

# Resilienz-Checkliste

dein Leitfaden für innere Stärke im Alltag

## 1. Innere Haltung

- Ich nehme Herausforderungen als Lernchancen wahr.
- Ich übe, schwierige Situationen realistisch, aber hoffnungsvoll zu betrachten.
- Ich erinnere mich regelmäßig daran, dass Rückschläge zum Leben gehören.

## 2. Selbstfürsorge

- Ich achte auf ausreichend Schlaf und Pausen.
- Ich bewege mich regelmäßig (z. B. Spazierengehen, Sport, Stretching).
- Ich ernähre mich ausgewogen und trinke genügend Wasser.
- Ich gönne mir bewusst Momente der Entspannung (z. B. Musik, Meditation, Atemübungen)

## 3. Emotionale Stärke

- Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, ohne sie zu bewerten.
- Ich spreche über Sorgen, statt sie in mich hineinzufressen.
- Ich habe Strategien, um Stress abzubauen (z. B. Tagebuch, Sport, Gespräche).

## 4. Soziales Netzwerk

- Ich habe mindestens eine Person, der ich voll vertrauen kann.
- Ich pflege regelmäßig Kontakte zu Familie, Freunden oder Kolleg:innen.
- Ich traue mich, um Hilfe zu bitten, wenn ich sie brauche.

## 5. Lösungsorientierung

- Ich konzentriere mich in schwierigen Situationen auf das, was ich beeinflussen kann.
- Ich setze mir erreichbare, kleine Ziele statt mich zu überfordern.
- Ich bleibe flexibel und suche nach alternativen Wegen, wenn ein Plan scheitert.

## 6. Sinn & Werte

- Ich kenne meine persönlichen Werte und richte mein Handeln daran aus.
- Ich habe Ziele, die mir Orientierung und Motivation geben.
- Ich finde Sinn auch in kleinen Dingen (Dankbarkeit, Natur, Begegnungen).

## Dein persönliches Resilienz-Profil

0-8 Haken: Starte mit kleinen Schritten.

Schon eine neue Routine kann deine innere Stärke fördern

9-15 Haken: Du bist auf einem guten Weg! Baue deine Ressourcen weiter aus.

16-21 Haken:

Sehr stark! Pflege deine Routinen und teile deine Erfahrungen mit anderen.

