

Resilienz – veränderte Sichtweise



Info

Was machen widerstandsfähige (resiliente) Menschen bei Problemen anders, als andere?
Sie schauen mehr auf die Lösungsmöglichkeiten und denken nicht allein über das Problem und seine Entstehung nach.

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



Bildquelle: © iStock.com/4zevar

1

Versuche dies an einem *Problem* Deiner Wahl.

2

Schreibe zu dem Problem mögliche Lösungswege und -schritte auf.
Was könnte eine Hilfe bei der Umsetzung der Teilschritte sein?

3

Versuche Dich auch im Alltag bei kleinen Herausforderungen mehr auf die Lösungen zu konzentrieren. Man kann diese Fähigkeit trainieren.
Richte Deine Aufmerksamkeit vermehrt auf die Möglichkeiten.