

# Resilienz

Universität Wien – VU Gesundheitspsychologie

Übungsbuch

# Inhaltsverzeichnis

Resilienzprofil	3
i.    Einführung	4
ii.   Fragebogen	5 – 8
iii.  Auswertung	9
Modul 1: Grundhaltungen & Werte	10
i.    Weitung der Perspektive	11
ii.   Akzeptanz	12
iii.  Doors Open Doors Closed	13
iv.   Using Values to Build Resilience	14 – 15
v.    Werteliste	16
Modul 2: Persönliche Kompetenzen	17
i.    Selbstwert & Selbstvertrauen	18
a.  Future Perfect	18
b.  Skalierung des aktuellen Befindens	18
c.  Schwächen im Licht	19
ii.   Opferrolle Verlassen	20
a.  Top-5-Jammerer	20
b.  Glaubenssätze ändern	20 – 21
iii.  Lösungsorientierung	22
iv.   Eigene Widerstände Wahrnehmen	23
Modul 3: Arbeitsbezogene & Soziale Kompetenzen	24
i.    ABC Modell	25
ii.   Entspannte Konzentration	26
iii.  Aktivierung der 5 Sinne	27
iv.   Energiefass	28
v.    Die Eisenhower-Methode	29
vi.   Tägliche Veränderung	30
vii.  Emotionale & Soziale Bindung Stärken	31
Kreuzworträtsel	32
Literaturverzeichnis	33



Resilienzprofil

# Einführung

Der folgende Selbstcheck soll Ihnen helfen, wertschätzend zu erkunden, welche resilienzfördernden Ressourcen Sie bereits nutzen und wo noch ein Resilienz-Potenzial schlummert. Es geht also nicht um die Identifizierung von Defiziten, sondern um eine Würdigung vorhandener Ressourcen und deren Erweiterung. Der Selbstcheck besteht aus je 10 Aussagen, die den Bereichen Grundhaltungen, persönliche Kompetenzen, soziale Ressourcen und Ressourcen des Arbeitssystems zugeordnet sind. Entscheiden Sie zügig und intuitiv, in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft und machen Sie in die jeweilige Spalte ein Kreuz. Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

- 1 - Die Aussage trifft nicht zu
- 2 - Die Aussage trifft eher nicht zu
- 3 - Die Aussage trifft teilweise zu
- 4 - Die Aussage trifft weitgehend zu
- 5 - Die Aussage trifft voll zu

# Grundhaltungen

<b>Grundhaltungen → Summe:</b>	1	2	3	4	5
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert.					
Ich weiß, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit behalten.					
Ich blicke positive in die Zukunft und freue mich auf neue Erfahrungen.					
Wenn etwas nicht läuft wie geplant, komme ich nichtsdestotrotz recht bald mit den neuen Umständen zurecht.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Auch in schwierigen Zeiten vergesse ich nicht die positiven Seiten meines Lebens					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt. Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					

# Persönliche Kompetenzen

<b>Persönliche Kompetenzen → Summe:</b>	1	2	3	4	5
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln.					
Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Ich löse gerne Probleme; dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.					
Ich plane die Zukunft sorgfältig.					
Ich habe Humor und kann über mich selber lachen.					

# Soziale Ressourcen

<b>Soziale Ressourcen → Summe:</b>	1	2	3	4	5
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile.					
Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein großer Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten, Arzt ...					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder Interviews.					

# Arbeitsbezogene Ressourcen

<b>Arbeitsbezogene Ressourcen → Summe:</b>	1	2	3	4	5
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen und spüre Wertschätzung.					
Ich weiß genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen.					
Ich kann entscheiden, wie ich Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung der Mitarbeiter bemüht.					
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexibel auf den Betroffenen zugeschnitten.					
Ideen und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					

# Auswertung

Wichtig für Ihren Resilienzprozess ist nicht Ihre Gesamtpunktzahl – und schon gar nicht der Vergleich mit anderen. Es wäre auch nicht im Sinne des Resilienzkonzepts, Schwachpunkte zu identifizieren.

Wir schlagen daher folgende Auswertung vor: Notieren Sie sich alle Aussagen, die weitgehend oder voll auf Sie zutreffen. Finden Sie zu jeder Aussage die passende Haltung, Fähigkeit, soziale oder arbeitsbezogene Ressource. Freuen Sie sich an Ihren Ressourcen – mit ihrer Hilfe haben Sie schon manche Herausforderung und Krise bewältigt.

Notieren Sie sich auch die Aussagen, bei denen noch ein ausbaufähiges Potenzial besteht.

Diese Bereiche können Sie in Folge mit den von uns bereitgestellten Übungen trainieren. Wir haben hierzu 4 entsprechende Module für Sie erstellt.



# Modul 1

Grundhaltungen  
& Werte

Dazu gehört Podcast 3a

# Weitung der Perspektive

## Übung: Weitung der Perspektive

Nehmen Sie sich etwas zur Hand, das Ihre Krise symbolisiert, z. B. ein schwarzes Tonpapier. Halten Sie diesen Gegenstand zunächst so, dass er etwa 20 cm Abstand zu Ihren Augen hat, und starren Sie ihn an.

Was sehen Sie? Sie sehen das, was Sie üblicherweise in einer Krise sehen – nämlich die Krise und sonst nichts.

Führen Sie den Gegenstand nun langsam von Ihren Augen weg; er verändert sich dadurch nicht. Aber Sie sehen plötzlich, dass die Wirklichkeit nicht nur aus der Krise besteht. Lenken Sie Ihren Blick für einen Augenblick auf das, was Sie umgibt.

Gibt es da etwas, woran Sie sich freuen? Etwas, das Ihnen Kraft oder Mut gibt? Jemand, der Sie unterstützt und Ihnen den Rücken stärkt? Erfahrungen, die Sie ermutigen? Wenn Sie sich eine Weile auf diese andere Wirklichkeit konzentriert haben, schauen Sie noch einmal auf den Gegenstand, belassen ihn aber in dem Abstand, den Sie zuletzt hatten.

Was hat sich verändert?

Wiederholen Sie die Übung, sobald Sie merken, dass die Fixierung auf die von der Krise erfassten Bereiche Ihres Lebens wieder zunimmt.

# Akzeptanz

„Akzeptieren heißt nicht resignieren“

## Übung: Akzeptanz

1. Identifizieren Sie Situationen, die Sie ärgern, die Sie nicht akzeptieren wollen/können. Schätzen Sie ein, wie viel Energie es Sie kostet, sich mit diesen Dingen innerlich (emotional) auseinanderzusetzen. Anschließend schätzen Sie ein, wie viel besser Sie sich fühlen könnten, wenn Sie sich um diese Dinge nicht kümmern, sprich wenn Sie solche Ereignisse nicht ärgern würden und Sie ganz gelassen damit umgehen könnten! Nun haben Sie einen guten Überblick, wo Ihre „Baustellen“ liegen.

- Was ärgert mich?
- (Beschreiben Sie für sich die Situation / das Ärgernis so genau wie möglich)
- Wie viel Energie kostet mich das (tgl. in %)?
- Ihnen stehen insgesamt 100% Energie zur Verfügung, um zu funktionieren. Wie viel Energie raubt Ihnen das Ärgernis davon (täglich)?
- Wie viel besser würde ich mich fühlen, wenn das Ärgernis nicht existieren würde?
- Skala 1-10 (1 = ein ganz klein wenig, 10 = unbeschreiblich besser)

2. Wählen Sie eine der identifizierten emotionalen Situationen aus, in der Ihnen das Akzeptieren nicht so leicht fällt (aber keine von den Situationen, die Ihnen besonders schwer fallen!). Z. B. Ihr Nachbar grüßt Sie nicht zurück, obwohl Sie es jeden Tag erneut versuchen. Das ärgert Sie, jeden Tag. Nun machen Sie es sich zur Aufgabe, dieses Phänomen zu akzeptieren, ohne sich darüber zu ärgern. In Ihrem Kopf soll die Situation aus der Beobachtungsperspektive betrachtet werden, keine wertende Haltung (Er mag mich nicht!) sollte dafür aufgebracht werden. Sie nehmen es wahr, es stört Sie aber nicht. Suchen Sie nach einem geistigen Rahmen, in dem Sie Ihre Beobachtung einbauen können, z. B. : „Mein Nachbar ist eben ein unfreundlicher Mensch, davon gibt es einige auf der Welt, einer davon wohnt neben mir.“

Nehmen Sie dieses neue Framing und sehen Sie innerlich auf sich selbst und Ihre Gefühle.

Auf einer Skala von 1-10: Wie sehr betrifft es Sie jetzt noch emotional?

Können Sie die Situation nun besser akzeptieren? Ja? Dann üben Sie diese innere Haltung weiter.

# Doors Closed Doors Open

## Übung: Doors Closed Doors Open

Denken Sie an eine Zeit in Ihrem Leben, in der Sie von jemandem abgelehnt wurden oder Sie etwas Wichtiges versäumt haben oder ein großer Plan zusammengebrochen ist. Dies wären Punkte in Ihrem Leben, an denen sich eine Tür schloss. Denken Sie jetzt daran, was danach geschah: Welche Türen öffneten sich? Was wäre nie passiert, wenn sich die erste Tür nicht geschlossen hätte? Schreiben Sie diese Erfahrungen in die untenstehenden Felder (schreiben Sie so viele Erfahrungen auf wie möglich, die Ihnen in den Sinn kommen).

Die Tür, die sich schloss:

Die neue Tür, die sich öffnete:

Berufen Sie sich nun auf Ihre Erfahrungen und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Was führte dazu, dass sich die Tür schloss? Was hat Ihnen geholfen, die neue Tür zu öffnen?
- Wie lange hat es gedauert, bis Sie merkten, dass eine neue Tür offen war?
- War es leicht oder schwer für Sie zu erkennen, dass eine neue Tür offen war?
- Was hat Sie daran gehindert, die neue offene Tür zu sehen?
- Was können Sie nächstes Mal tun, um die neue Chance früher zu erkennen?
- Was war der Zeitpunkt, an dem sich die Tür für Sie schloss? Hat es lange gedauert?
- Hat die Erfahrung etwas Positives gebracht?
- Welche Charakterstärken haben Sie in dieser Situation eingesetzt?
- Was bedeutet eine geschlossene Tür für Sie jetzt?
- Was haben Sie aus dem Schließen der Tür gelernt?
- Gibt es mehr Raum für Wachstum durch diese Art von Erfahrungen?
- Gibt es eine geschlossene Tür, die Sie gerne offen sehen würden?

Denken Sie jetzt an all die Menschen, die Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, Türen zu öffnen. Was haben sie getan, um Ihnen zu helfen? Und was konnten Sie tun, um anderen zu helfen?

# Using Values to Build Resilience 1

## Übung: Using Values to Build Resilience

Ziel dieser Übung ist es, Sie zu motivieren, mit einem herausfordernden Ereignis zurechtzukommen, indem Ihnen geholfen wird, mit ihren persönlichen Werten (wieder) in Kontakt zu kommen. Einfach ausgedrückt geht es in dieser Übung darum, mit Stress umzugehen, indem man sich erinnert, was man schätzt.

### *Schritt 1: Beschreiben Sie das herausfordernde Lebensereignis*

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über ein herausforderndes Ereignis nachzudenken, das derzeit stattfindet. Vielleicht haben Sie zum Beispiel kürzlich Ihren Arbeitsplatz verloren. Beschreiben Sie im Folgenden kurz das belastende Ereignis:

### *Schritt 2: Identifizieren Sie Gründe um die Herausforderung zu meistern*

Überlegen Sie, warum es sich für Sie lohnt, durchzuhalten und diese herausfordernde Lebenssituation durchzustehen. Zum Beispiel kann es sich für Sie lohnen, die Herausforderung, einen Arbeitsplatz zu verlieren und einen neuen zu finden, zu meistern, weil Sie für Ihre Familie da sein wollen, weil Sie Ihrer Tochter ein Vorbild sein wollen und weil Sie einen Beitrag für die Welt leisten wollen. Lassen Sie sich so viele Gründe wie möglich einfallen und listen Sie sie auf.

### *Schritt 3: Identifizieren Sie die dahinterliegenden Werte*

Ihre Werte sind die Dinge, die Sie im Leben für wichtig erachten, wie Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Fürsorge, Autonomie, anderen zu helfen und finanzielle Unabhängigkeit. Denken Sie bei der Betrachtung der Gründe, die Sie in Schritt 2 aufgeführt haben, an Werte, die das Wesen jedes dieser Gründe erfassen. Wenn Sie zum Beispiel angegeben haben, dass Sie für Ihre Familie da sein wollen, könnte der Wert "Fürsorge" lauten. Beachten Sie, dass es nicht so wichtig ist, für jeden Grund den perfekten Wert zu finden; entscheidend ist, ob der Wert für Sie persönlich Sinn macht. Es ist auch zu beachten, dass es mehr als einen Wert pro Grund geben kann.

Die Werte, die mir das Durchhalten in der Herausforderung wert sind:

# Using Values to Build Resilience 2

## *Schritt 4: mit Werten in Verbindung bleiben*

Wenn belastende Lebensereignisse eintreten, kann es schwierig sein, mit unseren Werten verbunden zu bleiben. Der Stress, der durch belastende Ereignisse entsteht, kann so viel von unserer Aufmerksamkeit absorbieren, dass wir den Überblick darüber verlieren, was uns wirklich wichtig ist. Und doch können Werte als Licht in der Dunkelheit stressreicher Zeiten dienen und uns daran erinnern, warum es sich lohnt, für etwas zu kämpfen, weiterzumachen und Verantwortung zu übernehmen.

Bei diesem Schritt geht es darum, eine visuelle Erinnerung an die Werte zu schaffen, die Sie in Schritt 3 festgelegt haben. Verwenden Sie ein leeres Blatt Papier, um Ihre Werte auf die von Ihnen gewählte Art und Weise visuell darzustellen. Vielleicht möchten Sie Illustrationen, Fotos oder Wörter (oder eine Kombination davon) verwenden. Sie können auch in Erwägung ziehen, eine digitale Darstellung Ihrer Werte zu erstellen, z. B. mit Hilfe von PowerPoint. Seien Sie sich hier so kreativ, wie Sie möchten, und stellen Sie sicher, dass die Art und Weise, wie Sie Ihre Werte darstellen möchten, mit Ihnen persönlich übereinstimmt.

Nachdem Sie Ihre visuelle Werteerinnerung fertiggestellt haben, können Sie sie an einem Ort aufbewahren, wo Sie sie täglich sehen können (z. B. auf dem Kühlschrank oder auf dem Schreibtisch im Büro). Auf diese Weise kann sie Ihnen helfen, mit dem in Kontakt zu bleiben, was es wert macht, Ihren Kampf durchzuhalten.

# Werteliste

Abenteuer	Gelassenheit	Rätsel
Altruismus	Geld	Reichtum
Aufklärung	Gemeinschaft	Reinheit
Aufregung	Gestaltung	Religion
Aufstieg	Gesundheit	Reputation
Ausstrahlung	Gleichheit	Ruhm
Bewusstsein	Harmonie	Schnellebigkeit
Bildung	Herausforderung	Schönheit
Demokratie	Humor	Selbstachtung
Effizienz	Innere Balance	Sensibilität
Ehrlichkeit	Inspiration	Sexualität
Einflussnahme auf andere	Integrität	Sicherheit
Einheit	Intellektuelle Beteiligung	Sinnlichkeit
Eleganz	Kompetenz	Sinnvolle Arbeit
Entdeckung	Kreativität	Spaß
Entschlossenheit	Kunst	Spiritualität
Erfolg	Liebe	Stabilität
Ethik	Lehren	Status
Expertise	Leidenschaft	Umweltbewusstsein
Exzellenz	Lernen	Unabhängigkeit
Fairness	Loyalität	Unterhaltung
Familienglück	Macht	Verantwortung
Freiheit	Mitgefühl	Verbundenheit
Freundschaft	Moral	Vielfalt
Friedliches Leben	Natur	Vorstellungskraft
Führung	Nervenkitzel	Wachstum
Fürsorge	Offenheit	Wettbewerb
	Originalität	Wirksamkeit
	Persönliche Entwicklung	Wissen
	Privatsphäre	Zärtlichkeit
	Qualität	Zuneigung
		Zusammenarbeit



# Modul 2

Persönliche  
Kompetenzen

Dazu gehört Podcast 3b

# Selbstwert & Selbstvertrauen

## Übung: Future Perfect

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich selbst in zwei Jahren einen Besuch abstatten. Die Krise ist inzwischen erfolgreich bewältigt – und nun blicken Sie zurück und überlegen:

- Was hat mich in der Krise ermutigt? Was hat mir geholfen, handlungsfähig zu bleiben oder zu werden?
- Auf wen konnte ich mich verlassen?
- Was musste ich loslassen oder akzeptieren?
- Was habe ich während dieser Zeit gelernt?
- Wie sehe ich diese Zeit im Rückblick?

Siegrist, U. , & Luitjens, M. (2011). *30 Minuten Resilienz*. GABAL Verlag. – Seite 75

## Übung: Skalierung des aktuellen Befindens

Auf einer Skala von 1 – 10, wie geht es dir momentan? Wenn 1 miserabel und 10 fantastisch ist. Wo bist du gerade auf dieser Skala? Versuche mal – deinem Befinden auf der Skala eine Zahl zu geben. Wenn du eine Zahl hast, dann frage dich: was bedeutet diese Zahl? Also wenn du z. B eine 5 hast, woran merkst du-, dass es eine 5 ist? – Wenn du noch ein wenig mehr Zeit brauchst, dann kannst du gerne auf Pause drücken. – Dann gehen wir einen Schritt weiter. Stell dir die Frage, was könntest du machen, um auf der Skala einen Schritt weiter nach oben zu kommen. – Also z. B. von einer 5 auf eine 6. – Nur einen Skalenpunkt. – Was könntest du tun, um einen Schritt auf der Skala weiter nach oben zu kommen? – Lass dir bei der Beantwortung ruhig ein wenig Zeit.

# Selbstwert & Selbstvertrauen

## Übung: Schwächen in neuem Licht

Diese Übung ist nützlich, wenn Sie zu jenen Menschen gehören, die sich oft unter ihrem Wert verkaufen. Wenn Ihnen wenige positive und viele negative Eigenschaften zu sich selbst einfallen, können Sie in dieser Übung Ihre Selbstwahrnehmung neu definieren, indem Sie das, was Sie als Schwächen empfinden, in ein neues Licht rücken.

1. Nennen Sie drei Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die Sie in Ihrem derzeitigen (Berufs)Umfeld als Schwäche erleben?
2. Erörtern Sie im Austausch mit guten Freunden, in welchem Umfeld/ Zusammenhang diese Eigenschaft oder dieses Verhalten ein großer Vorteil, eine Stärke ist.

Lassen Sie ihre Kreativität frei spielen und sammeln Sie sowohl naheliegende Beispiele als auch einige verrückte Ideen.

# Opferrolle Verlassen 1

## Übung: Top-5-Jammerer

1. Schreiben Sie die Top 5 Ihrer Jammer-Botschaften auf. Worüber beschweren Sie sich gerne?

Z. B.: 1. Die Vorgesetzten sind unfähig. 2. Immer ich. 3. Ich bin von Dummköpfen umgeben. 4. Früher war alles besser. 5. Ich bin so ungeschickt.

2. Reihen Sie jene Botschaften, die Sie besonders gerne verwenden, ganz nach vorne. Es geht nicht darum, niemals zu jammern, sondern darum, eigene Denkmuster kontrollieren zu können und nicht Opfer derselben zu sein! Um das zu erreichen, merken Sie sich das Jammern, das Sie als erstes kontrollieren wollen, weil es destruktiv wirkt. Auf diese Weise können Sie schnell wahrnehmen, wenn sich diese Botschaft wieder zu Wort meldet.

## Übung: Glaubenssätze ändern

Folgende Schritte entlarven Ihre einschränkenden Glaubenssätze und ersetzen sie durch nützliche. Zuerst wird der hinderliche Glaubenssatz kognitiv infrage gestellt. Anschließend versetzt man sich in jemand anderen. Das erzeugt eine emotionale Distanz, die es erleichtert, positive Glaubenssätze zu finden, die dann wiederum mit emotionaler Nähe verankert werden. Klingt kompliziert? Halb so wild, arbeiten Sie sich einfach Punkt für Punkt durch und beantworten Sie die Fragen ehrlich:

1. Was will ich erreichen?

2. Was hindert mich daran? Der hinderliche Glaubenssatz oder die einschränkende Selbstbotschaft:

3. Stellen Sie nun den hinderlichen Glaubenssatz kognitiv infrage:

Beweise: Welche Beweise sprechen gegen diesen Glauben?

Folgerungen: Welche Folgerungen stimmen, welche nicht?

Alternativen: Welche alternative innere Botschaft wäre von Vorteil?

Nutzen: Hat dieser Glaubenssatz einen Nutzen, der bewahrt werden sollte?

4. An die Stelle des alten Glaubenssatzes soll die neue Überzeugung treten, die meine Zielerreichung erleichtert (an die ich noch nicht ganz glaube):

# Opferrolle Verlassen 2

5. Stellen Sie sich nun vor, jemand zu sein, der sehr viel von Ihnen hält und an Sie glaubt – vielleicht ein guter Freund, Ihr Partner oder jemand aus der Familie. Setzen Sie den gewünschten Glaubenssatz in jede der folgenden Zeilen ein und vollenden Sie jeden Satz in der Vorstellung, diese Ihnen wohlgesonnene Person sagt das zu Ihnen in der Du-Form.

Wenn z. B. der gewünschte Glaubenssatz lautet: „Ich kann erreichen, was ich will.“, wäre die Aussage in der Du-Form aus Sicht der fördernden Person: „Du kannst erreichen, was du willst, weil du ...“ Bitte vollenden Sie die folgenden Sätze und schreiben Sie mit:

Glaubenssatz weil ... // Glaubenssatz in gleicher Weise wie ... // Glaubenssatz obwohl ... // Glaubenssatz nachdem ... // Glaubenssatz sodass ...

6. Sie steigen wieder aus der Rolle des wohlgesonnenen Bekannten aus, sind wieder ganz Sie selbst und lesen nun jede Aussagen noch einmal leise und wiederholen Sie dabei jeden Satz laut in der Ich Form. Wenn die Aussage Ihres fördernden Freundes z. B. war: „Du kannst erreichen, was du willst – weil du Charisma hast“, so sagen Sie jetzt laut „Ich kann erreichen, was ich will, weil ich Charisma habe.“ Sagen Sie dies wirklich laut und wiederholen Sie es einige Male, denn Sie steigern dadurch die Wirkung der Selbstsuggestion. Abschließend überprüfen Sie, wie es Ihnen mit dem neuen Glaubenssatz geht. Bei Bedarf arbeiten Sie an weiteren Glaubenssätzen, die sich Ihnen in den Weg stellen, auf die gleiche Art und Weise. Diese Methode funktioniert sehr effizient, und nachdem alle hinderlichen Glaubenssätze aufgelöst sind, fällt es viel leichter, Ihr Ziel zu erreichen.

# Lösungsorientierung

## Übung: Lösungsorientierung

Nutzen Sie für ein aktuelles Problem folgende Fragen für Ihr zielgerichtetes Lösungsdenken:

1. Was könnte für mich oder für andere Gutes oder Sinnhaftes an diesem Problem sein?
2. Was fordert dieses Problem an mir heraus?
3. Wie kann das Lösen dieses Problems meine Sicht und meine Fähigkeiten erweitern?
4. Was kann ich durch dieses Problem erleben und erfahren, was ich ohne es nicht könnte?

Nachdem Sie diese Fragen beantwortet haben, sehen Sie die Vorteile daran, das Problem

anzugehen viel deutlicher und sie kommen viel schneller ins TUN!

Um das Problem jetzt anzugehen, stellen Sie sich folgende Fragen:

5. Was will ich stattdessen?
6. Welches positive Ziel steckt dahinter?
7. Wenn ich mir vorstelle, wie es wäre, wenn ich das Problem endlich gelöst hätte und stattdessen das positive Ziel dahinter erreicht hätte: Was hätte ich im Rückblick dafür alles getan? Wie wäre ich das angegangen? Was hätte ich dafür eingesetzt?
8. Was sind also meine ersten Schritte, um das Problem los zu werden?

# Eigene Widerstände Wahrnehmen

## Übung: Eigene Widerstände wahrnehmen

Bei dieser Übung geht es darum, eigene Widerstände und Unlust gegenüber Forderungen an sich selbst wahrzunehmen und sich bewusst für oder gegen deren Erfüllung zu entscheiden.

1: Suche nach Antreiber-Sätzen Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei. Beispiel: „Ich muss

jeden Tag früh aufstehen.“

2: Einschätzung Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze an und entscheiden Sie spontan: Welche wirklich von

Ihnen kommen und welche Sie vielleicht nur übernommen haben. Fragen Sie sich: Was davon bin wirklich ich?

3: Selektion Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze erneut an und entscheiden Sie bewusst: Welche

wollen Sie behalten? Welche wollen Sie ablegen? Streichen Sie diese.

4: Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing) Nehmen Sie nun die Sätze, die sie behalten wollen, und wiederholen Sie diese laut, jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu / für...“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“

5: Suche nach echten Motivatoren. Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 4 formulierten Sätze mit „...weil ich... (i. S. v. denn ich möchte...)“. Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit der Arbeit starten möchte.“

Lesen Sie diese Liste für die kommenden Wochen täglich 10 min laut für sich vor.



# Modul 3

Arbeitsbezogene &  
Soziale Kompetenzen

Dazu gehört Podcast 3c

# ABC Modell

„Adversity-Beliefs-Consequences“

## Übung: ABC Modell

In dieser Übung geht es um den Zusammenhang zwischen Wertungen und emotionalen Reaktionen. Oft kann man Situationen nicht sofort ändern oder vermeiden, aber man kann beeinflussen, wie man über sie denkt. An den eigenen Überzeugungen zu arbeiten, ist ein wichtiges Werkzeug um resilienter zu werden und hilft, auf Schwierigkeiten in der Arbeitswelt und im Leben besser zu reagieren. Denken schafft Emotionen. Umdenken verhindert emotionale Beeinträchtigung!

## ABC-Worksheet:

[http://selection-box.resilience-project.eu/modules/document/file.php/RES362/BLICK\\_1\\_DE\\_ABC%20Model\\_worksheet.pdf](http://selection-box.resilience-project.eu/modules/document/file.php/RES362/BLICK_1_DE_ABC%20Model_worksheet.pdf)

# Entspannte Konzentration

## Übung: Entspannte Konzentration

Zählen Sie gedanklich von 30 bis Null mit folgender Zusatzaufgabe. Ausatmen: 30 – 29 – 28; Einatmen: Eine Zahl hochzählen 28 – 29, dann beim Ausatmen weiterzählen 29 – 28 – 27 und so weiter, bis Sie Null erreicht haben. Wenn Sie vom Zählen abkommen, fangen Sie wieder bei 30 an. Sehen Sie das nicht als Strafe, sondern seien Sie stolz, Ihre inneren Störer erkannt zu haben und die Übung bis zum Ende zu durchzuhalten. Zwischendurch kann es sein, dass sich innere Störbotschaften melden, z. B. „Wozu mache ich diesen Blödsinn?“ So können Sie Ihre Konzentration testen und schnell erkennen, wann diese gestört wird. Sie trainieren, bei Ablenkungen sofort das Kommando zu übernehmen und drehen den Spieß um – ich konzentriere mich jetzt! Durch das Zusammenspiel mit der Atmung, führt diese Übung übrigens zu entspannter Konzentration – genau jene Form der Konzentration, die Flow fördert und nach Krisen ungemein hilfreich ist.

# Aktivierung der 5 Sinne

## Übung: Aktivierung der 5 Sinne

Diese Übung dient dem Stressabbau und der Entspannung zwischen emotional belastenden Arbeitssituationen.

1. Schließe deine Augen oder konzentriere dich auf einen Punkt in deiner Umgebung
2. Mache 5 lange und tiefe Atemzüge
3. Wenn du die Augen öffnest nenne 4 Dinge die du berühren oder fühlen kannst.
4. Nenne 4 Dinge die du fühlen oder berühren kannst
5. Identifiziere 3 Dinge die du hören kannst.
6. Nenne 2 Dinge die du riechen kannst.
7. Nenne etwas was du gerade schmecken kannst.

# Energiefass

## Übung: Energiefass

1: Malen Sie intuitiv auf das Flipchart ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts. Dieser kann nach Tagesform stark schwanken, deswegen sollten Sie einen Mittelwert der letzten Monate aufzeichnen. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal- diese Abbildung sollte ein authentischer Spiegel ihrer gefühlten Wirklichkeit sein.

2: Als Erstes stellen Sie sich die Frage: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definieren Sie, ohne groß nachzudenken, eine Prozentzahl, zum Beispiel: »Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 Prozent gefüllt an. Oder aber: Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 bis 40 Prozent.

3: Legen Sie sich mithilfe der Seile beziehungsweise Klebebänder am Boden acht Felder aus, und bezeichnen Sie sie folgendermaßen: Körper plus, Körper minus, Gefühl plus, Gefühl minus, Verstand plus, Verstand minus, Seele plus, Seele minus

4: Nun bearbeiten Sie die folgende Frage: Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten füllt sich mein Fass

... auf körperlicher Ebene? Dabei stellen Sie sich auf das Feld »Körper plus« und spüren in Ihre Empfindungen und Gedanken hinein. Sie können sich diese Wahrnehmungen selbst auf einem Schreibbrett notieren – oder Ihr Übungskollege moderiert Sie durch die Übung hindurch und notiert für Sie die Erkenntnisse.

... auf emotionaler Ebene? Sie stellen sich auf das Feld »Gefühl plus« , weiter wie oben .

... auf mentaler Ebene? (wie oben)

... auf seelischer Ebene? (wie oben)

Auf gleiche Weise erforschen Sie den Gegenpol: Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten leert sich mein Fass? Dabei stellen Sie sich jeweils auf die vier Minusfelder.

Die Reihenfolge der Felder können Sie sich frei wählen.

5: Fassen Sie Ihre bisherigen Erkenntnisse zusammen und widmen sich nun der dritten Frage: Mit welchen Maßnahmen kann ich meinen Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?

Definieren Sie kleine, realistische Schritte, um Ihre Energiespender zu vermehren und den Energieräubern nach und nach die Kraft zu entziehen.

# Die Eisenhower-Methode

## Übung: Die Eisenhower-Methode

Diese Übung dient der Priorisierung von Arbeitsaufgaben und der Selbstgestaltung und Einteilung der Arbeitsabläufe.

Die Eisenhower-Matrix teilt sich in vier Felder von A–D. Jedes der Felder nimmt zwei Eigenschaften der Achsen „Dringlichkeit“ und „Wichtigkeit“ ein.

1. A-Aufgaben sind wichtig und dringend, sie sollten daher eigenständig und sofort erledigt werden, z. B. wichtige Kundengespräche und aktuelle Probleme.
2. B-Aufgaben sind Aufgaben, die wichtig, aber zeitlich nicht dringend sind. Diese Aufgaben müssen Sie nicht heute erledigen, Sie sollten aber einen Termin/Zeitpunkt dafür definieren, z. B. Strategieentwicklung und Weiterbildung.
3. C-Aufgaben sind nicht besonders wichtig, aber dringend. Sie sollten an andere Mitarbeiter/-innen delegiert werden, oder Sie bitten Kollegen/-innen um Hilfe. Diese Aufgaben haben einen geringen Wert für Ihre Zielerreichung, z. B. Tagesgeschäft und Dokumentationen.
4. D-Aufgaben sind weder wichtig noch dringend und haben keine Auswirkungen auf die Effektivität Ihrer Arbeit.  
In die A- und B-Aufgaben soll die vorhandene Zeit investiert werden, mit dem Delegieren oder Ignorieren von C- und D-Aufgaben soll Zeit geschaffen werden.

# Tägliche Veränderung

## Übung: Tägliche Veränderung

Bauen Sie Resilienz für Veränderungen auf, indem Sie andauernd Kleinigkeiten verändern.

1. Beobachten Sie sich selbst und entdecken Sie Handlungen, die Sie aus Gewohnheit immer gleichförmig machen. Entwickeln Sie dadurch Achtsamkeit für Ihre Verhaltensprogramme.
2. Ändern Sie diese „Programme“ bewusst: Ziehen Sie die Jacke mit der anderen Hand zuerst an, Putzen Sie die Zähne mit der anderen Hand, tragen Sie Ihre Uhr auf der anderen Hand, verschränken Sie die Arme andersherum als normal ...

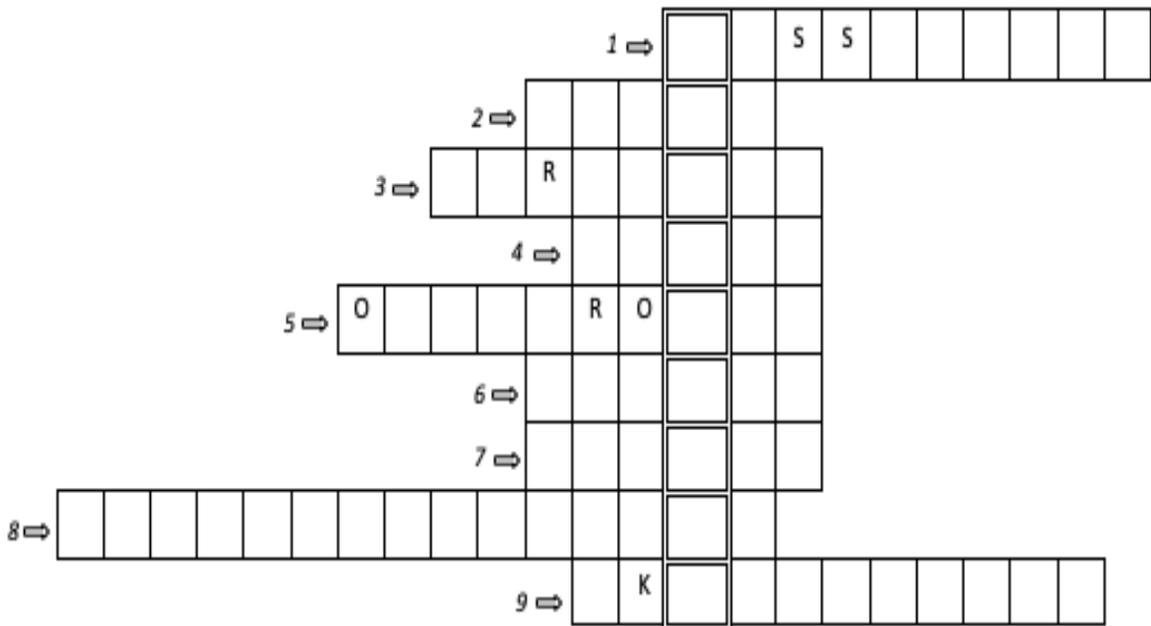
Mit dieser Übung machen Sie einen Schritt in Richtung Flexibilität und Veränderungskompetenz und trainieren Ihre Wahrnehmung.

# Emotionale & Soziale Bindungen Stärken

## Übung: Emotionale & Soziale Bindungen Stärken

1. Schreibe die Namen von Freunden und Verwandten auf, die dir zuverlässig jedes Jahr zum Geburtstag gratulieren würden.
2. Schreibe die Namen von einer oder zwei Personen auf, die du anrufen könntest wenn du Rat in einer heiklen Situation brauchst.
3. Schreibe die Namen von einer oder zwei Personen auf, die du anrufen könntest wenn du Rat in einer heiklen Situation brauchst.
4. Schreibe 2 bis 4 Qualitäten auf, die all diese Personen haben (z. B: guter Humor, guter Zuhörer etc. )
5. Erinner dich an eine spezifische Situation, in welcher du besorgt oder genervt warst und eine der davor genannten Personen dir geholfen hat. Visualisiere diese Erinnerung.
6. Schreibe eine kurze Zusammenfassung dieser Situation und wie du dich danach gefühlt hast.

# Kreuzworträtsel



## Fragen:

1. Persönliche Kompetenzen, Proaktive Grundhaltung, Soziale Faktoren und Arbeitsbezogene Faktoren sind die vier Hauptkategorien von <...> und sind unabdingbar bei der Bewältigung von kritischen Ereignissen
2. Eine sofort anwendbare, einfache Technik ist, wenn du auf dein <...> achtest. Dies dient der Beruhigung des Geistes und des Körpers. Dabei wird auch die Herzfrequenzrate reduziert.
3. Dieses Hormon ist verantwortlich für die Stressempfindung
4. Wenn ein kritisches Lebensereignis nicht adäquat verarbeitet wird, dann sprechen wir von einer aktuellen <...>
5. Ein wichtiger Schritt der Bewältigung ist das Verlassen von ungünstigen Verhaltensweisen. Dazu zählt, dass Menschen die <...> verlassen, sich also nicht mehr nur aus negativer Sicht betrachten.
6. Der psychologische Prozess der Bewältigung von belastenden Ereignissen
7. Wenn eine Situation sowohl als bedrohlich als auch gar nicht oder nur gering beeinflussbar ist, dann entsteht <...>
8. Einer der wichtigsten Schritte bei der Bewältigung von kritischen Ereignissen ist die Neubewertung von Situationen, damit sie nicht als negativ, sondern als positiv und aktivierend, also als eine <...> betrachtet werden.
9. <...> heißt nicht resignieren!

# Literaturverzeichnis

- Aguilar, E. (2018). *The Onward Workbook. Daily Activities to Cultivate your Emotional Resilience and Thrive*. San Francisco: JosseyBass
- Bilinski, W. (2010). *Phönix aus der Asche. Resilienz-wie erfolgreiche Menschen Krisen für sich nutzen*. Freiburg: Haufe-Lexware.
- Blue Balloon von <a href="https://www.frametraxx.de" target="\_blank" title="Frametraxx: Gemafreie Musik">FRAMETRAXX Gemafreie Musik</a>
- Janneck, M. , Jent, S. , Hoppe, A. , & Dettmers, J. (2018). Der EngAGE-Coach: Eine Online-Intervention zur Förderung von Arbeitsgestaltungs- und Gesundheitskompetenz. In M. Janneck, & A. Hoppe (Hrsg. ), *Gestaltungskompetenzen für gesundes Arbeiten. Arbeitsgestaltung im Zeitalter der Digitalisierung* (S. 55-69). Berlin: Springer.
- Neff, J. (2016). *Resilienzübungen*. Jürgen Neff Coaching & Training. <https://coaching-neff.de/resilienztest-und-uebungen/>
- Pennock, S. F. , & Alberts, H. (2019). *3 resilience exercises: For helping professionals*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/category/resilience/>
- Resilienz Projekt (2019). Das ABC- Modell. Verfügbar unter <http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES362/>.
- Schiesel, L. & Fiebiger, V. (Moderator). (2020. 22. März). Coaching: Drei Frage-Techniken (Corona-Special) [Audio-Podcast]. In *Die Lösung – der Psychologie-Podcast von PULS*.
- Siegrist, U. , & Luitjens, M. (2011). *30 Minuten Resilienz*. GABAL Verlag.
- Wellensiek, S. K. (2011). *Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter*. Weinheim und Basel: Beltz