

Meine Resilienz-Schatzkiste

Die individuelle Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens in Abhängigkeit davon, was wir erleben und wie wir dies kognitiv-emotional bewerten. Die Beschäftigung mit Ihrer Resilienz-Schatzkiste kann Sie darin unterstützen, sich Ihrer psychischen Widerstandskraft bewusst zu werden und diese auch weiter zu stärken.

Notieren Sie spontan, was Ihnen zu den einzelnen Resilienzbereichen einfällt. Das können kleine zufällige Momente im Alltag sein und auch Vertrautes, was Ihnen guttut. Sie können diese Beispiele dann auch zusätzlich auf extra Kärtchen schreiben oder diese gestalten und ggf. auch Fotos, Postkarten oder andere Schätze sammeln und diese dann in Ihrer Resilienz-Schatzkiste aufbewahren. In bestimmten Situationen haben Sie so auch für „Notfälle“ eine individuelle Schatzsammlung, die Sie wieder in Kontakt zu Ihrer psychischen Widerstandskraft bringen kann. Zu jedem Buchstaben des Wortes RESILIENZ können Sie sich Ihre individuelle Schatzkiste zusammenstellen.

Ressourcen: Welche Kraftquellen kenne ich?

Entspannung: Welche Möglichkeiten der Entspannung kenne ich und nutze ich?

Soziale Kontakte: Wer oder was fällt mir dazu ein?

Imagination: Welche stärkenden inneren Bilder fallen mir ein?

Liebe/Selbstliebe: Mit wem oder mit was fühle ich mich liebevoll verbunden?
Was mag ich an mir?

Innehalten: Welche Momente oder Rituale schenken mir im Alltag kleine Auszeiten?

Enthusiasmus: Was begeistert mich? Wofür engagiere ich mich mit Freude?

Natur: Welche schönen Naturerfahrungen fallen mir ein?

Zeit: Wofür nehme ich mir Zeit? Welche stärkenden Lebenszeiten fallen mir ein?