

Resilienz



bedeutet besser mit Krisen und Herausforderungen des Lebens umzugehen. Die gute Nachricht: Resilienz können wir erlernen und trainieren.

Hier einige Impulse, wie du deine Resilienz fördern kannst:

→ Selbstwirksamkeit



- Wer bin ich?
 - Was sind meine Qualitäten, Talente, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Wünsche und Bedürfnisse?
 - Wie fühle ich mich, was nehme ich wahr?
- Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die persönliche Gewissheit, Anforderungen gewachsen zu sein und Herausforderungen meistern zu können - das alles ist Selbstwirksamkeit.

→ Optimismus



Mit Optimismus ist nicht das Schönreden der Probleme gemeint, sondern eine positive Lebenseinstellung und Lebenshaltung. Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf Dinge, die funktionieren und gut laufen. Die positive und lebensbejahende Grundhaltung führt zu einem hoffnungsvollen Blick in die Zukunft.

→ Akzeptanz



Resiliente Menschen akzeptieren, dass es Situationen im Leben gibt, die sie aus eigener Kraft nicht ändern können. Sie konzentrieren sich auf das, was sie beeinflussen können, nicht die schwierige Situation an sich, sondern ihren Umgang mit der Krise. Dadurch, dass sie Veränderungen akzeptieren, sind sie eher bereit, diese zu verarbeiten, um sich dann auf Neues einzulassen. Diese Haltung löst Stress und unterstützt dabei, zufriedenstellenden Entscheidungen zu treffen.



→ Lösungsorientierung



Menschen mit einer lösungsorientierten Haltung lenken ihre Aufmerksamkeit auf Lösungen, die innerhalb ihres Einflussbereiches liegen. Sie denken in Chancen und Möglichkeiten statt in Problemen.



→ Beziehungspflege



Dieser Faktor beinhaltet den Aufbau und Ausbau eines starken und persönlichen Unterstützernetzwerks. Das gute Gefühl, im Notfall auf vertrauenswürdige Bezugspersonen zurückgreifen zu können, erhöht automatisch das Selbstvertrauen und stärkt die Resilienz bei aufkommenden Krisen, Stress und Herausforderungen.

→ Zukunftsgestaltung



Resiliente Menschen arbeiten bewusst und aktiv an ihren Zielen und ihrer Zukunft. Zu einer positiven Zukunftsplanung gehört unter anderem, klare Ziele zu formulieren und im Gleichgewicht zu bleiben. Dies geht einher mit der Selbstwirksamkeit.

→ Verantwortungsübernahme



Ziel ist es, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit auszusteigen. Damit das gelingt, ist es wichtig, die Selbstwirksamkeit zu trainieren und die eigenen Einstellungen und Glaubenssätze auf den Prüfstand zu stellen. Ein gesundes Selbstwertgefühl und starkes Selbstvertrauen tragen ebenfalls dazu bei, dass es uns leichter fällt, Eigenverantwortung zu übernehmen.



Verantwortlicher Herausgeber:
Manfred Kohnen, Direktor
Gospertstraße 44, B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be
www.kaleido-ostbelgien.be
Tel.: +32 (0) 87 55 46 44

Gedruckt auf Recyclingpapier, hergestellt aus 100 % Altpapier.
© 09.2023 Kaleido Ostbelgien:
Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

f kaleido.ostbelgien
@ kaleido_ostbelgien
@ young_kaleido

Ostbelgien

Province
de Liège
Formation