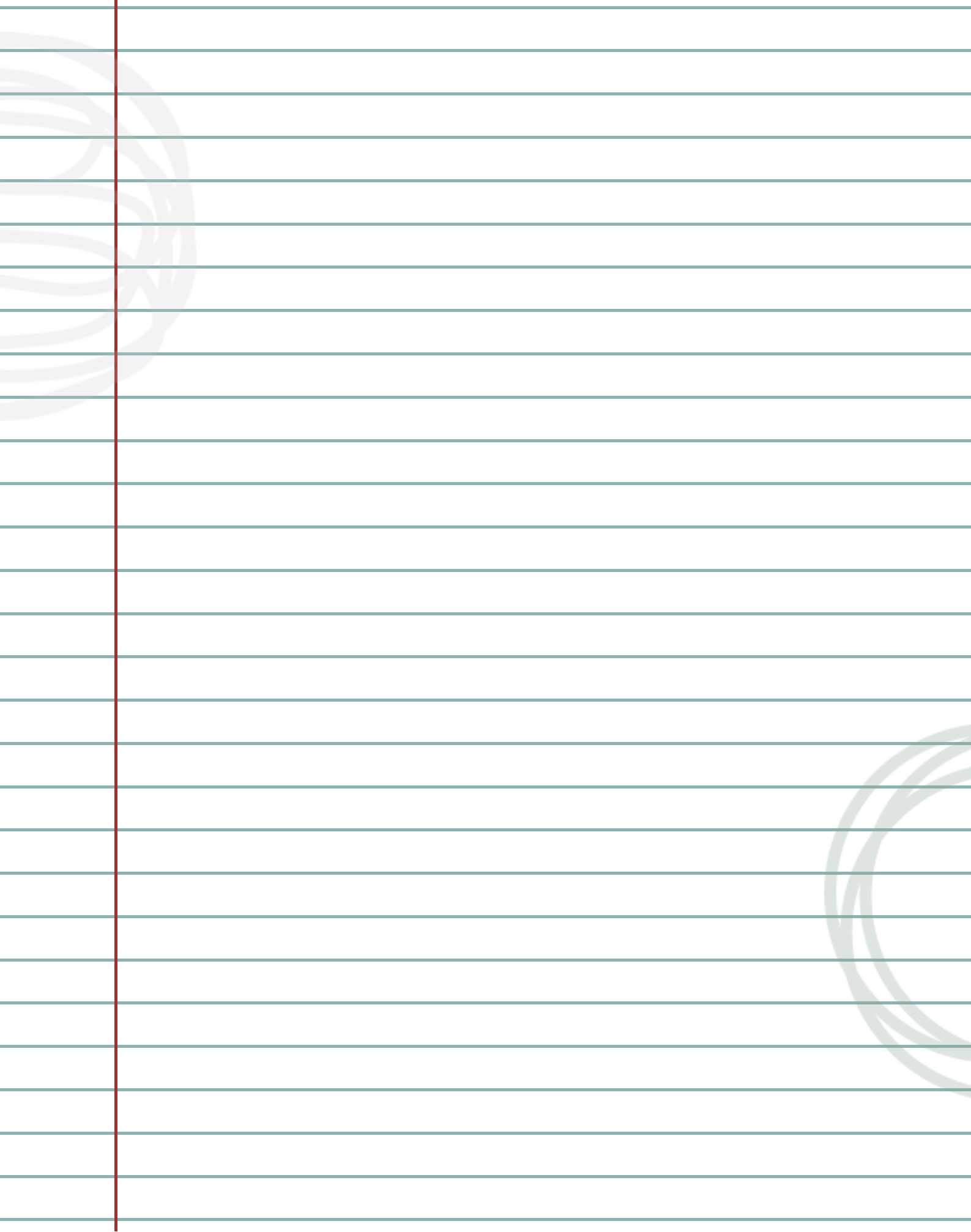
# Notizen



# Notizen



# Notizen



# Notizen

A notebook page with a vertical red margin line on the left side. The page is filled with horizontal green lines for writing. There are faint, light gray circular patterns on the left and right sides of the page, resembling a globe or a stylized design.