

Tausche K R I S E gegen Leben

Wie gut schaffst Du das?

Ein achtsamer Selbsttest und erste Tipps

RESILIENT

ODER

NICHT?

Resilienz wird auch als seelische Widerstandskraft bezeichnet. Es ist die Fähigkeit Veränderungen zu bewältigen und das Stresserleben zu reduzieren. Menschen denen es daran mangelt, sind permanent im Krisenmodus. Dies führt zu Konflikten, psychischen Belastungen und körperlichen Erkrankungen.

Wie sieht es damit bei DIR aus?
Dauerkampf mit Dir und/oder anderen
oder glückliches Leben?

Nimm Dir jetzt Zeit für einen Test.

SCHRITT 1

Triff pro Aussage eine persönliche
Einschätzung:

Völlig unzutreffend	0 Punkte
Trifft eher nicht zu	1 Punkt
Hm... ich weiß nicht so recht.	2 Punkte
Trifft eher zu	3 Punkte
Ja klar das passt	4 Punkte

SCHRITT 2

Addiere die Punkte der jeweiligen
Themenfelder (mögliche Summe pro
Themenfeld max. 16 Punkte).

Optimismus

- Ich vertraue darauf, dass es besser wird.
- Über meine Zukunft mache ich mir keine Sorgen.
- Menschen, die mich gut kennen, halten mich für einen Optimisten.
- Ich mache immer das Beste aus einer Situation.

Akzeptanz

- Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann.
- Niederlagen hake ich ab.
- Vorbei ist vorbei.
- Menschen sind halt wie sie sind und ich komme damit gut klar.

Völlig unzutreffend = 0 / Trifft eher nicht zu = 1

Hm... ich weiß nicht so recht = 2 / Trifft eher zu = 3 / Klar das passt = 4

Lösungsorientierung

- Probleme gibt 's nicht - ich betrachte diese als Herausforderungen.
- In der Regel fallen mir mehrere Möglichkeiten ein, um ein "Problem" zu lösen.
- Auch in unerwarteten Situationen weiß ich, wie ich mich verhalten soll.
- Ich frage nicht "wer hat Schuld", sondern "wie lässt sich das wieder in Ordnung bringen".

Selbstregulierung

- Ich habe mein Leben im Griff und werde aktiv.
- Meiner Stärken und Schwächen bin ich mir bewusst.
- Ich kann leicht Prioritäten setzen.
- Meine Verantwortung oder die Verantwortung anderer? Keine Frage: ICH kann klar trennen.

Völlig unzutreffend = 0 / Trifft eher nicht zu = 1

Hm... ich weiß nicht so recht = 2 / Trifft eher zu = 3 / Klar das passt = 4

Netzwerke

- Ich habe ein Netz von Kontakten in verschiedenen Lebensbereichen und wir unterstützen uns gegenseitig.
- Ich muss nicht alles alleine können.
- Wenn ich Unterstützung oder Rat brauche, frage ich aktiv nach.
- Mit anderen/im Team lassen sich Probleme viel besser lösen.

Ziele und Zukunft

- Zufälle? Nein - ich plane lieber mein Leben.
- Ich weiß immer genau was ich will.
- Ich bedenke gerne die Konsequenzen meiner Handlungen.
- Ein Ziel habe ich meist fest im Blick und arbeite daran.

Völlig unzutreffend = 0 / Trifft eher nicht zu = 1

Hm... ich weiß nicht so recht = 2 / Trifft eher zu = 3 / Klar das passt = 4

SCHRITT 3

Verschaffe Dir einen Überblick darüber, wo Du bei den einzelnen Themenfeldern stehst:

12 - 16 Punkte

Du scheinst in diesem Themenfeld schon gut aufgestellt zu sein. Freu Dich darüber und achte auf Dich, damit es so bleibt.

8 - 12 Punkte

Du möchtest stressfreier und zufriedener leben? Deine Einschätzung deutet darauf hin, dass es noch einige Themen gibt, an denen Du arbeiten kannst, um das zu erreichen.

unter 8 Punkten

Wie geht es DIR mit Deiner Einschätzung? Ich empfehle Dir auf jeden Fall, dringend etwas für Dich zu tun

ERSTE TIPPS

- ★ Suche Dir einen Platz, an dem Du Dich gerne aufhältst. Gehe dazu am besten raus in die Natur. Lasse Dein Ergebnis auf Dich wirken. Du hast jetzt ein paar Punkte an denen Du konkret ansetzen kannst. Es ist nie zu spät, zu beginnen.
- ★ Schreibe jeden Tag auf, welche positiven Momente Du wahrgenommen hast. Sei dankbar dafür, dass es sie gibt
- ★ Frage Dich, was Dich stresst und warum. Denke darüber nach, was Du selbst tun kannst, um das zu ändern
- ★ Suche Kontakt zu Menschen, die Dir Energie geben und vermeide diejenigen, die sie Dir durch negative Denkweisen rauben.
- ★ Komm vom Planen zum Handeln und beginne damit jetzt!

MEHR DARÜBER ?



Es gibt so vieles, das Du tun kannst, um stressfreier und glücklicher zu leben.

Du möchtest darüber erfahren?
Dann abonniere meinen Newsletter.

Du bist so motiviert dass Du Dein Ergebnis mit mir besprechen möchtest?

Dann vereinbare ein kostenloses Erstgespräch. Ich freue mich auf Dich!

Sonja Maria Striedl



sonjastriedl@resilienzwork.de

