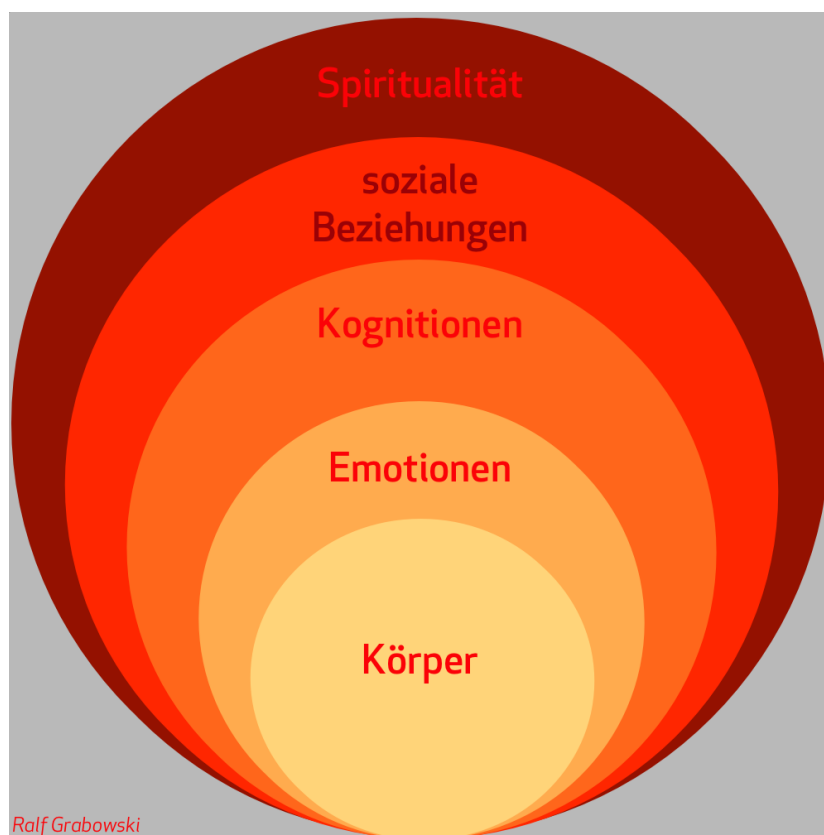


Übungsblatt zur Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu meistern, sich von Rückschlägen im Leben zu erholen, Herausforderungen anzunehmen und mit Selbstvertrauen in die Zukunft zu gehen. Resilienz ist teilweise angeboren, sie lässt sich aber auch erlernen. Mit diesem Übungsblatt kommen Sie Ihren ganz eigenen Resilienzurzeln auf die Spur, indem Sie sich mit jeder der fünf Ebenen beschäftigen und schauen, was Ihnen dabei gut tut.



Körper: Was tut mir auf körperlicher Ebene gut?

Emotionen: In welchen Situationen bin ich gut mit mir in Kontakt? Wann spüre ich mich? Was löst angenehme Gefühle bei mir aus?

Kognitionen: Welche Einstellungen helfen mir, gut mit mir umzugehen? Welche Botschaften – auch von anderen – unterstützen mich? Was sind hilfreiche Glaubenssätze?

Soziale Beziehungen: Mit welchem Menschen und zu welchen Gelegenheiten fühle ich mich besonders wohl?

Spiritualität: Was im Leben gibt mir Sinn?

Mehr zum Thema Resilienz finden Sie unter www.grabowski.de/2018/05/09/resilienz-die-zweite-ein-ganzheitlicher-blick/