



## Gegen Stress und für mehr Resilienz in deinem Leben

Wie kannst du aktiv deine Resilienz, also deine Widerstandsfähigkeit gegen Stress, stärken? Ganz simpel: Mit unserer Checkliste für deinen Kühlschrank. Ganz einfach ausdrucken, gut sichtbar aufhängen und jeden Tag beachten!

### Mit diesen 10 Tipps kannst du deine Resilienz stärken:

- **Akzeptiere**, dass Veränderungen zum Leben dazugehören! Manche Dinge lassen sich nicht ändern. Hör auf, es zu versuchen.
- Nimm deine Ziele ins Visier! Gehe in **kleinen Schritten** auf sie zu.
- Sei **entschlossen**! Ergreife die Initiative und lass dich nicht von Schwierigkeiten entmutigen.
- Probleme sind nicht unüberwindbar! Krisen lassen sich nicht verhindern. Du kannst aber **deine Reaktion** auf sie **verändern**.
- **Vertraue** auf deine Fähigkeiten! Du bist dazu in der Lage, deine Probleme zu lösen.
- Lerne dich besser kennen! Wechsel die Perspektive und beobachte dich unter Stress. **Ändere Verhaltensmuster**, die dich belasten.
- Verliere nicht den Mut! Wenn du **optimistisch** bleibst, ist dir klar, dass positive Dinge in deinem Leben geschehen werden.
- Pflege deine Beziehungen! Stärke deine **sozialen Kontakte**. Zu deiner Familie, deinen Freunden und Bekannten.
- Sorge für **Freude** in deinem Leben! Widme dich Aktivitäten, die dir Spaß machen. So kannst du entspannen.
- **Lass dich nicht unterkriegen**! Gestatte einem negativen Ereignis nicht, die Oberhand über dich zu gewinnen.





## Die sieben Säulen der Resilienz

Mit den folgenden 7 Fähigkeiten kann man Widerstandsfähigkeit erlernen:



**Akzeptanz**



**Bindung**



**Lösungs-  
orientierung**



**Gesunder  
Optimismus**



**Selbstwahrneh-  
mung**



**Selbst-  
reflexion**



**Selbst-  
wirksamkeit**