



DAS RESILIENZ EBOOK

Erfahren Sie, was Resilienz ist, welche Resilienz Faktoren es gibt und wie Sie Ihre eigene mentale Widerstandskraft durch Resilienz Training stärken können.

theresiliencetraining.com



KATHARINA EGGERS

**PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN
UND GRÜNDERIN VON
“THE RESILIENCE TRAINING”**

Ich freue mich, dass Sie an Resilienz Training interessiert sind und möchte Ihnen einen Überblick über meine Arbeit und das Resilienz Konzept geben.

Ich biete psychologische Beratung zum Thema Resilienz, Umgang mit Ängsten und Stress an.

Möchten Sie Kontakt aufnehmen oder haben Sie Fragen?
Melden Sie sich gerne über folgende Email:

info@theresilientraining.com

KAPITEL

1

EINLEITUNG: WAS IST RESILIENZ?

2

WELCHE RESILIENZ FAKTOREN GIBT ES?

3

WIE FUNKTIONIERT RESILIENZ TRAINING?

4

PRAKTISCHE TIPPS & ZUSAMMENFASSUNG



K A P I T E L

EINLEITUNG WAS IST RESILIENZ?

theresilienztraining.com

EINLEITUNG

WAS IST RESILIENZ?

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit und eine menschliche Eigenschaft, die ermöglicht, sich von Widrigkeiten, Stress, Rückschlägen und Herausforderungen im Leben zu erholen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Sie umfasst die Fähigkeit, sich an veränderte Umstände anzupassen und eine positive Einstellung zu bewahren, selbst wenn man mit schwierigen Situationen konfrontiert wird. Resiliente Menschen können ihre kurzfristigen Impulse aufschieben, um langfristig ihre Ziele zu erreichen.

Diese Eigenschaft ermöglicht es Menschen, nicht nur schwere Zeiten zu überstehen, sondern auch als Folge ihrer Erfahrungen stärker und fähiger zu werden. Im Kern geht es bei Resilienz darum, eine Denkweise und eine Reihe von Fähigkeiten zu entwickeln, die ermöglichen, die Höhen und Tiefen des Lebens mit Entschlossenheit zu meistern. Es kann zu mehr innerer Stärke, emotionaler Intelligenz und Problemlösungsfähigkeit führen, die in Zeiten von Stress oder Widrigkeiten eingesetzt werden können.



WAS IST RESILIENZ?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche von uns scheinbar unerschütterlich durch Krisen gehen, während andere daran zerbrechen? Es gibt Menschen, die selbst unter schwierigsten Bedingungen ihren Optimismus bewahren und Herausforderungen als Chancen begreifen. Was ist ihr Geheimnis? Die Antwort liegt in der Resilienz, unserer individuellen, inneren Widerstandskraft.

Aber was macht uns resilient?

Die Forschung identifiziert mehrere zentrale Schutzfaktoren für die Entwicklung von Resilienz bei Kindern. Am wichtigsten ist eine stabile, liebevolle und verlässliche Beziehung zu einer festen Bezugsperson, die grundlegende Sicherheit und emotionalen Halt bietet. Ebenso essenziell ist das Erleben von Selbstwirksamkeit, bei dem das Kind lernt und erfährt, dass es durch eigenes Handeln Situationen beeinflussen und Probleme lösen kann. Unterstützt wird diese Entwicklung durch gut ausgeprägte kognitive & soziale Kompetenzen.

Hierzu zählen insbesondere die Fähigkeit zur Emotionsregulation (also der Umgang mit starken Gefühlen), Problemlösefähigkeiten und die soziale Kompetenz, bei Bedarf aktiv um Hilfe bitten zu können.

Trotz der in der Kindheit gelegten Grundlage ist Resilienz aber per se nicht angeboren und später noch veränderbar; sie kann im Laufe des Lebens durch verschiedene Praktiken und Veränderungen der Denkweise entwickelt und gestärkt werden. Durch Resilienz Training kann besser mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgegangen, Gleichgewicht bewahrt und sich schneller von Rückschlägen erholt werden.

Dies bietet die Chance trotz erlebter Startschwierigkeiten in der Kindheit durch **Resilienz Training** eigenes Wachstum zu erlangen. So kann Bewältigung von Herausforderung oft zu neuen Erkenntnissen, Fähigkeiten und einem stärkeren Gefühl von Selbstwirksamkeit und Vertrauen in eigenen Fähigkeiten führen.



KAPITEL

2

WELCHE RESILIENZ FAKTOREN GIBT ES?

theresilientraining.com

WELCHE RESILIENZ FAKTOREN GIBT ES?

Resilienz bedeutet nicht, immer positiv zu sein, Stress zu vermeiden oder negative Emotionen wegzuschieben. Es geht darum, Fähigkeiten und eine **flexible Denkweise** zu entwickeln, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen und aus Erfahrungen zu lernen. Durch eine Arbeit an verschiedenen Bereichen einer resilienten Denkweise und entsprechenden Verhaltensweisen kann durch Resilienz Training die eigene Widerstandsfähigkeit und generelle Lebensqualität schrittweise verbessert werden.

Welche Faktoren tragen dazu bei, dass wir Herausforderungen meistern und unser Leben aktiv gestalten können?

Im folgenden sollen die verschiedenen Facetten der Resilienz beleuchtet werden. Wir werden uns anschauen, welche Rolle unsere Gedanken, Gefühle, Beziehungen und unser Verhalten spielen. Was können Sie tun, um Ihre eigene Resilienz zu stärken und Schwierigkeiten zu überwinden?



AKZEPTANZ

**Die Realität so annehmen,
wie sie ist – auch wenn sie
unangenehm oder
schmerzhaft sein mag.**



OPTIMISMUS

**Vertrauen in eine neue oder
positive Entwicklung der Dinge
im Leben zu haben.**

NETZWERKORIENTIERUNG

**Emotionale Unterstützung, um
Belastungen besser zu bewältigen.
Dazu gehört, Beziehungen zu pflegen
und Hilfe zu geben und anzunehmen.**



SELBSTWIRKSAMKEIT

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen haben, um schwierige Situationen zu meistern und weniger schnell aufzugeben.



EMOTIONSREGULATION

**Impulse kurzfristig aufschieben, um langfristig Ziele zu verfolgen.
Gefühle zulassen, aber auch überwältigende Gefühle lernen, zu regulieren.**

LÖSUNGSORIENTIERUNG

Neue Wege suchen. Seinen Fokus auf Lösungsmöglichkeiten setzen anstatt sich auf Probleme zu konzentrieren.



VERANTWORTUNG

Verantwortung für das eigene Leben und Handeln übernehmen. Entscheidungen aktiv treffen und deren Konsequenzen annehmen.



WERTE UND SINN

Fokus auf eigene Werte legen. Diese können wie ein Leuchtturm den Weg weisen, nach denen Verhalten oder Ziele ausgerichtet werden können.

ZUKUNFTSORIENTIERUNG

Durch Planung Orientierung erhalten, um Prioritäten zu setzen. Ein positiver Blick in die Zukunft und Zielentwicklung, um Herausforderungen zu bewältigen.



RESILIENZ FAKTOREN

Ein zentraler Aspekt von **Resilienz** ist die

Akzeptanz, dass Situationen und Reaktionen so sind wie sie sind. Wer die Realität realistisch einschätzt und annimmt, kann seine Energie darauf konzentrieren, mit Herausforderungen umzugehen. Dabei geht es nicht darum, alle Handlungen anderer und Umstände zu akzeptieren, sondern darum auf das zu schauen, was veränderbar ist, anstatt gegen das anzukämpfen, was man nicht ändern kann.

Eng verbunden damit ist der **Optimismus**, der die Fähigkeit beschreibt, auch in schwierigen Zeiten an eine neue Wendung oder positive Entwicklung in der Zukunft zu glauben.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die **soziale Unterstützung**. Ein stabiles Netzwerk aus Familie, Freunden oder anderen Bezugspersonen bietet Halt und ermöglicht es, belastende Erfahrungen gemeinsam zu bewältigen.

Selbstwirksamkeit spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten unterstützt das Selbstwertgefühl und motiviert zu eigenständigem Handeln.

RESILIENZ FAKTOREN

Emotionsregulation ermöglicht es, mit starken Gefühlen wie Angst, Trauer oder Wut umzugehen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Hier kann auch radikale Akzeptanz von Emotionen helfen. Gleichzeitig kann die Regulation von Handlungsimpulsen helfen, sich nicht unangemessen zu verhalten.

Lösungsorientierung bedeutet, sich aktiv mit der Lösung von Problemen auseinanderzusetzen, anstatt in Selbstvorwürfen oder Grübeln über Schwierigkeiten zu verharren.

Verantwortungsübernahme für das eigene Leben und die Bereitschaft, aktiv an der Gestaltung der eigenen Zukunft mitzuwirken, sind weitere wichtige Aspekte.

Werte geben unserem Leben Orientierung **und Sinn**. Sie dienen als Kompass, der uns auch in schwierigen Zeiten den Weg weisen kann. Wenn wir wissen, was uns wichtig ist, können wir Aktivitäten oder Beziehungen nachgehen, die uns erfüllen.

Zukunftsorientierung hilft uns, nach vorne zu schauen und in die Zukunft orientierte Ziele zu setzen, anstatt in der Vergangenheit zu verharren.



3

K A P I T E L

WIE FUNNKTIONIERT RESILIENZ TRAINING?

theresilience training.com

WIE FUNKTIONIERT RESILIENZ-TRAINING?

Das **Resilienz Training** setzt bei den oben genannten Resilienz Faktoren an. In meiner Beratung schaue ich, in welchen Bereichen, meine Klientinnen und Klienten **Unterstützung** gebrauchen können. Dies können z.B. die Bereiche Emotionsregulation/ Stressbewältigung oder Zeitplanung, Selbstwert-Arbeit, Arbeit an Glaubenssätzen oder Unterstützung im Aufbau von sozialen Kontakten sein.

Resilienz Training bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die eigene **Widerstandsfähigkeit** gegenüber Stress, mentalen Problemen und Veränderungen zu stärken. Im Wesentlichen geht es darum, Werkzeuge und Strategien zu entwickeln, die es ermöglichen, Herausforderungen und Probleme besser zu bewältigen.

Hier sind einige konkrete Aspekte, die in meinem Resilienz Training oft geübt werden:

Stressbewältigung

- Stressreaktionen verstehen, Stressoren identifizieren -
- Überlegungen treffen, Stressoren zu reduzieren -
- Entspannungstechniken üben -

Zeitmanagement

- Priorisierung von Aufgaben-
- Aufbau von gesunden Gewohnheiten wie ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunder Ernährung -

Emotionale Regulation

- Erkennen und Verstehen eigener Emotionen -
- Entwicklung von Strategien, um mit unangenehmen Gefühlen umzugehen -

WIE FUNKTIONIERT RESILIENZ- TRAINING?

Selbstwertarbeit

- Förderung eines positiven Selbstbildes & Arbeit mit Glaubenssätzen -
 - Förderung von Optimismus und Hoffnung -
- Üben, aus Fehlern zu lernen und sich weiterzuentwickeln -

Lösungsorientierung

- Realistische Einschätzung von Situationen -
- Fokus auf das, was sich beeinflussen lässt & Suche nach Lösungsansätzen -

Soziale Kompetenzen

- Aufbau eines starken sozialen Netzwerks -
 - Kommunikationstraining -
- Fähigkeit stärken, Unterstützung anzunehmen und zu geben -

Werte und Sinn Orientierung

- Erkundung von eigenen Werten -
- Sinngebenden Aktivitäten nachgehen -

Zukunftsorientierung

- Setzen von Zielen und Entwicklung von realistische Plänen, diese zu erreichen -

Zusätzliches

- Achtsamkeitstraining, Fokus auf den gegenwärtigen Moment -
 - Arbeit mit Ängsten oder zwanghaften Gedanken -
 - Arbeit mit Perfektionismus -
 - Umgang mit Krisensituationen -



4 K A P I T E L

PRAKTISCHE TIPPS UND ZUSAMMENFASSUNG

theresilienztraining.com

PRAKTISCHE TIPPS

Was sind Dinge, die Sie selbst für Ihre mentale Widerstandsfähigkeit tun können? Hier ein paar Beispiele:

Stressoren identifizieren

- Was sind die Hauptursachen für Stress in Ihrem Leben? -
(Beruf, Beziehungen, Finanzen, etc.)
- In welchen Situationen empfinden Sie viel Stress? -
Führen Sie z.B. ein paar Tage ein Stress-Tagebuch, um persönliche Stressoren besser kennenzulernen.

Eigene Bewältigungsstrategien entwickeln

- Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, mit Stress umzugehen? -
- Welche Entspannungstechniken oder Aktivitäten tun Ihnen gut? -
 - Welche Veränderungen können Sie in Ihrem Leben vornehmen, um Stressoren zu reduzieren? -

Emotionen erkennen & verstehen

- Achtsamkeit für körperliche und emotionale Signale entwickeln -
(z.B. Herzrasen, Anspannung, Trauer, Freude).
- Emotionen benennen und ihre Ursachen erforschen -
(z.B. "Ich fühle mich gestresst, weil ich eine wichtige Präsentation vorbereiten muss")
 - Akzeptanz üben -
("Ich fühle mich gestresst wegen einer Präsentation, das ist ok.")

PRAKTISCHE TIPPS

Positives Selbstbild fördern

- Eigene Stärken und Erfolge bewusst machen -
 - Selbstmitgefühl üben -
 - (sich Fehler erlauben & sich freundlich behandeln)
 - Negative Selbstgespräche umwandeln -
- (z.B. "Ich bin nicht gut genug" zu "Ich lerne und entwickle mich")

Realistische Einschätzung von Situationen finden

- Perspektivenwechsel üben -
- (Wie würden andere die Situation bewerten und reagieren?)
- Fakten von eigenen Interpretationen unterscheiden -
 - Fokus auf das setzen, was sich beeinflussen und verändern lässt -

Soziales Netzwerk aufbauen

- Zeit mit Freunden oder Familie verbringen -
- Neue Kontakte knüpfen (in Vereinen, Kursen oder online) -
- sich Unterstützung holen -

Weiteres aus der Praxis

Weitere Ideen, die ich mit meinen Klientinnen und Klienten in der Beratung bespreche sind z.B. Wertevorstellungen (Was ist mir für mein Leben wichtig?), konkrete Ziel- und Aktivitätenplanung, Kommunikationstraining, Arbeit an Glaubenssätzen und Selbstwert und Erstellen von Erklärungsmodellen zum Verständnis der eigenen Problematik.

ZUSAMMENFASSUNG

Indem ich die Realität
akzeptiere, optimistisch
bleibe, mich auf meine
Stärken konzentriere,
soziale Verbindungen
pflege, meine Emotionen
reguliere, Lösungen für
Probleme suche,
Verantwortung übernehme,
meinen Werten treu bleibe,
mich in der Gegenwart erde
und für meine Zukunft
plane, stärke ich meine
innere Widerstandskraft

Resilienz.

EINFACHER GESAGT ALS GETAN?

Die Tipps aus diesem Ebook sind informativ und verallgemeinernd. Gerade aber, wenn es uns psychischer schlechter geht, fallen die Schritte und Tipps schwerer umzusetzen. In solchen Fällen ist es hilfreich und oft einfacher, sich professionelle Unterstützung zu suchen. Es gibt immer individuelle Faktoren und Lebenslagen, die in einer psychologischen Einzelberatung besser berücksichtigt werden können.

Wenn Sie an einer Beratung interessiert sind, finden Sie mehr Informationen auf meiner Website und auf der folgenden Seite.

Wenn Sie Fragen haben erreichen Sie mich ebenfalls über meine Website über das Kontaktformular oder schicken Sie eine Mail an:

info@theresiliencetraining.com

theresiliencetraining.com



DANKE FÜR IHR INTERESSE!

**Ich freue mich, wenn ich Ihnen einen Überblick zum
Thema Resilienz geben konnte!**

**Gerne begrüße ich Sie in meiner Online Praxis zu
einem kostenlosen Vorgespräch.
Wenn Sie mehr über meine Arbeit erfahren möchten,
besuchen Sie gerne meine Website:**

www.theresilientraining.com

oder buchen Sie direkt ein kostenloses Vorgespräch:

H I E R B U C H E N