



Ressourcenfokus
Coaching · Beratung · Training

Workbook

3 Schritte zu mehr Widerstandskraft

**Verbessern Sie Ihre Resilienz und Ihr Stressmanagement
- für ein besseres Wohlbefinden und eine wirksame
Burnout-Prävention -**



Herzlich willkommen zu Ihrem Workbook!

Fühlen Sie sich richtig gewappnet für die Stürme und Krisen des Lebens – im Job wie im Privatleben?

Wären Sie gerne etwas widerstandsfähiger?

Ich könnte mir vorstellen, dass Sie manchmal andere Leute betrachten und denken: „Oh, das sind ja Stehaufmännchen, die lassen sich nicht so schnell durch einen Windstoß umblasen.“

Wenn es um psychische oder seelische Widerstandskraft geht, handelt es sich um Fertigkeiten und Denkmuster, die wir „nicht einfach so haben“, sondern die man sich aktiv aneignen kann. Bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen helfen uns, widerstandsfähiger zu werden und zu bleiben. So stärken wir unsere Resilienz.

Ja, genau: Sie können etwas dafür tun, damit Sie für die Stürme des Lebens gut gewappnet sind und wieder aufstehen können, falls Sie in einen Sturm geraten.



Hallo!

Ich bin Sabine Machowski und als Psychologin selbstständig tätig als Coach, Beraterin und Trainerin im Bereich der Gesundheitspsychologie und Wirtschaftspsychologie.

Mir liegt es sehr am Herzen, Sie dabei zu unterstützen, durch genügend Selbstfürsorge und aktive Gestaltung Ihres Lebens „gesund und glücklich arbeiten und leben“ und souverän und gelassen mit Stress umgehen zu können.

In diesem Workbook „**3 Schritte zu mehr Widerstandskraft**“ möchte ich Ihnen 3 Schritte vorstellen, die Sie in Ihrer eigenen psychischen Widerstandskraft – Ihrer Resilienz - stärken. So können Sie aktiv Ihr Stressmanagement verbessern und Ihre Ressourcen vergrößern. Dadurch erleben Sie mehr Wohlbefinden und tun aktiv und präventiv etwas gegen chronischen Stress und Burnout.

Gute Inspiration und viel Freude dabei!

Ihre Sabine Machowski

3 Schritte zu mehr Widerstandskraft

Schritt 1:

Ihre Stärken und Potenziale erkennen

Schritt 2:

Ihren Werkzeugkoffer für Herausforderungen zusammenstellen

Schritt 3:

Das Glück und die Freude in Ihrem Leben wahrnehmen und feiern

Schritt 1

Ihre Stärken und Potenziale erkennen

Schritt 1: Ihre Stärken und Potenziale erkennen

*„Ach welch ein Unterschied ist es, ob man sich oder die anderen beurteilt.“
Johann Wolfgang von Goethe*

Oftmals ist unsere Selbstwahrnehmung etwas gefärbt.

Möglicherweise erkennen Sie nicht all Ihre Stärken und Potenziale, die Sie haben und teilweise auch schon entsprechend einsetzen.

Unsere eigenen Ressourcen in Form unserer Stärken und Potenziale sind Gold wert, wenn wir sie wirklich kennen.

Nur dann können wir sie auch nutzen.

Nur dann können wir auch einen entsprechenden Selbstwert entwickeln und uns selbst entsprechend wertschätzen.

Hiermit lade ich Sie zu einer spannenden Entdeckungsreise ein:

Wissen Sie eigentlich,

- wie andere Sie wahrnehmen?
- was Sie alles gut können?
- was andere an Ihnen schätzen?

Suchen Sie sich mehrere Personen aus, die Ihnen so nahestehen, dass Sie diese gern über sich befragen würden und auch ehrliche Antwort erwarten.

Vielleicht ist das ein guter Freund oder eine gute Freundin, mit dem Sie eine langjährige Freundschaft verbindet. Oder es ist ein neuer Kontakt, aber geprägt von gleichen Ansichten und Sichtweisen. Vielleicht ist das auch ein Kollege oder eine Kollegin, mit dem Sie gerne zusammenarbeiten. Oder ein Auftraggeber oder ein Kunde, mit dem Sie einen wertschätzenden Umgang pflegen.

Stellen Sie diesen Personen folgende Fragen:

- Wie würdest Du mich beschreiben?
- Was macht mich aus? Was kann ich gut?
- Was schätzt Du an mir?

Workbook „3 Schritte zu mehr Widerstandskraft“

Hier können Sie Ihre Entdeckungen als erhaltene Antworten sammeln:

Rückmeldung von _____

Rückmeldung von _____

Rückmeldung von _____

Workbook „3 Schritte zu mehr Widerstandskraft“

Rückmeldung von _____

Rückmeldung von _____

Rückmeldung von _____

Workbook „3 Schritte zu mehr Widerstandskraft“

Und wie ist das nun? Was fällt Ihnen auf? Wie geht es Ihnen nun?

Lesen Sie alle Rückmeldungen durch und beantworten Sie dann folgende Fragen:

Was haben mehrere Personen genannt?

Was kam darüber hinaus noch raus? Was hat Sie überrascht?

Was erfreut Sie an diesen Rückmeldungen? Wofür hat es sich gelohnt?

Was können Sie mit diesen Stärken & Potenzialen im Job und im Privatleben machen?

Schritt 2

**Ihren Werkzeugkoffer für
Herausforderungen zusammenstellen**

Schritt 2: Ihren Werkzeugkoffer für Herausforderungen zusammenstellen

*„Der eine sieht nur Bäume, Probleme dicht an dicht.
Der andere Zwischenräume und das Licht.“
E. Matanie*

Hier geht es nun um schwierige und herausfordernde Situationen, die Sie gut gemeistert haben.

Denn dies ist ein Erfahrungsschatz, den Ihnen niemand nehmen kann.

Bei künftigen Herausforderungen werden Sie hiervon profitieren.

Außerdem fühlen Sie sich stärker, wenn Ihnen bewusst ist, was Sie alles schon gut gemeistert haben.

Beantworten Sie hierfür folgende Fragen:

Welche Situationen, die zunächst schwierig oder herausfordernd waren, haben Sie gut gemeistert, gut bewältigt?

Workbook „3 Schritte zu mehr Widerstandskraft“

Wie genau haben Sie das jeweils geschafft? Was waren Ihre Handlungen, Ihre Gedanken?

Wie haben Sie sich gefühlt, nachdem Sie die Situation gemeistert hatten?

Und nun packen Sie einmal bewusst Ihren Werkzeugkoffer für mögliche zukünftige schwierige oder herausfordernde Situationen! Was muss hier alles rein, um gut ausgerüstet zu sein?

Nun sind Sie richtig gut gerüstet und gewappnet!

Schritt 3

**Das Glück und die Freude in Ihrem Leben
wahrnehmen und feiern**

Schritt 3: Das Glück und die Freude in Ihrem Leben wahrnehmen und feiern

*„Es gibt überall Blumen für den,
der sie sehen will.“*
Henri Matisse

Zum Abschluss wollen wir uns all dem widmen, was Sie glücklich macht, was Ihnen Freude in Ihrem Leben bereitet und wofür Sie dankbar sind.

Vielleicht denken Sie manchmal, dass dies gar nicht so viel ist. Dann lassen Sie sich überraschen!

Vielleicht denken Sie aber auch, dass das ganz schön viel ist – umso besser.

In diesem Schritt wollen wir uns auf eine weitere Entdeckungsreise begeben.

Sammeln Sie so ausführlich wie möglich all Ihre glücklichen und freudigen Momente, in denen Sie lächeln und lachen mussten und für die Sie dankbar sind.

Vermutlich kommt Ihnen gleich ein Lächeln ins Gesicht.

Wenn ich mich erinnere, habe ich sehr gelacht über ...

Wenn ich daran zurückdenke, war ich sehr glücklich, als/weil ...

Workbook „3 Schritte zu mehr Widerstandskraft“

Ich freue mich über ...

Ich bin glücklich, dass ich ...

Ich bin dankbar, dass ...

Am besten machen Sie dies regelmäßig – mindestens einmal die Woche!

Wie geht es jetzt weiter?

Toll, dass Sie das Workbook für sich durchgearbeitet haben!

Möchten Sie Ihre Erkenntnisse und Überraschungen gerne noch einmal genau nachbesprechen und weiter vertiefen?

Suchen Sie sich einen Partner zum Reflektieren Ihrer neuen Erkenntnisse und entwickeln Sie Ihre Strategien für mehr Widerstandskraft weiter!

Und wenn Sie mehr über Stressmanagement & Burnout-Prävention, Achtsamkeit & Entspannung, Resilienzförderung oder gesundes Führen erfahren möchten, dann schauen Sie gerne auf **meinen Blog** unter:

<https://ressourcenfokus.de/blog/>

Dort gibt es viele Anregungen und Übungen von mir und meinen Gastautoren.

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich über eine E-Mail von Dir!

Ich freue mich über eine Nachricht von Ihnen!

Ihre Sabine Machowski

P. S. Schauen Sie gerne auch einmal auf meiner Facebook-Seite vorbei und informieren Sie sich hier über regelmäßige Inspirationen:

<https://www.facebook.com/ressourcenfokus.de>

Impressum:

© Copyright: 2018 Sabine Machowski

Sabine Machowski
Louisenstr. 50
61348 Bad Homburg

info@ressourcenfokus.de
www.ressourcenfokus.de

Bildquelle:

pixabay

Datenschutz:

<https://ressourcenfokus.de/datenschutz/>

Disclaimer:

Alle Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Haftung und Verantwortung für die Umsetzung oder einen bestimmten Erfolg kann nicht übernommen werden. Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten.



Ressourcenfokus
Coaching · Beratung · Training