

Emotionale Resilienz in der Führung

Nutzen Sie die Checkliste, um Ihre Resilienz zu stärken.
Wählen Sie die Übungen, die am besten zu Ihrer
Situation passen, und setzen Sie sie Schritt für Schritt
um. Viel Erfolg!

Bewusst atmen

- **Ziel:** Stress in akuten Situationen regulieren.
- **Umsetzung:** Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 4 Sekunden und atme 4 Sekunden aus. Wiederhole dies mehrmals, um Ruhe zu gewinnen.

1.

Positive Selbstgespräche führen!

- **Ziel:** Die innere Haltung stärken und Selbstzweifel abbauen.
- **Umsetzung:** Wiederhole stärkende Sätze wie „Ich habe schon viele Herausforderungen gemeistert, und ich schaffe auch diese.“

3.

Erholungsphasen einplanen

- **Ziel:** Mentale und physische Energie aufladen.
- **Umsetzung:** Plane bewusste Pausen in deinen Tag ein – sei es für einen Spaziergang, Sport oder einfaches Abschalten.

5.

Emotionale Distanz schaffen

- **Ziel:** Belastende Situationen objektiv betrachten.
- **Umsetzung:** Frage dich: „Wie würde ich diese Situation in einem Monat sehen?“ oder „Wie würde ein aussenstehender Beobachter handeln?“

2.

Ressourcen erkennen & nutzen

- **Ziel:** Eigene Stärken und Unterstützungsquellen aktivieren.
- **Umsetzung:** Erstelle eine Liste deiner Fähigkeiten, Erfolge und Unterstützer, um dich in schwierigen Momenten daran zu erinnern.

4.