

Resilienz

Die folgenden acht Kompetenzen bilden die Eckpfeiler einer gesunden und sinnorientierten Selbststeuerung. Arbeiten Sie die Liste 1 bis 8 durch oder gehen Sie direkt zu dem Punkt, der Ihnen ins Auge springt. Wichtig, geben Sie sich pro Kompetenz mindestens 4 Wochen Zeit und legen Sie falschen Ehrgeiz auf die Seite!

Lernbereitschaft!

Komplexität wächst exponentiell oder hätten Sie gewusst, dass ein 4x gefaltetes A4 Blatt rund 440'000 km dick wird und weiter reicht, als bis zum Mond? Ein hohes Mass an Lernbereitschaft erleichtert dem Umgang mit komplexen Themen und benötigt a) permanente & starke Reflektionsfähigkeit und b) Mut, den eigenen Weg zu gehen!

1.

Akzeptanz!

Notieren Sie Ihre positiven Eigenschaften und/oder fragen Sie Ihr Umfeld, was sie an Ihnen schätzen. Richten Sie nun in den nächsten 4 Wochen Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre positiven Eigenschaften und beobachten Sie dabei, wie dies Ihre Denk- und Verhaltensweise ändern wird.

3.

Selbstverantwortung!

Selbstverantwortung beginnt mit dem Verlassen der Opferrolle und eigenverantwortlich zu handeln. Überprüfen Sie dazu in nächster Zeit, wer oder was Sie ärgert und wie Sie dabei reagieren. Wem geben Sie die Schuld und ist Ihre Reaktion angemessen?

5.

Beziehungsgestaltung!

Manche Menschen schenken Energie, manche rauben diese. Lokalisieren und überdenken Sie die Beziehung zu Energiefresser bis hin zum Loslassen. Wer unterstützt Sie oder versorgt Sie mit Energie? Investieren Sie in diese Beziehung. Und zuletzt, was ist Ihr Beitrag für Ihr Umfeld?

7.

Optimismus!

Suchen Sie danach, was Ihnen gut tut. Finden Sie Aufgaben, die Sie trotz anfänglichem Widerstand gut gemeistert haben. Schreiben Sie die Erfahrungen auf und staunen Sie nach ein paar Wochen, was Ihnen bereits alles gelungen ist!

2.

Lösungsorientierung!

Stellen Sie die Lösungssuche und nicht das Problem in den Mittelpunkt. Dabei helfen die drei Grundprinzipien von Steve de Shazer: 1. Repariere nicht, was nicht kaputt ist! 2. Finde heraus, was gut funktioniert und mache mehr davon! 3. Wenn etwas trotz grosser Anstrengung nicht funktioniert, dann höre damit auf und versuche etwas anderes!

4.

Selbstregulation!

Bereuen Sie was geschehen ist oder ängstigen Sie sich vor der Zukunft? Stoppen Sie diese grüblerischen Gedanken! Selbstregulation bedeutet die Vergangenheit zu bewerten und daraus Pläne für die Zukunft zu gestalten!

6.

Zukunftsgestaltung!

Je mehr Klarheit Sie über Ihre Zukunft haben, um so stärker werden Ihre passenden Massnahmen. Kreieren Sie Ihre Vision oder Ihr Motto. Danach entscheiden Sie ob es etwas zu ändern gibt. Wenn dies zutrifft, definieren Sie Ihren Veränderungswunsch und realisieren diesen, Schritt für Schritt!

8.