

Arbeitsblatt „Resilient denken und handeln“

Hier finden Sie ein paar typische **resiliente** Gedanken, Haltungen und Verhaltensweisen sowie **weniger-resiliente** Gedanken, Haltungen und Verhaltensweisen:

Resilient	Weniger-resilient
Das Glas ist halb voll.	Das Glas ist halb leer.
Ok, ich kann ... nicht ändern. Nun ist es sinnvoll, wenn ich ...	Hätte ich doch ... (anders gemacht).
Ich muss dies so akzeptieren. Jetzt mache ich am besten ...	Wenn doch nur ...
Heute hat mir ... gut getan.	... hat mich heute belastet.
Heute ist ... gut gelaufen.	Das ist heute schlecht gelaufen.
Heute habe ich mich über ... gefreut.	Mich hat heute ... geärgert.
Warum ist das mir passiert?	Durch ... habe ich erst ... gelernt / erfahren.
Was könnte daran auch positiv sein?	Das ist furchtbar / hätte nicht passieren dürfen!
Was kann schlimmstenfalls passieren?	Das wird negative Folgen haben!
Was hat mir das letzte Mal geholfen ... zu tun / bewältigen?	Das werde ich nie schaffen / bewältigen!
Ich vertraue auf meine Fähigkeit ...!	Ich weiß nicht, wie ich das lösen / schaffen kann!
Ich fühle mich gut unterstützt durch ...!	Ich weiß nicht, wer mir hier helfen kann.
Ich achte auf einen bewussten Start in den Tag!	Ich fühle mich schon morgens gehetzt und frühstücke nebenbei, um keine Zeit zu verschwenden!
Ich mache regelmäßig Pausen, um mich zu erholen.	Für Pausen habe ich keine / selten Zeit.
Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse.	Ich habe keine Zeit für mich und meine Bedürfnisse.

Welche Ihrer Gedanken, Haltungen oder Verhaltensweisen passen zu den obigen resilienten?

Welche Ihrer Gedanken, Haltungen oder Verhaltensweisen passen zu den obigen weniger-resilienten?

Welche Ihrer Gedanken, Haltungen oder Verhaltensweisen wollen Sie umformulieren bzw. umlernen?

Viel Freude beim resilienten Denken & Handeln!

Herzlichst

Ihre Sabine Machowski