



*Die 7 Säulen der Resilienz sind ein bewährter Rahmen, um die mentale Stärke zu fördern und die eigene Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.*

*Die 7 Säulen Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit (Verlassen der Opferrolle), Verantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung bilden die Grundlage für ein starkes und belastbares Mindset.*

### 1. Säule – Optimismus

**Sich klar machen, dass ein dysregulierter Zustand immer zeitlich begrenzt und damit kein unendliches Schicksal ist. Jede Krise ist zu meistern und irgendwann vorüber.**

*Es ist wichtig zu lernen, wie man negatives Denken minimiert und die positiven Aspekte hervorhebt. Wenn Menschen in einer schwierigen Situation sind, neigen sie dazu, sich auf die negativen Aspekte zu konzentrieren. Doch das kann ihnen die Kraft rauben, sich zu ändern oder den Kampf anzunehmen. Stattdessen sollten Sie versuchen, negative Gedanken auszublenden und sich auf positive Ergebnisse zu konzentrieren. Das heißt nicht, dass wir alles Negative schönreden, sondern es heißt, dass wir uns bewusst dafür entscheiden, unseren Fokus auf das Positive zu lenken.*



**Fragen:**

Wie ist dein Ist- Zustand? (Wie geht es dir jetzt?)

---

---

---

---

---

Gab es in deiner Vergangenheit eine Situation, in der du dich ähnlich gefühlt hast?

---

---

---

---

---

Falls ja, wie hast du deinen Zustand verändert?

---

---

---

---

---

Falls nein, dann stell Dir vor, dein Freund würde Dir davon berichten, was würdest Du ihm empfehlen?

---

---

---

---

---



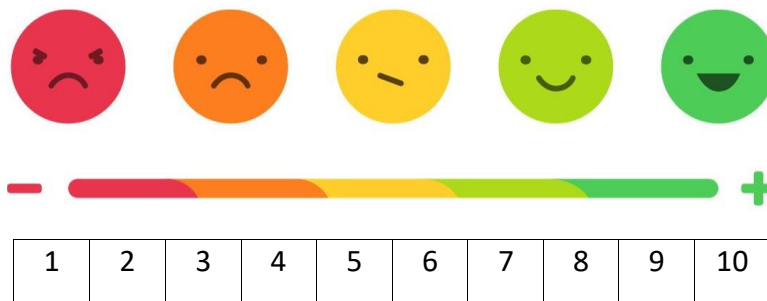
## 2. Säule – Akzeptanz

**Auch wenn es schmerzhaft ist: es ist wie es ist! Eine Situation zu akzeptieren ist ein wesentlicher Schritt zu ihrer Lösung. Solange ich das nicht tue, geht es auch nicht voran.**

*Indem wir lernen, unsere Grenzen zu akzeptieren, erkennen wir, dass nicht alles in unserer Macht steht. Wir können nicht alles ändern und das ist in Ordnung. Wenn wir uns unveränderlichen Realitäten stellen und sie akzeptieren, können wir uns besser auf die Dinge konzentrieren, die wirklich unserer Kontrolle unterliegen und die wir verändern können.*

### Fragen:

Wie ist deine Situation jetzt (auf einer Skala von 1-10)?



---

---

---

---

Was brauchst du, damit es +2 / - 2 sind?

---

---

---

---

---

---

---

---



### 3. Säule - Lösungsorientiert sein

**Hat man die Situation akzeptiert und ist optimistisch, dann geht es an die Lösungssuche. Geht nicht, gibt's nicht. Es gibt immer etwas, dass man verändern kann – an der Situation und an sich und seiner Einstellung.**

*Lösungsorientierung ist eine der Schlüsselkomponenten, wenn es darum geht, ein resilientes Verhalten zu entwickeln. Wenn wir uns in schwierigen Situationen befinden, müssen wir versuchen, den Fokus auf die Lösungsmöglichkeiten zu richten. Durch einen positiven Blickwinkel können Sie Ihre Emotionen besser unter Kontrolle halten und so Hindernisse gekonnt umschiffen.*

#### **Fragen:**

Was ist aktuell gut an deiner aktuellen Lebenssituation?

---

---

---

---

---

---

---

Was soll sich daran verändern?

---

---

---

---

Was kannst du dazu beitragen, dass du zufrieden bist mit der Veränderung?

---

---

---

---



#### **4. Säule – selbstwirksam die Opferrolle verlassen**

**Sich als Opfer zu betrachten, macht viele Situationen einfacher und kann zunächst entlastend sein. Aber dann sollte man sich auf seine Stärken besinnen und aus der Rolle schlüpfen.**

*Um Selbstwirksamkeit zu entwickeln, müssen wir uns mit unseren Stärken und Schwächen auseinandersetzen. Wir müssen lernen, unsere Fähigkeiten auf eine Weise einzusetzen, die uns befähigt, schwierige Situationen zu meistern. Das schaffen wir, indem wir ehrlich und offen über unsere Gedanken sprechen und den Mut haben, unser Verhalten zu reflektieren.*

#### **Frage:**

Stell dir vor, es geschieht ein Wunder und über Nacht kommt eine Fee, die all deine Probleme löst. Und keiner hat dir gesagt, dass dieses Wunder geschehen ist. Woran bemerkst du, dass all deine Probleme gelöst sind?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **5. Säule - Verantwortung übernehmen**

**Wer bereit ist, für sich und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen, wird aktiv und probiert auch etwas Neues aus. Er lässt sich durch andere Meinungen nicht so schnell irritieren.**

*Der Schlüssel zur Bewältigung unserer Verantwortung liegt in der Übernahme von Kontrolle über unser eigenes Leben. So können Sie beginnen, Ihr eigenes Schicksal zu gestalten und Ihre Zukunft neu zu definieren. Es ist wichtig, Ziele für sich selbst zu setzen und diese auch mit Disziplin anzugehen. Dieser Prozess erfordert viel Zeit und Mühe; aber es ist eine Investition in Ihren inneren Frieden und Ihr allgemeines Wohlbefinden. Mit der richtigen Einstellung können Sie neue Wege finden, um Hindernisse zu überwinden und sich letztlich stärker und belastbarer zu fühlen.*



**Fragen:**

Was möchte ich zukünftig anders machen?

---

---

---

---

Was möchte ich zukünftig nicht mehr machen?

---

---

---

---

Nenne bitte 10 Dinge, die du in den letzten 20 Jahren erreicht hast, worüber du stolz bist.

---

---

---

---

---

---

Nenne bitte 10 Dinge, die dir in den letzten 20 Jahren passiert sind, wofür du dankbar bist

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 6. Säule – Netzwerkorientierung

**Resiliente Menschen verfügen oft über ein stabiles soziales Netzwerk. Sie haben Menschen in ihrem Umfeld, die sie unterstützen und ihnen beistehen. Das stärkt und macht optimistisch, dass es weitergehen wird.**

*Ein soziales Sicherheitsnetz besteht nicht nur aus guten Freunden oder Familienmitgliedern. Es kann auch aus Kollegen, Bekannten oder Nachbarn bestehen. Die Menschen in diesem Netzwerk müssen nicht unbedingt mit uns befreundet sein – es reicht, wenn sie bereit sind, uns zu helfen, wenn wir sie brauchen.*

### **Fragen:**

Wer war Dein bester Freund, als Du ein Kind warst? Wie heißt er/sie? Was für besondere Eigenschaften hatte diese Person? Was hast Du besonders an ihm/ihr geschätzt? Habt Ihr noch Kontakt? Eignet sich diese Person für Dein Beraterteam?

---

---

---

---

Wer ist HEUTE Dein bester Freund/ Deine beste Freundin? Wie heißt er/sie? Was schätzt Du an ihm/ihr? Vielleicht gibt es sogar mehr als eine Person, auf die das zutrifft.

---

---

---

---

Hast Du eine Person in Deinem Umfeld mit einer besonderen Autorität? Das kann ein alter Lehrer sein, ein ehemaliger Therapeut, ein Berater, eine Person, zu der Du aufschaust, die Deinen Weg beeinflusst hat. Habt Ihr noch Kontakt? Falls nein, kannst Du Dir vorstellen, Kontakt herzustellen? Eignet sich diese Person für Dein externes Beraterteam?

---

---

---

---



Gibt es unter Deinen Arbeitskollegen jemanden, mit dem Du über die Arbeit hinaus auch mal Themen besprichst? Falls ja, was schätzt Du an ihr/ihm? Trage sie in Deine Liste ein, wenn diese Person zu Deinem Beraterteam passen könnte.

---

---

---

---

Wenn Du Dich in Deiner Herkunftsfamilie umschaust, gibt es da jemanden, der Dich beeinflusst hat oder dem Du zutraust, dass er/sie einen guten Rat für Dich hätte? (Wenn möglich, NICHT Deine Eltern.)

---

---

---

---

Gibt es einen Schauspieler, Autor oder eine andere Person des öffentlichen Lebens, dessen Aussagen Dich beeindruckt haben? Kannst du Dir vorstellen, dass diese Person einen Platz in Deinem Beraterteam einnehmen kann?

---

---

---

---

Falls es Dir möglich ist, fange mit einer fremden Person ein Gespräch an. Suche dafür einen öffentlichen Ort auf (Park, Wald, Café, Bus, Bahn, Geschäft, Bücherei, Museum). Sofern Du magst und es sich ergibt, bitte diese Person um einen Rat. Erzähle ihr von einer Situation und befrage sie, wie sie das wahrnimmt und wie sie darauf reagieren würde.

---

---

---

---





Bitte erstell eine Telefonliste mit bis zu 7 Leuten, die in deinem Leben eine gewichtige Rolle einnehmen und auf die zählen kannst.

---

---

---

---

---

---

---

---

## **7. Säule – Zukunftsplanung und Werteorientierung**

**Eine klare und realistische Vorstellung von seiner Zukunft zu haben ist wichtig. Entsprechende Vorbereitungen und Planungen helfen bei der Bewältigung von Krisen, da man dann seine Wünsche und Bedürfnisse schon kennt.**

*Um die Zukunft positiv zu gestalten, muss man in erster Linie einen Mentalitätswechsel vornehmen. Es bedeutet, dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern stattdessen die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und Handlungen zu übernehmen. Wenn Sie dies tun, öffnen Sie sich der Möglichkeit, Ihr Leben selbstbestimmt und mit Mut und Kraft in die Richtung Ihrer Wahl zu lenken.*

*Resilienz bezieht sich aber auch auf die Fähigkeit, Rückschläge als Teil des Lernprozesses anzunehmen. Man muss lernen, Hindernisse als Herausforderung anzuerkennen, und dadurch Chancen für persönliches Wachstum schaffen. Mit dem Mut, Schritte in Richtung einer besseren Zukunft zu unternehmen, kann man eine starke Resilienz entwickeln und durch Krisensituationen navigieren.*

### **Fragen:**

Schreibe bitte 10 Dinge auf, die du in den nächsten 20 Jahren noch erlebt haben willst, damit du sagen kannst: Es hat sich gelohnt!

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

Stell dir vor, du bekommst eine leere Insel geschenkt, auf der du von nun an leben wirst, die du nach deinen Vorlieben gestalten und herrichten darfst. Welche 20 Dinge dürfen auf der Insel auf gar keinen Fall fehlen, damit du glücklich bis ans Ende all deiner Tage wirst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

