HAUS DER RESILIENZ

Um zu sehen, welche Relevanz die einzelnen Resilienzfaktoren aktuell für Dich haben und welche Faktoren Du zukünftig noch weiterentwickeln möchtest, hast Du hier die Möglichkeit Dein persönliches Haus der Resilienz zu bauen.

Setze die sieben Resilienzfaktoren nach Gewichtung ein.

Folgende Fragen können Dir dabei helfen:
- Welche Faktoren bilden für Dich das Fundament, die Säulen und das Dach Deines Hauses?
- Wie könnten die Faktoren aufeinander aufbauen?
- Wo siehst Du Stärken? Wo Ausbaubedarf?

Bedenke: Es gibt hierbei kein richtig oder falsch. Du bist die Architektin beziehungsweise der Architekt Deines Hauses und legst die dafür relevanten Faktoren fest.

Viel Spaß!

Hier noch einmal die sieben Resilienzfaktoren im Überblick:

Selbstwirksamkeit
- Selbstwirksamkeit ist die persönliche Erwartung, Anforderungssituationen gewachsen zu sein und diese aus eigener Kraft zu bewältigen.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Was zeichnet mich aus?
    - Was habe ich schon geschafft?
    - Worin bin ich gut?
    - Was sind meine Stärken?
- Mantra: „Ich kann schaffen, was ich mir vornehme!“

Optimismus
- Optimismus hilft uns Dinge aktiv anzupacken und in schlechten Zeiten auf bessere Zeiten zu hoffen. Optimismus beschreibt die stabile Tendenz zu positiven Erwartungen. Optimismus beeinflusst maßgeblich unser Verhalten und die Wahl der Bewältigung.
- Schlüsselfrage zur Stärkung
    - Welche positiven Konsequenzen und Veränderungen sind neben den negativen Erwartungen (realistisch) absehbar?
- Mantra: „Ich rechne mit dem Positiven und bin zuversichtlich.“

HAUS DER RESILIENZ

Akzeptanz
- Mithilfe von Akzeptanz können negative Emotionen verringert werden. Akzeptanz hilft uns den Blick auf Neues zu lenken, indem Vergangenes und unveränderbare Situationen akzeptiert werden.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Wie kann ich die Situation annehmen?
    - Welchen Nutzen ziehe ich aus der Akzeptanz?
- Mantra: „Unveränderliche Situationen akzeptiere ich und nehme sie an."

Eigenverantwortung
- Mithilfe der Eigenverantwortung analysieren wir Entscheidungen, übernehmen Verantwortung, anstatt die Schuld in anderen zu suchen.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Wie kann ich Verantwortung übernehmen?
    - Wie kann ich meine Einstellung ändern?
    - Was kann ich an meinem Verhalten ändern?
- Mantra: „Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln."

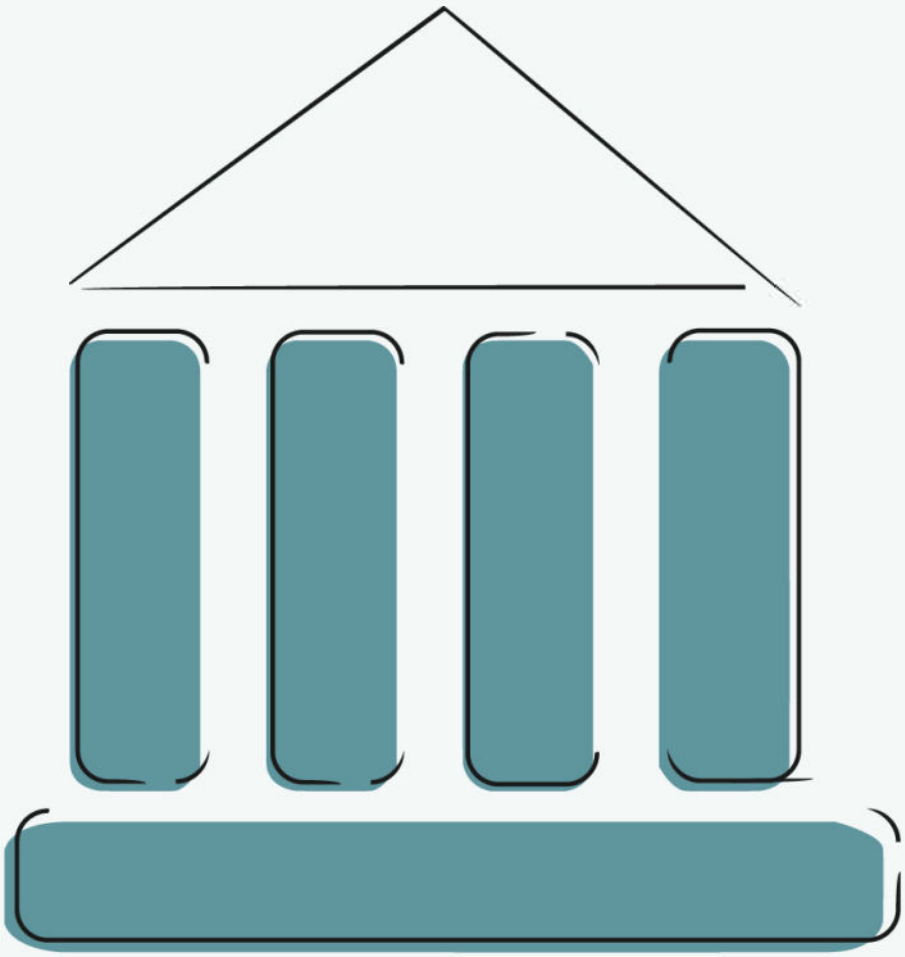
Lösungsorientierung
- Lösungsorientierung ist eine innere Grundhaltung und Überzeugung, dass Probleme grundsätzlich gelöst werden können.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Wodurch kann ich die Situation bewältigen?
    - Was funktioniert gut?
    - Was tut mir gut?
- Mantra: „Ich gehe die Dinge an, kann realistisch planen und Hindernisse aus dem Weg schaffen."

Netzwerkorientierung
- Netzwerkorientierung meint den Kontakt zu anderen, Einfühlungsvermögen und die Pflege von Beziehungen.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Wer kann mich worin unterstützen?
    - Welche Unterstützung brauche ich von wem in welcher Situation?
- Mantra: „Ich nehme Unterstützung von anderen an und kümmere mich um Beziehungen."

Zukunftsorientierung
- Zukunftsorientierung meint die Planung der individuellen Zukunft und bezieht sich auf die Fokussierung von realistischen, messbaren und terminierten Zielen.
- Schlüsselfragen zur Stärkung
    - Was sind meine Ziele?
    - Wie kann ich meine Ziele erreichen?
    - Welcher Antrieb steckt hinter meinen Zielen?
- Mantra: „Ich habe Ziele und möchte diese erreichen.."

Arbeitsblatt (3/3)

HAUS DER RESILIENZ



In Anlehnung an Heller, J. (2013). 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer.

TEAM GESUNDHEIT

Team Gesundheit GmbH
service@teamgesundheit.de
www.teamgesundheit.de