

Stärkung der Resilienz – Methodenkarten

Schneiden Sie sich die Methodenkarten aus. Sie können diese auch in einem Kasten sammeln und im Laufe der Zeit noch weitere Achtsamkeitsmethoden ergänzen.



Atemübungen (Meditation)

Beginnen Sie Ihre Tage mit einer kurzen Meditationsübung. Nehmen Sie sich 5 bis 10 Minuten Zeit, um in Stille zu sitzen und sich auf Ihren Atem zu konzentrieren oder die Natur zu bewundern. Dies hilft, Stress abzubauen und Ihre Konzentration zu verbessern.

Versuchen Sie es auch einmal mit dem „Square Breathing“: Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie dann für 4 Sekunden die Luft an, atmen Sie dann 4 Sekunden aus und halten Sie den Atem wieder 4 Sekunden an. Wiederholen Sie diese Abfolge 4-mal. Diese Methode können Sie in jeder Situation anwenden, besonders wenn es stressig wird.

Woop-Technik

Bei der Woop-Technik handelt es sich um eine Selbstcoachingtechnik. Sie kann Ihnen dabei helfen, strukturierter mit Herausforderungen umzugehen.

Gehen Sie dabei folgendermaßen vor:

- Wish: Formulieren Sie einen konkreten Wunsch oder ein Ziel.
- Outcome: Stellen Sie sich das bestmögliche Ergebnis vor.
- Obstacle: Finden Sie mögliche Hindernisse, die Sie erwarten könnten.
- Plan: Entwickeln Sie einen Plan, um diese Hindernisse zu überwinden.

Fokussieren Sie sich so besser auf ein Ziel und suchen Sie nach eigenen Lösungsstrategien.

Dankbarkeits-Tagebuch

Legen Sie sich zu Hause ein schönes Notizbuch auf den Schreibtisch oder auf den Nachttisch. Ein Mal am Tag – vor dem Feierabend oder vor dem Schlafengehen – schreiben Sie mindestens drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Das können auch ganz kleine Sachen sein. Wichtig ist, dass Sie dadurch Ihren Blickwinkel ändern und eine positive Weltsicht fördern. Muskelaufbautraining für positives Denken!



Ressourcen-Tagebuch

Legen Sie ein Ressourcen-Tagebuch an, in das Sie täglich drei Dinge notieren, die Ihnen Kraft geben oder die Sie gut gemeistert haben.

Diese Übung stärkt Ihre Zuversicht und hilft, Ihre persönlichen Stärken, Erfolge und Ressourcen bewusst wahrzunehmen.





Realitäts-Check (Akzeptanzübung)

Fragen Sie sich bei stressigen Situationen:
Was kann ich kontrollieren – was nicht?
Akzeptieren Sie Dinge, die außerhalb Ihrer Einflussmöglichkeiten liegen.

Das hilft, gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Ansonsten verpufft viel Energie durch Jammern und Ärgern.



Stimmungsbarometer

Nutzen Sie das Barometer (Seite 9) und halten Sie einen Moment inne: Wie fühle ich mich gerade? Ordnen Sie Ihre Gefühlslage auf einer Skala von „Schlecht gelaunt“ bis „Spitze“ ein. Denken Sie auch darüber nach, was die einzelnen Gefühle bei Ihnen auslösen und wie Sie damit umgehen können. Machen Sie diese Übung mehrmals am Tag, z. B. bevor Sie in ein Gespräch gehen oder eine neue Tätigkeit beginnen.

Das Stimmungsbarometer können Sie auch in Ihrem Team nutzen, z. B. zu Beginn einer Teamsitzung. Es hilft, emotionale Belastungen im Team zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Beispiele für Affirmationen:

- Ich bin für mein Team ein Fels in der Brandung, weil ich*
- ↳ ... positiv denke und mein Team damit inspiriere.
- ↳ ... mich auf Möglichkeiten statt auf Hindernisse fokussiere.
- ↳ ... inmitten von Stürmen ruhig und fokussiert bleibe und meine Ziele verfolge.
- ↳ ... fest und gelassen bleibe und so die Wellen des Lebens meistere.
- ↳ ... der Kapitän meines Lebens bin und zielstrebig durch alle Stürme navigiere.
- ↳ ... jeden Sturm überstehe und dadurch immer stärker und stabiler werde.
- ↳ ... unerschütterlich und stark bin, selbst in turbulenten Zeiten.
- ↳ ... ein Anker für mein Team bin und stets Zuversicht und Stabilität ausstrahle.

Aktive Pausengestaltung

Planen Sie regelmäßig kurze Pausen (5 bis 10 Minuten) in Ihren Arbeitsalltag ein (z. B. jede Stunde eine Pause). Nutzen Sie diese Zeit für ein bisschen Bewegung, Entspannungsübungen, Rückentraining oder frische Luft: Sie können das Fenster öffnen und ein paar kräftige Atemzüge nehmen oder vielleicht ein paar Schritte draußen gehen. Wieso nicht mal ein Telefonat beim Spazierengehen führen? Das reduziert Stress, erhöht die Konzentration und bringt einen Frischekick. Außerdem versorgen Sie Ihren Körper nebenbei mit Vitamin D. Meist gönnen wir uns aus Zeitgründen keine Pausen. Sollten wir aber: Nach Pausen sind wir viel erholter und können wieder Vollgas geben.

Mindset-Training

Welche Einstellung haben Sie zu bestimmten Themen? Ist Ihr Glas tendenziell eher halbvoll oder halbleer? Versuchen Sie ganz bewusst, die positiven Seiten zu sehen und sich positive Affirmationen vor Augen zu halten. Das gibt mehr Elan und hilft beim Umsetzen.

Laden Sie sich hierfür die Bildvorlage (Datei: Fels-in-der-Brandung.jpg) aus dem Downloadbereich herunter und ergänzen Sie Ihren persönlichen Affirmationsspruch. Hängen Sie die Affirmationen gut sichtbar in die Nähe Ihres Schreibtisches. Das wird Sie immer wieder daran erinnern, positiv zu denken!



„Ich bin für mein Team ein Fels in der Brandung, weil ich...