



Workshop:

# Resilienz

In Kooperation mit move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement

# 1. Resilienz.

Was ist das genau?

„**Resilienz** ist die Fähigkeit, **Krisen zu bewältigen** und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte **Ressourcen** als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“

Resistenz  
→ statische  
Beschaffenheit



Resilienz  
→ dynamische  
Beschaffenheit

# 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

Überblick

Resilienz

Akzeptanz

Lösungsorientierung

Verantwortungs-  
übernahme

Netzwerkorientierung

Optimistische  
Zukunftsorientierung

Selbstwirksamkeit

Positive  
Selbstwahrnehmung

### 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

#### Übung: Verantwortungsübernahme

#### Übung für Zuhause

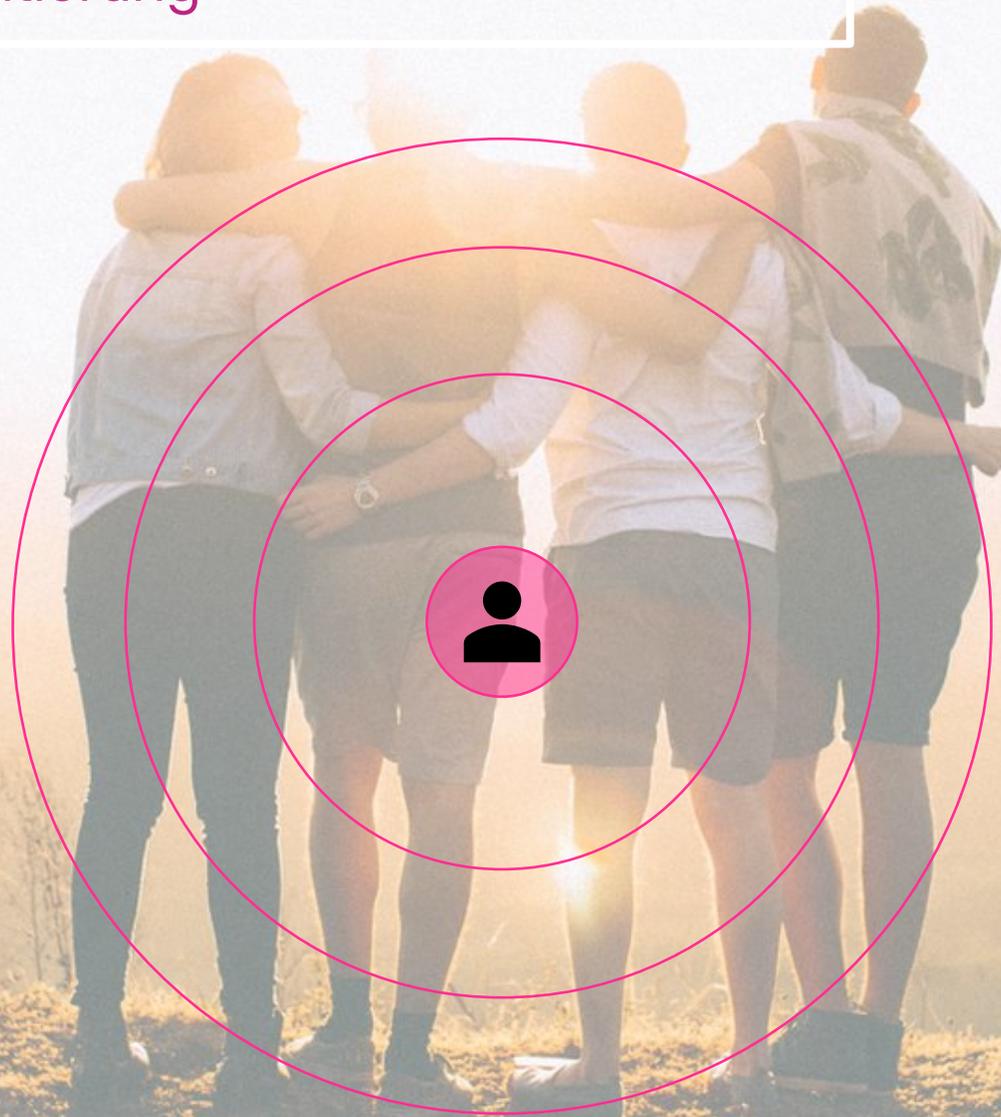
#### Fang in kleinen Schritten an!

- Bringe mal wieder den Hausmüll raus, räume die Chaos Schublade auf
- Kümmere dich um kleine To Do's
- Übernimm Verantwortung für Fehler
- Stehe zu deinen Bedürfnissen und Wünschen

- Bevor du in den Tag startest, überlege dir, in welcher Situation du heute Verantwortung übernehmen möchtest

# 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

Übung: Netzwerkorientierung



# 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

## Optimistische Zukunftsorientierung

Planung  
der  
eigenen  
Zukunft

### SMART Ziele

Spezifisch

Messbar

Akzeptiert

Realistisch

Terminiert

### 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

Übung: Optimistische Zukunftsorientierung

Dankbarkeitstagebuch  
Jeden Abend 3 positive Dinge aufschreiben

Wofür bin ich  
heute  
dankbar?



### 3. Die sieben Säulen der Resilienz.

Übung: Positive Selbstwahrnehmung

Was mag ich an mir?

Wie unterstütze ich andere?  
Wie bereichere ich das Leben  
anderer?



Wann fühle ich mich kompetent  
und stark?

Welche Erfolge hatte ich im  
letzten Jahr? (große + kleine)

Frage 5 Freund\*innen oder  
Familienmitglieder, was sie an dir  
mögen / was sie denken, was dich  
besonders macht.