



# for you eHealth Resilienz-Toolkit



10 praktische Impulse für mehr innere Stärke  
**Kleine Übungen, die große Wirkung entfalten**

# Warum lohnt es sich, die eigene Resilienz zu stärken?

In einer Welt voller Herausforderungen ist innere Widerstandskraft wichtiger denn je. Resilienz hilft uns dabei, flexibel auf Belastungen zu reagieren, schwierige Situationen zu bewältigen und unser seelisches Gleichgewicht zu bewahren. Dieses Toolkit unterstützt Dich dabei, Deine Resilienz im Alltag gezielt zu stärken. Du findest hier 10 praktische Impulse, die Du sofort ausprobieren kannst – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.

## 10 praktische Impulse & Übungen



### 1. Dankbarkeitstagebuch führen

Schreibe täglich 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist. Das stärkt Deinen Blick für das Positive und hilft Dir, in belastenden Zeiten emotionales Gleichgewicht zu halten.

### 2. 5-Minuten-Achtsamkeitspause

Setze Dich für 5 Minuten ruhig hin. Schließe die Augen. Konzentriere Dich nur auf Deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen. Diese kleine Pause hilft Dir, Stress abzubauen und präsent zu sein.



### 3. Stärken-Reflexion

Notiere 5 persönliche Stärken. Ergänze zu jeder Stärke ein konkretes Beispiel aus Deiner Vergangenheit, in der Dir diese Stärke geholfen hat.

### 4. Persönliche Ressourcen-Liste

Was gibt Dir Kraft? Notiere 5–10 Dinge (Aktivitäten, Menschen, Orte), die Dir in schwierigen Zeiten guttun. Nutze diese Liste bewusst.

### 5. Selbstfürsorge-Plan

Plane für die kommende Woche 3 konkrete Selbstfürsorge-Aktionen ein, z.B.:

- Ein Spaziergang in der Natur
- Eine Auszeit ohne digitale Geräte
- Ein gutes Buch lesen oder Musik hören



## 6. Umfeldanalyse

Erstelle eine Liste von 5 Menschen, die Dir guttun und Dich unterstützen. Überlege, wann und wie Du den Kontakt pflegen möchtest.



## 7. Positive Selbstgespräche üben

Wenn Du negative Gedanken bemerkst, formuliere sie aktiv um.

**Beispiel:** „Das schaffe ich nie.“ ► „Ich gehe einen Schritt nach dem anderen.“

## 8. Akzeptanz-Übung

Notiere eine aktuelle Situation, die Dich belastet. Frage Dich:

- Was kann ich akzeptieren?
- Was kann ich aktiv verändern?
- Fokussiere Deine Energie auf den veränderbaren Teil.

## 9. Lösungsorientierte Fragen stellen

Nutze lösungsfokussierte Fragen wie:

- Was ist der nächste kleine Schritt?
- Wer oder was könnte mich unterstützen?

## 10. Mini-Challenges für mehr Selbstwirksamkeit

Setze Dir für heute 1 kleines erreichbares Ziel. Erledige es bewusst – und feiere Deinen Erfolg. Kleine Erfolge stärken das Gefühl der Selbstwirksamkeit.



