

Werden Sie sich Ihrer vorhandenen individuellen Resilienz bewusst

Ziel: Stärken Sie Ihre Resilienz

Gründe dafür: Es gibt gute Gründe dafür, unsere Innere Stärke einmal zum Thema zu machen. Indem wir uns die geglückten Situationen, aber auch unsere Krisen vergegenwärtigen, können wir aus ihnen lernen und sie für zukünftige Situationen nutzen.

Der erste Teil der Übung beschäftigt sich deshalb mit Ihren Erfolgen, die Sie bisher in Ihrem Leben erreicht haben und mit den schwierigen Situationen, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Der zweite Teil leitet Sie in strukturierter Form, wie Sie Ihre schon vorhandene Resilienz-Fähigkeit in Zukunft nutzen zu können.

Resilienz in der Vergangenheit

- Die Rückschau in die Vergangenheit bedeutet, sich mit dem eigenen Handeln und den damit verbundenen Folgen und Ergebnissen auseinanderzusetzen. Die Auseinandersetzung mit den Folgen Ihres eigenen Tuns zeigt Ihnen Ihre Resilienz und stellt die Frage: „Wie habe ich es geschafft, diesen Erfolg zu erreichen und wie habe ich es geschafft, mit diesem Misserfolg umzugehen?“ Bitte denken Sie über wichtige Schritte in Ihrer persönlichen, wie beruflichen Entwicklung nach. Beginnen Sie mit dem Datum Ihrer Geburt und arbeiten Sie sich bis zur Gegenwart vor.
- Erweitern Sie Ihren Blick und konzentrieren Sie sich nicht nur auf Erfolge oder Misserfolge. Auch Etappen wie Schule, Ausbildung/Studium und Arbeitgeber, Freundschaften, Hochzeiten, die Geburt Ihrer Kinder, eindrucksvolle Reisen oder Trennungen von Dingen oder Menschen sind wichtige Stationen in Ihrem Leben.
- Zeichnen Sie dann auf der Zeitachse die Jahreszahlen relevanter, eindrucksvoller Ereignisse und Lebensabschnitte ein. Sie können die zentralen Höhen oder Tiefen mit Symbolen, Farben und Stichworten versehen.

Resilienz stärken

Schauen Sie sich nun jeden Ihrer Lebenspunkte an und fragen Sie sich:

- Worin bestand der Erfolg/die Krise für mich?
- Was war bei diesem Schritt die größte Herausforderung für mich?
- Welche meiner Stärken und Fähigkeiten (Kompetenzen) habe ich dabei eingesetzt?
- Welche meiner Stärken und Fähigkeiten (Kompetenzen) habe ich durch diesen Schritt erworben?
- In welchen Situationen kann ich meine, in dieser Situation gezeigten Stärken und Fähigkeiten noch einsetzen?

Erkennen Sie einen roten Faden?