

10 + 1 Wege, die eigene Resilienz zu trainieren

1. Vernetzen und verbinden Sie sich

Ein wertschätzendes Verhältnis zur Familie, Freunden und anderen Menschen ist wichtig. Ebenso die Fähigkeit, Hilfe anzunehmen und selbst andere zu unterstützen. Welche Aktivitäten in Vereinen oder welches gesellschaftliche Engagement tut Ihnen gut? Die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen stärkt die persönliche Resilienz und das Vertrauen. Doch manchmal ist auch ein klares „Nein“ befreiend - gegenüber einer Bitte, Anfrage oder auch einem Menschen.

Beziehungen dürfen enden. Weil ihre Zeit vorüber ist.

2. Dinge gelassen sehen

Wir können anstrengende oder unschöne Dinge kaum vermeiden. Doch wir können sehr wohl beeinflussen, wie wir mit solchen Ereignissen umgehen. Versuchen Sie, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Fragen Sie sich, welche Bedeutung das Ärgernis heute in einem Jahr noch für Sie hat. Lohnt es sich dann immer noch, sich aufzuregen oder stressen zu lassen?

3. Haben Sie Mut, statt Angst vor Veränderung

Akzeptieren Sie, daß Veränderungen immer zu unserem Leben gehören. Das ist normal. Selbstverständlichkeiten, Themen und Ziele sind flexibel. Das zu akzeptieren, schafft einen leichteren Umgang damit.

Probieren Sie Neues. Vermeiden Sie Stillstand, denn der bedeutet Rückschritt. Erweitern Sie immer wieder Ihre Komfortzone und stärken Sie mit Mut und Tatkraft Ihr Selbstbewußtsein.

4. Verfolgen Sie Ihre Ziele

Wichtig sind motivierend-realistische Ziele. Gute Ziele sind mutig - und doch erreichbar. Sie erfordern eine Anstrengung und Mut von uns. Fragen Sie sich täglich, was Sie Ihren Zielen näher bringt - und was nicht! Das erleichtert Ihnen anstehende Entscheidungen oft maßgeblich.

5. Setzen Sie auf Verantwortung und aktives Handeln

In schwierigen Situationen sind aktives Handeln und Selbstverantwortung gefragt. Vor den Schwierigkeiten davon zu laufen lähmt uns nur.

6. Aus der Krise wachsen Chancen

Wir lernen aus schwierigen Situationen oder Verlusten. Viele Menschen, die Tragödien erlebt haben, haben ein besseres Verhältnis zur Umwelt, schätzen das Leben, verfügen über größere Stärke und Selbstwert. Auch wenn sie sich gleichzeitig verletzlicher fühlen.

10 + 1 Wege, die eigene Resilienz zu trainieren

7. Trainieren Sie eine positive Sichtweise

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Kompetenz, Probleme zu lösen und den eigenen Instinkten zu folgen, verbessert Ihre emotionale Widerstandskraft. Eine optimistische, hoffnungsvolle Perspektive macht Mut und Freude. Fragen Sie sich öfter: Was ist das Gute daran?

8. Perspektiven im Auge behalten

Selbst sehr schmerzvolle Erfahrungen wirken anders, wenn wir die langfristige Perspektive für unser eigenes Leben im Auge behalten. Das Wertvolle an einer im Moment sehr bedrückenden Situation zeigt sich oft erst viel später. Schenken Sie sich Geduld, irgendwann in der Zukunft zu erkennen, was Sie in dieser Situation lernen durften und welcher positive Einfluß für Sie daraus entstand.

Das Leben schickt uns manchmal in eine Sackgasse, damit wir umdrehen und mit neuer Erfahrung einen anderen Weg gehen, der uns weiter bringt.

9. Achten Sie auf sich

Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse sind wichtig und richtig. Engagieren Sie sich - und entspannen Sie sich ebenso. Treiben Sie regelmäßig Sport oder gehen Sie wenigstens täglich 30 Minuten flott spazieren. Das baut die schädlichen Stoffe im Körper ab, die durch Streß verursacht wurden. Auf sich selbst zu achten, hilft Ihnen, mit Herausforderungen besser umgehen zu können.

10. Meditation & Spiritualität helfen weiter

Einige Menschen meditieren, andere schreiben tiefsten Gedanken und Gefühle auf und bearbeiten so ihre Traumata. Der Schlüssel ist, das jeder seinen eigenen Weg zu mehr Zufriedenheit sucht und findet. Üben Sie, Zeit nur mit sich selbst auszuhalten. Denn Innehalten ist oft schwerer, als gedacht. Weil es uns zu uns selbst bringt. Das kann erstmal ganz schön „doof“ sein....

11. Bonustipp: Machen Sie IHR Ding

Hören Sie auf, immer zuerst den Erwartungen Anderer entsprechen zu wollen. Seien Sie sich bewußt: Egal was und wie Sie Dinge tun (oder unterlassen) - gemeckert wird IMMER. Es findet sich immer jemand, der einen anderen Blickwinkel oder eine andere Meinung hat. Wer sich das bewußt macht, gibt weit weniger auf das Urteil „der Anderen“ und macht viel leichter sein Ding. Das entspannt und befreit ungemein.



10 + 1 Wege, die eigene Resilienz zu trainieren

Führung mit der R³Haltung Was bedeutet R³? Welche Vorteile hat das für Sie als Unternehmer/n?

Innere Kündigung! Motivationslosigkeit! Perspektivlosigkeit!

Das sind Schlagworte, die gerade heute häufig im Umfeld von Beruf und Privatleben fallen. Wo Werte wie Respekt und Reputation vernachlässigt werden, schwinden zumeist auch die Gewinne eines Unternehmens. Mit der von mir entwickelten R³-Haltung beugen Sie diesem Effekt vor...oder kehren Ihnen sogar ins Positive um.

Führen Sie Ihr Unternehmen, Ihre Mitarbeiter mit Wertschätzung zum Erfolg. Statt mit Druck und hierarchischen Strukturen. Obrigkeitsdenken akzeptieren im modernen Berufsleben weder Kunden noch Mitarbeiter. R³ bedeutet, klarer und bewusster zu führen und transparente zu kommunizieren. Auf Augenhöhe. Zum allseitigen Vorteil - und für den unternehmerischen Erfolg.

R³ stärkt die Motivation und setzt Potentiale im Unternehmen frei

R³ verbessert die Grundstimmung und damit die Entwicklungsfähigkeit

R³ macht aus Betroffenen Beteiligte, was die Loyalität fördert

R³ bringt Ihre Unternehmensdaten nachhaltig auf Kurs nach oben



Ich bin Ihre Ansprechpartnerin, wenn es um zeitgemäße Führung mit **Reputation | Respekt | ROI** geht. Sprechen Sie mich direkt an:

mail@bettinaschoebitz.de

Fon +49 (0) 2104 - 508 20 58

