

Handout zu Aktivität 20: Gedeihen in Resilienz

FAKTOR	Bewertung von 1 bis 10 (wenn 1 schrecklich ist und 10 durchwegs gut)	Was würde Ihre Punktzahl um 1-2 Punkte erhöhen?	Was genau werden Sie tun?
PERSPEKTIVE			
OPTIMISMUS			
HUMOR			
EMOTIONALE SELBSTKONTROLLE			
ENERGIEMANAGEMENT			
UNTERSTÜTZUNG			

PERSPEKTIVE	<p style="text-align: center;">Ihre Fähigkeit, Dinge aus einem anderen Blickwinkel oder von einem anderen Blickwinkel zu sehen</p> <p>Wenn Sie von einer Situation zurückstehen und/oder sie aus einer anderen oder einer anderen Perspektive betrachten, sind Sie in der Lage, eine durchdachtere, realistischere Interpretation der Situation zu entwickeln. Dies wiederum kann einen Einfluss auf Ihre anfänglichen Gedanken und Gefühle haben. Inwieweit neigen Sie dazu, „schwarz-weiße“ Ansichten über Situationen oder Menschen zu haben, anstatt in der Lage zu sein, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass Sie das größere Bild verpassen könnten?</p>
-------------	--

OPTIMISMUS	<p style="text-align: center;">Das Ausmaß, in dem Sie glauben, dass Sie gute Ergebnisse erfahren werden. Die Fähigkeit, nach den bestmöglichen Ergebnissen zu suchen.</p> <p>Die Entwicklung einer optimistischen Einstellung im Leben wird einen erheblichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Aussichten sowie Ihre allgemeine Widerstandsfähigkeit haben. Forschungen haben gezeigt, dass unter anderem Optimismus mit einer höheren Zufriedenheit mit dem Leben und einem erhöhten Wohlbefinden verbunden ist. Entwicklung der Fähigkeit, Rückschläge als vorübergehend und veränderbar zu sehen, wodurch Sie effektiver damit umgehen können; lernen, Maßnahmen zu wählen, anstatt zu zögern und zu überdenken; und Hartnäckigkeit im Umgang mit Problemen wird Ihre Fähigkeit verbessern, die Herausforderungen des Lebens besser zu bewältigen.</p>
------------	--

<p>HUMOR</p>	<p>Die Fähigkeit, die humorvolle Seite zu sehen und Humor zu verwenden, um Situationen zu lindern</p> <p>Humor hilft uns bei den Herausforderungen des Lebens – die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen und sich mit anderen durch Lachen zu verbinden, bringt sofortige Erleichterung und Leichtigkeit in eine Situation und kann eine völlig andere Perspektive auf eine Situation setzen. Forschungen aus dem evidenzbasierten Feld der Positiven Psychologie haben gezeigt, dass wir, um im Leben wirklich gedeihen zu können, ein Verhältnis von 3:1 positiv zu negativen Emotionen fördern müssen. Dies kann in schwierigen Zeiten schwierig sein; jedoch, Dinge zu finden, um Ihre Geister zu heben und Sie zum Lachen zu bringen, hilft wirklich dem Stresslevel entgegenzuwirken. Freizeitaktivitäten, lustige Aktivitäten sind ein wesentlicher Weg, um sich zu entspannen und Spannungen zu lösen.</p>
--------------	--

<p>EMOTIONALE SELBSTKONTROLLE</p>	<p>Die Fähigkeit, Ihre impulsiven Emotionen und Gefühle zu verstehen und zu kontrollieren</p> <p>Menschen, die in diesem Bereich gut arbeiten, zeigen unter Druck ein Element der Anmut und Ruhe. Sie denken klar und bleiben fokussiert, oft scheinen sie eine höhere Ausdauer zu haben, da Energie nicht verschwendet wird, um Emotionen zu entwässern. Kühl zu bleiben, wenn sie unter Druck steht und die Dinge nicht eskalieren lässt, wenn sie provoziert wird, ist eine fantastische Fähigkeit, die entwickelt werden kann, indem man lernt, zu stoppen und Ihre Denkweise zu verwalten. Wenn Sie mehr Kontrolle darüber haben, wie Sie reagieren möchten, kann dies einen massiven Einfluss auf Sie und andere haben, insbesondere auf den Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen.</p>
---------------------------------------	---

ENERGIEMANAGEMENT	<p>Es gibt zahlreiche Dinge, die Ihnen helfen können, Ihr Energieniveau aufzubauen und zu erhalten:</p> <p>Gut essen; hydratisiert bleiben; regelmäßige kleine Pausen in Ihren Tag zu bauen; Ausübung; Zeit in der Natur verbringen; richtig atmen; „Achtsamkeit“ praktizieren; Musik hören; lesen. Es ist wichtig, die Dinge zu identifizieren, die Ihnen helfen, Ihre Batterien aufzuladen. Dies können kleine Dinge sein, die nur relativ wenig Zeit in Anspruch nehmen, die aber einen großen Unterschied für Ihre Fähigkeit machen, weiterzumachen, wenn der Druck aufgeht. Negatives Denken und ein hohes Maß an Stress sind eindeutig ein Abfluss auf Ihre Energie, so dass es wichtig ist, Wege zu finden, um Ihre Denkweise und Ihren emotionalen Zustand effektiv zu verwalten.</p>
-------------------	--

UNTERSTÜTZUNG	<p>Dazu gibt es drei Schlüsselemente:</p> <p>Ihre Fähigkeit zu unterstützen und freundlich zu sich selbst zusein – manchmal können Sie Ihr größter Unterstützer oder schlimmster Feind sein und lernen, wie Sie sich durch das Management negativer „Selbstgespräche“ unterstützen können, ist ein wichtiger Ausgangspunkt. Auch einen Ort zu haben, an dem Sie sich zurückziehen können, etwas Privatsphäre zu haben und Zeit für persönliche Reflexion zu schaffen, ist der Schlüssel.</p> <p>Andere zu unterstützen – sei es ein kleiner „zufälliger Akt der Freundlichkeit“ oder die Unterstützung von Arbeitskollegen oder Freunden in schwierigen Zeiten – Forschung hat gezeigt, dass die Bereitstellung von Unterstützung positive Auswirkungen auf Ihre eigene Resilienz und die Person, die Sie unterstützen.</p> <p>Ihre Fähigkeit, andere um Hilfe zu bitten – inwiefern fühlen Sie sich zu Hause und/oder bei der Arbeit sicher und unterstützt? Haben Sie mindestens eine Person, die Sie völlig akzeptieren und verstehen? Kein Mensch ist eine Insel, und es</p>
---------------	--



	ist wichtig zu erkennen, dass das Bitten um Hilfe von anderen kein Zeichen von Schwäche ist.
--	--

Ressourcen: Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Abgerufen von: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (April 2023).

