

# Unsere Resilienz stärken – Werde Profi in der Akzeptanz von Veränderungen

Die Welt verändert sich ständig und wir werden mit unzähligen kleinen und großen Herausforderungen konfrontiert. Die Fähigkeit, **sich anpassen und mit diesen Veränderungen umzugehen**, ist eine wesentliche Lebenskompetenz. Resilienz nennt man diese Anpassungsfähigkeit, wobei der Schlüssel in der kontinuierlichen und bewussten Bemühung liegt, in Widrigkeiten das Positive zu sehen.



## Wie können wir unsere Belastbarkeit verbessern?

# 1

### Denke über deine negativen Gedanken nach:

Jede Schwierigkeit bereitet uns ein gewisses Unbehagen und unser natürlicher Instinkt versucht dies zu umgehen. Erkenne und akzeptiere diese unangenehmen Gedanken und Gefühle, die Veränderungen mit sich bringen. Lege Maßnahmen fest um weiterzukommen und/oder suche Unterstützung und Verstärkung bei Menschen, denen du vertraust.

**Frage dich selbst:** Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wie kann ich das in eine Chance verwandeln?

# 2

### Konzentriere dich auf das, was du bewältigen kannst:

Stecke deine Energie nur in das, was du wirklich gut kannst. Wir können uns nicht um alle Angelegenheiten um uns herum kümmern. Lasse bestimmten Dingen einfach ihren Lauf und akzeptiere sie.

**Frage dich selbst:** Wofür bin ich in dieser Situation selbst verantwortlich?

# 3

**Richte deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart:** Wir neigen dazu uns mehr Sorgen zu machen oder durch Situationen stressen zu lassen, die wir in der Vergangenheit erlebt haben oder durch Dinge, von denen wir glauben, dass sie in der Zukunft passieren werden. Meditation und Achtsamkeit sind gute Methoden um uns auf die Gegenwart zu konzentrieren. So sind wir in der Lage Schwierigkeiten adäquat und nicht nur reaktiv zu begegnen.

**Frage dich selbst:** Wie kann ich meine Fähigkeit verbessern auf herausfordernde Situationen gelassen zu reagieren?

# 4

### Denke daran, was du bereits erreicht hast:

Gewinne Selbstvertrauen aus früheren Erfolgen und Erfahrungen. Sei stolz auf deine Leistungen. Wir alle haben die Fähigkeit belastbar zu sein, wir müssen sie nur ständig trainieren, damit es uns leichter fällt uns an Belastung zu gewöhnen.

**Frage dich selbst:** Wie habe ich kürzlich eine Herausforderung oder schwierige Phase in meinem Leben gemeistert?

# 5

### Sei dankbar und fördere deine positiven Gedanken:

Ein Mittel um auch in schwierigen Situationen weiterzumachen ist, die guten Dinge zu erkennen, die uns widerfahren – egal wie klein sie sind – und zu versuchen optimistisch in die Zukunft zu blicken. Beides erfordert Mühe und Übung. Aber wenn man es täglich anwendet, wird es schnell zur Gewohnheit und kann uns helfen belastbarer zu werden.

**Frage dich selbst:** Für welche 5 Dinge kann ich heute dankbar sein? Was würde ich gerne erreichen, wenn alles wieder in einen normalen Alltag integriert ist?

# 6

### Priorisiere die tägliche Selbstfürsorge:

Kümmere dich um deinen Körper. Das kann dir helfen während der Umstellung oder des Übergangs stark zu bleiben. Ernähre dich gesund, schlafe ausreichend, treibe Sport. Definiere Gründe, warum du jeden Morgen aufwachst.

**Frage dich selbst:** Was möchte ich heute in meinem Leben erreichen?

**Denke daran:** Wenn das Leben schwierig wird, bitte jemanden aus deinem persönlichem Umfeld um Unterstützung und suche dir gegebenenfalls psychologische Unterstützung. So kannst du dir selber helfen, Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.