

Resilienz – Akzeptanz und Blick nach vorne



Info

Was machen widerstandsfähige - also resiliente - Menschen anders, als andere?

Sie akzeptieren unveränderliche Dinge im Leben leichter z.B. einen Unfall, eine Krankheit, missliche Umstände.

Sie richten ihre Aufmerksamkeit leichter wieder nach vorne und sagen sich: „*Es kommen wieder bessere Zeiten*“ oder „*Diese Situation wird sicher bald vorbei sein.*“



Bildquelle: Knotenpunkte für Grundbildung Transfer

Quelle: Berndt, Ch. (2021): Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. S. 193, 196

1

Schreibe Dir jeden Abend vor dem Schlafengehen drei schöne Momente auf.

2

Stecke Dir drei Bonbons in die Jackentasche. Erlebst Du einen guten Moment während des Tages, nimm ihn bewusst wahr und lutsche ein Bonbon.

3

Probiert es doch einmal aus und berichtet Euch von Euren Erfahrungen.