



# RESILIENZ: MIT JEDER HERAUSFORDERUNG WACHSEN



## Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände psychisch gesund zu bleiben. Sie hilft uns, mit Stress und schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Resilienz wird oft mit den Eigenschaften eines Gummibandes verglichen, da ein Gummiband nach Dehnung oder Belastung wieder in seine ursprüngliche Form zurückkehrt.

## Warum sind Herausforderungen wichtig?

Mit jeder erfolgreich bewältigten Herausforderung wächst unsere Resilienz ein wenig. Sie gibt uns einen Blueprint für weitere Bewältigungsstrategien, stärkt unseren Mut und das Gefühl, dem Leben gewachsen zu sein.

## Strategien zur Förderung von Resilienz

- **Achtsamkeit:** Bewusste Wahrnehmung der Umgebung und des eigenen Handelns. Achtsamkeit hilft uns, im Moment präsent zu sein und Stress zu reduzieren.
- **Selbstgespräche:** Positive Selbstgespräche fördern eine optimistische Sichtweise. Indem wir negative Gedanken durch positive Affirmationen ersetzen, können wir unser Selbstvertrauen und unsere Motivation stärken.
- **Soziale Bindungen:** Stabile Beziehungen bieten Unterstützung und neue Perspektiven. Enge Verbindungen zu Freunden und Familie schaffen ein unterstützendes Netzwerk, das uns in schwierigen Zeiten hilft.
- **Eigenverantwortung:** Fokus auf das, was wir beeinflussen können. Indem wir Verantwortung für unsere Entscheidungen und Handlungen übernehmen, fühlen wir uns ermächtigt, positive Veränderungen vorzunehmen.

## Eustress vs. Distress

- **Eustress:** Positiver Stress, der uns motiviert und leistungsfähiger macht.
- **Distress:** Negativer Stress, der uns überfordert und unsere Zufriedenheit mindert.

## Was resiliente Menschen auszeichnet

Resiliente Menschen zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, sich schnell von Rückschlägen zu erholen und sich an veränderte Umstände anzupassen. Sie besitzen eine positive Einstellung und sehen Herausforderungen als Chancen für persönliches Wachstum. Zudem verfügen sie über starke soziale Netzwerke, die ihnen Unterstützung und Ermutigung bieten.



## Einladung zum Entspannen

Resilienz bedeutet auch, sich Zeit zum Regenerieren und Ausruhen zu nehmen. Genießen Sie die kleinen Dinge im Leben und sorgen Sie gut für sich und Ihre Bedürfnisse.

