

Zusammenfassung und ergänzende Übungen zur Resilienz

Optimismus

Gib jedem Tag die Chance, dass auch heute noch etwas schönes passieren kann.

Optimismustraining in 3 Stufen

1. Freude und Spaß im Alltag
 - a. Sich selbst etwas gutes Tun. Lachen und Spaß haben
 - b. Ruhig öfters ganz bewusst mit Absicht lachen, oder schöne Sachen suchen, bei denen man lacht
2. Selbstwirksamkeit stärken
 - a. Regelmäßige Selbstreflektion – auch geplant z.B. Abend Selbstwirksamkeitsprotokoll
 - b. Neues Ausprobieren → Ressourcen kennenlernen
3. Umgang mit Krisen → mehr Gelassenheit durch Emotionsregulation

Übung: Wohlfühl ABC

- Schreibe zu jedem Buchstaben des Alphabet eine Sache auf, die dich glücklich macht, bzw. bei der du dich Wohlfühlst.

Sonnenstrahlmomente:

- Gehe in Gedanken verschiedene Momente in deinem Leben durch, die für dich Sonnenstrahlen waren.

Blickwinkel ändern:

- Mach dir jeweils 2 Minuten alle Gedanken zu einem Thema
 - o a) Pessimistisch, b) optimistisch, c) realistisch

Akzeptanz:

Akzeptieren heißt nicht resignieren. Akzeptanz beruht auf Freiwilligkeit.

Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren (C.G. Jung)

Ich erkenne die Situation so an, wie sie ist.

Radikale Akzeptanz: Die Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann. Sonst wäre sie anders.

Ich erlaube einer Sache da zu sein. Um dann von allen Seiten anzuschauen. Von welcher Seite habe ich Handlungsspielraum.

Akzeptanz:

- Bedeutet seine eigenen Emotionen zu erkennen und anzunehmen
- Ist Identifikation mit dem Ärgernis
 - o Abwegen zwischen wieviel Energie kostet es &
 - o Wie fühle ich mich wenn ich es akzeptiere
- Bedeutet nicht, dass ich immer alles akzeptiere. Dass ich die Situation akzeptiere, die die Emotionen ausgelöst hat

Übung:

Identifikation von Ärgernissen – Batterie Übung

1. Was ärgert mich
2. Wieviel Energie kostet es mich?
 - a. Male eine volle Batterie. Male daneben eine Batterie und gebe den Energiestatus an, gerne auf einer Skala von 1-10 (1 sehr wenig, 10 ganz voll). Wie voll die Batterie noch ist, wenn die Situation eintritt.
3. Wie viele besser würde ich mich fühlen, wenn ich das Ärgernis akzeptiere
 - a. Fühle dich hinein, wenn du die Situation oder ein Gefühl akzeptierst

Male noch eine Batterie mit dem Status (1 sehr wenig, 10 ganz voll)

Verantwortung übernehmen

Verantwortung übernehmen

Eigenständig Entscheidungen treffen, sein Leben selbst zu gestalten und möglichst unabhängig von äußeren Einflüssen sein.

Eigenverantwortung übernehmen bedeutet

- Ich übernehme Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen
- Ich lebe mit meinen Erfahrungen und schaue nach vorne
- Ich akzeptiere meine Fehler und sehe sie als Chance daraus zu lernen

Eigenverantwortung üben durch:

- Ich zerdenke Dinge nicht, sondern komme ins tun
- Ich reflektiere meine eigenen Gefühle
- Ich setze Grenzen

Opferrolle: Eine Entscheidung treffen, sich trotzdem immer weiter drüber ärgern, dass man ja eigentlich unschuldig ist.

Opferrolle verlassen:

- Bereitschaft:
 - o Ich habe den Willen mich aktiv zu verändern, Energie dafür aufzuwenden und selbst aktiv zu werden
- Bewusstheit:

MICHAEL BRICKMANN

COACHING

- Ich erkenne meine Muster und hinterfrage mein Verhalten.
- Wann nehme ich die Opferrolle ein?
- Wann suche ich die Schuld bei anderen?

- Verantwortungsübernahme:
 - Andere nicht dafür verantwortlich machen wie ich mich fühle. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.

Ich gebe die Opferrolle auf... und übernehme Verantwortung.

Übung:

Ich muss...

...über „ich entscheide mich...

... hinzu „ich entscheide mich, damit, denn ich möchte, weil...

Lösungsorientierung

Ich zeige Ausdauer bei der Umsetzung meiner Pläne und erreiche meine Ziele

Lösungsorientierte Fragen:

- Welche meiner Stärken und Fähigkeiten können jetzt besonders hilfreich sein? (innere Ressourcen)
- Wer oder was kann mich unterstützen? (äußere Ressourcen)
- Was habe ich bereits unternommen um das Problem zu lösen? Wie habe ich das geschafft und welche Ressourcen genutzt?

Was würde eine gute Freundin sagen, welche Stärken oder Kompetenzen ich in dieser Situation nutzen kann?

Netzwerkorientierung

Faktoren für ein funktionierendes Netzwerk:

- Vertrauen; sich aufeinander verlassen können; geben und nehmen; Möglichkeiten zum Austausch; offene und ehrliche Kommunikation; Vertrauen und Ehrlichkeit; Bedingungslos

Vorteile eines stabilen Netzwerks:

- Weniger erlebter Stress und höhere Zufriedenheit
- Bessere seelische und körperliche Gesundheit → Stärkung des Immunsystems und der Seele
- Höheres Verantwortungsbewusstsein
- Ich gehe mit mehr Selbstfürsorge mit mir um
- Positive Gefühle erleben durch Vertrauen, Bindung und Sicherheit

Übung: Beziehungsnetz

Aufbau und Erhalt eines guten sozialen Netzwerks...

MICHAEL BRICKMANN

COACHING

Gute soziale Wahrnehmung und Empathie

Man kann um Hilfe bitten und annehmen

Freundschaften und Kontakte pflegen und diese auch genießen

Beenden von verunsichernden, destruktiven und ausnutzenden Beziehungen

Zukunftsorientierung

Was die Zukunft bringt, das entscheidest du allein. Hier und jetzt!

Sich seiner Ziele, Überprüfungsmechanismen, Werte und Visionen im Klaren sein

Zukunft planen bedeutet:

- Ich sehe unabhängig von der Vergangenheit Chancen und Möglichkeiten und nutze sie.
- Ich übernehme Verantwortung und zeige Eigeninitiative.
- Ich übernehme die Steuerung meiner eigenen Entwicklung
- **Ich habe eine klare Zielsetzung und Überprüfungsmechanismen**
- **Ich habe Visionen und überdauernde Wertevorstellungen**

Ziele setzen z.B. Smart