**Resilienz – was macht uns stark?**

**von ………………….……………..**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fragen** | **Meine Antworten/Bemerkungen** |
| Was in meiner Arbeit erlebe ich zurzeit als **Eu-Stress** (positiv)?  … und wie wirkt sich das bei mir aus? |  |
| Was in meiner Arbeit erlebe ich zurzeit als **Dis-Stress** (negativ)?  … und was (genau) löst bei mir dieses „Stressgefühl“ aus (Ursache)? |  |
| Woran merke ich, dass ich im Dis-Stress bin? (Stresssymptome / **Signale der Überlastung**) |  |
| Woran merken andere, dass ich gestresst bin?  (**meine Verhaltensmuster unter Stress**…) |  |
| Was waren meine **bisherigen Bewältigungsstrategien**? |  |

**Persönliche Reflexion zu ausgewählten Faktoren der Resilienz**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fragen** | **Meine Antworten/Bemerkungen** |

|  |  |
| --- | --- |
| Wofür in meinem Leben bin ich **dankbar**?  Was erlebe ich als Geschenk / Bereicherung in meinem Alltag?  ... und wie gebe ich dem bisher Ausdruck? |  |
| Worin bin ich wirklich gut? Was sagen mir andere Menschen, ist eine **Stärke von mir**?  Was mache ich wirklich gerne? |  |
| Wie **achtsam** bin ich? Wie gut gelingt es mir, ganz „präsent“ zu sein?  Wie bewusst nehme ich mein **Heimkino (innerer Monolog)** wahr?  Wie (konstruktiv/wertschätzend) spreche ich mit mir selbst? |  |
| Wir gut kann ich mich abgrenzen und **Prioritäten setzen**?  Wem gegenüber sollte ich klarere **Grenzen setzen**?  ... und wie könnte ich das tun?  Wie gut kann ich akzeptieren, was ich nicht ändern kann? |  |
| Zu wieviel % ist mein **Energiefass** heute gefüllt?  Durch welche Aktivitäten, Situationen und Begegnungen **füllt** sich mein **Energiefass**?  Durch welche Aktivitäten, Situationen und Begegnungen **leert** sich mein **Energiefass**? |  |

**Persönliche Reflexion zu meinen Antreibern**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fragen** | **Meine Antworten/Bemerkungen** |
| Welche **Antreiber** sind bei mir **gut ausgeprägt**?  … und welchen Nutzen ziehe ich daraus? |  |
| Welche **Antreiber übertreibe** ich (manchmal) resp. passen eher nicht mehr so gut zu meiner heutigen Situation?  … und welchen **Preis** bezahle ich für diese starke Ausprägung meines Antreibers?  Welchen **„Erlauber“** könnte ich neu formulieren? |  |
| Welche **Glaubenssätze** prägen mich heute noch sehr stark und fördern einen Dis-Stress? |  |
| **Persönliche Notizen und Konklusionen** | |

**Persönliche Konklusion**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fragen** | **Meine Antworten/Bemerkungen** |
| Mit Blick auf die verschiedenen Aspekte von heute, wie sieht mein ganz persönliches  „**DAS TUT MIR GUT“ –**  **PROGRAMM“**  aus?  Welche **2 bis 3 konkreten «Dinge»** nehme ich mir für die kommenden drei Wochen vor (weil ich es mir Wert bin?)  Wie stelle ich sicher, dass ich dies auch umsetze?  ... und wer könnte mich dabei unterstützen? |  |
| **Persönliche Notizen** | |