

Checkliste Resilienz

Resiliente Menschen haben bestimmte Gewohnheiten, die ihnen helfen, mit Herausforderungen souverän umzugehen. Hier sind 10 Dinge, die sie anders machen.

Trifft auf
mich zu

- Sie akzeptieren, was sie nicht ändern können.***
Statt sich gegen die Realität zu wehren, nehmen sie Situationen an und konzentrieren sich auf das, was sie beeinflussen können.
- Sie regulieren ihre Emotionen bewusst.***
Resiliente Menschen erkennen ihre Emotionen an, aber lassen sich nicht von ihnen überwältigen. Sie nutzen gezielte Strategien wie Achtsamkeit und Selbstreflexion.
- Sie haben starke soziale Netzwerke.***
Unterstützende Beziehungen sind ihr Geheimnis. Sie suchen aktiv den Austausch mit positiven, unterstützenden Menschen.
- Sie lösen Probleme, anstatt sich über sie zu beschweren.***
Resiliente Menschen bleiben nicht in der Opferrolle, sondern suchen lösungsorientiert nach Wegen, um Herausforderungen zu meistern.
- Sie setzen klare Prioritäten und schützen ihre Energie.***
Sie sagen „Nein“ zu Dingen, die ihnen nicht guttun, und achten auf ihre persönlichen Grenzen.
- Sie bewahren eine optimistische Perspektive.***
Sie gehen davon aus, dass Krisen temporär sind und dass es immer eine Lösung gibt – selbst in schwierigen Zeiten.
- Sie haben eine tägliche Selbstfürsorge-Routine.***
Bewegung, gesunde Ernährung, Meditation oder Journaling – resiliente Menschen kümmern sich um sich selbst, um langfristig belastbar zu bleiben.
- Sie lernen aus Rückschlägen.***
Fehler sind für sie kein Scheitern, sondern eine Gelegenheit zum Wachsen. Sie reflektieren und passen ihre Strategien an.
- Sie sind flexibel und anpassungsfähig.***
Resiliente Menschen bleiben offen für Veränderungen und finden kreative Lösungen, um neue Wege zu gehen.
- Sie übernehmen Verantwortung für ihr Leben.***
Sie warten nicht darauf, dass sich die Umstände ändern – sie werden selbst aktiv und gestalten ihr Leben nach ihren Werten und Zielen.