ERSTELLE DEIN PERSÖNLICHES RESILIENZMODELL

Erstelle jetzt Dein persönliches Resilienzmodell. Es soll Dir helfen, Deine Ressourcen und Stärken auch zukünftig vor Augen zu halten, Deine Bewältigungsstrategien zu notieren und Deine Entwicklungsmöglichkeiten festzuhalten.

Schritt 1: Stärken und Ressourcen erfassen

Leitsatz: „Das tue ich regelmäßig – auch wenn es schwierig wird."

RESSOURCEN	BEISPIEL	
Meine Stärken • Welche Stärken habe ich?	z. B. Optimismus, Ehrgeiz und Zielstrebigkeit	
Meine Aktivitäten • Welchen Aktivitäten gehe ich regelmäßig nach – auch, wenn es schwierig wird?	z. B. Ich gehe zweimal die Woche 5 Kilometer laufen – auch, wenn ich ab und zu eigentlich lieber einfach faulenzen würde.	
Mein Verhalten • Durch welches konkrete Verhalten werden Herausforderungen und Schwierigkeiten überwunden?	z. B. Gemeinsam mit anderen habe ich eine Laufgruppe gegründet, um uns gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen.	
Meine Gedanken • Welche Gedanken unterstützen mich, die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu überwinden	z. B. Nachdem ich laufen war, fühle ich mich immer viel besser. Ich kann die anderen ja nicht hängen lassen – geteiltes Leid ist halbes Leid.	
Meine Motivation • Was motiviert mich?	z. B. Das Gemeinschaftsgefühl, Gesundheit und die Gewissheit, dass ich mir etwas Gutes tue.	

In Anlehnung an Padesky, C. & Mooney, K. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. Clinical Psychology and Psychotherapy, 19(4), 283-290.

Schritt 2: Strategien erkennen

Leitsatz: „Hinter meinem Verhalten oder meinen Gedanken erkenne ich folgende Strategien, die mir helfen, meinen Alltag erfolgreich zu bewältigen.“

Notiere hier Deine persönlichen Strategien – versuche als Gedankenexperiment vielleicht einmal Folgendes: Was hilft Dir beispielsweise, Dir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern?

z. B. In Gemeinschaft bin ich stärker. Mir hilft der Rückhalt einer Gruppe, um dranzubleiben

Schritt 3: Entwicklungsbereiche identifizieren

Leitsatz: „Hier gelingt es mir noch nicht dran zu bleiben."

Orientieren Sie sich dabei an Ihre Herangehensweise aus Schritt 1 und 2.

RESSOURCEN	BEISPIEL	
Meine Aktivitäten • Welche Aktivitäten fallen mir schwer? • Bei welchen Aktivitäten treten wiederkehrend Herausforderungen auf? • Wo könnte ich mich weiterentwickeln?	z. B. Ich greife in der Mittagspause häufig auf Fertigessen zurück, dabei habe ich mir bereits häufig gegenteilige Ziele gesetzt. Bisher bin ich jedoch immer wieder in alte Muster zurückgefallen.	
Mein Verhalten • Welches Verhalten könnte mich dabei unterstützen die Herausforderung zu meistern?	z. B. Mir würde es helfen, wenn ich mich mit „Leidensgenossen" zusammen tue und wir gemeinsam Strategien entwickeln auch dauerhaft dranzubleiben.	
Meine Gedanken • Welche Gedanken könnten mich dabei unterstützen die Herausforderung zu meistern?	z. B. Gemeinsam schaffen wir es! Wenn es mir langfristig gelingt, dann kann ich sehr stolz auf mich sein!	
Meine Motivation • Was könnte mich motiviert?	z. B. Das Gemeinschaftsgefühl, Gesundheit und die Gewissheit, dass ich mir etwas Gutes tue.	
Mögliche Hindernisse • Welche Hindernisse können auftreten? • Was hält Dich davon ab Deine Aktivität dauerhaft umzusetzen?	z. B. 1. Hindernis: Ich nehme mir häufig zu viel vor, weshalb das Ziel unerreichbar scheint (Beispiel: Ab jetzt essen ich nie wieder ein Fertigessen in der Mittagspause). 2. Hindernis: Durch fehlende Zeit wird auf schnelle und häufig ungesündere Alternativen zurückgegriffen.	

Schritt 4: Anwenden und überprüfen

Leitsatz: „Ich lege Ziele für jedes Hindernis fest: Wann, wo und wie?“

Beginne jetzt damit, Deine Umsetzung zu planen und nachträglich zu prüfen.

RESSOURCEN	BEISPIEL	
Ausprobieren • Setze Dir pro Hindernis ein Ziel. • Wann, wo, wie? • Wer kann Dich beim Erreichen Deiner Ziele unterstützen?	z. B. Um das erste Hindernis überwinden zu können, werde ich mehrmals wöchentlich im Büro auf gesunde Speisen in der Mittagspause zurückgreifen. Ich gestehe ich mir ein, dass es okay ist auch Ausnahmen zuzulassen. Auf diese Weise verringere ich meinen persönlichen Druck und genieße Ausnahmen bewusster. Zusätzlich hilft es mir, wenn ich mich mit meiner Arbeitskollegin verbünde und wir das Ziel gemeinsam verfolgen.	
Meine Erfahrungen Reflektiere Dich nach zwei Wochen: • Welche Erfahrungen hast Du gemacht? • Was hast Du gelernt? • Gibt es Änderungen oder Ergänzungen Deiner Strategien? • Wenn ja, welche?	z. B. Nach einem gesunden Mittagsessen in der Pause fühle ich mich deutlich gestärkter für den Tag. Ich habe bemerkt, dass ich bereits durch kleinere Änderungen meinem Ziel deutlich näher komme. Ich lasse im Alltag auch mal Ausnahmen zu und setze mich damit weniger unter Druck.	