

Übungen zum Erlernen von Resilienz

Übung 1:

- ❖ Denken Sie kurz nach, ob Ihr Energiefass vielleicht ein Leck hat.
- ❖ Welche Aufgaben übernehmen Sie, obwohl Ihr Tag schon übertoll ist?
- ❖ Können Sie die Arbeit abgeben oder die Erledigungen mit jemandem zusammen gestalten?
- ❖ Können Sie sich vorstellen, dass es Menschen, die Ihnen gern zur Hand gehen?
- ❖ Wo bekommen Sie frische Energie her, um Ihr Fass zu füllen?
- ❖ Empfehlen Sie vielleicht anderen gerne, die Seele baumeln zu lassen, obwohl Sie Ihre eigene ständig auf Trapp halten?
- ❖ Wann waren Sie zuletzt mit Freunden im Kino oder haben sich mit Freunden getroffen?
- ❖ Wollten Sie nicht früher einmal Gedichte schreiben oder Bilder malen?
- ❖ Wem würden Sie gerne eine Freude machen, ohne sich dabei anzustrengen?
- ❖ Von wem würden Sie gerne hören, dass Sie gut aussehen?
- ❖ Was spricht dagegen, mehr als zwei Paar Schuhe zu haben?
- ❖ Sie können für sich zusätzliche Fragen entwickeln.

Übung 2:

Die Übung wird über zehn Tage gestaltet. Am besten legen Sie hierfür ein Heft an oder arbeiten mit Zetteln und heften diese an eine Pinnwand:

Tag 1 bis 3: Überlegen Sie die ersten drei Tage jeden Abend zur selben Zeit folgendes:

- Was ist heute gut gelaufen?
- Notieren Sie sich ein bis zwei Beispiele in Ihr Heft oder heften sie an eine Pinnwand.

Tag 4 bis 6: Führen Sie die Übung über die nächsten drei Tage fort und notieren Sie zusätzlich:

- Welchen Beitrag habe ich geleistet, damit das gut laufen konnte?
- Notieren Sie Ihren Beitrag zusätzlich in Ihrem Heft oder heften ihn an die Pinnwand.

Tag 7 bis 9: Führen Sie die bisherigen Übungen über die nächsten drei Tage fort und notieren Sie zusätzlich:

- Wem kann ich davon erzählen?
- Notieren Sie den/die Namen in Ihrem Heft oder heften ihn/sie an die Pinnwand.

Tag 10: Wenn Sie bis jetzt durchgehalten haben, dann kommt jetzt der besondere 10. Tag:

- Suchen Sie einen passenden Tag, der nicht zu weit weg liegt, und unternehmen Sie mit einer der aufgeschriebenen Personen/oder allen Personen etwas Schönes.
- Dabei erzählen Sie alles, was Sie sich aufgeschrieben haben.

Tag 11... Wenn Ihnen die Übung Spaß macht, führen Sie sie einfach fort. Es besteht die Möglichkeit, noch eine Steigerung einzubauen:

- Nach zehn Tagen können Sie zusätzlich eine Person notieren, die mit Ihnen bewirkt hat, dass etwas gut gelaufen ist.
- Teilen Sie die Erfahrung mit dieser Person. Wichtig ist jedoch, dass Sie als erstes die Übungen der ersten zehn Tage wie beschrieben durchgeführt haben.

Quelle: Heilberufe/Das Pflegemagazin 2017;69 (7-8); Autor: Siegfried Huhn M.A., zertifizierter Resilienztrainer