

Tipps für mehr

# Resilienz

in stressigen Zeiten



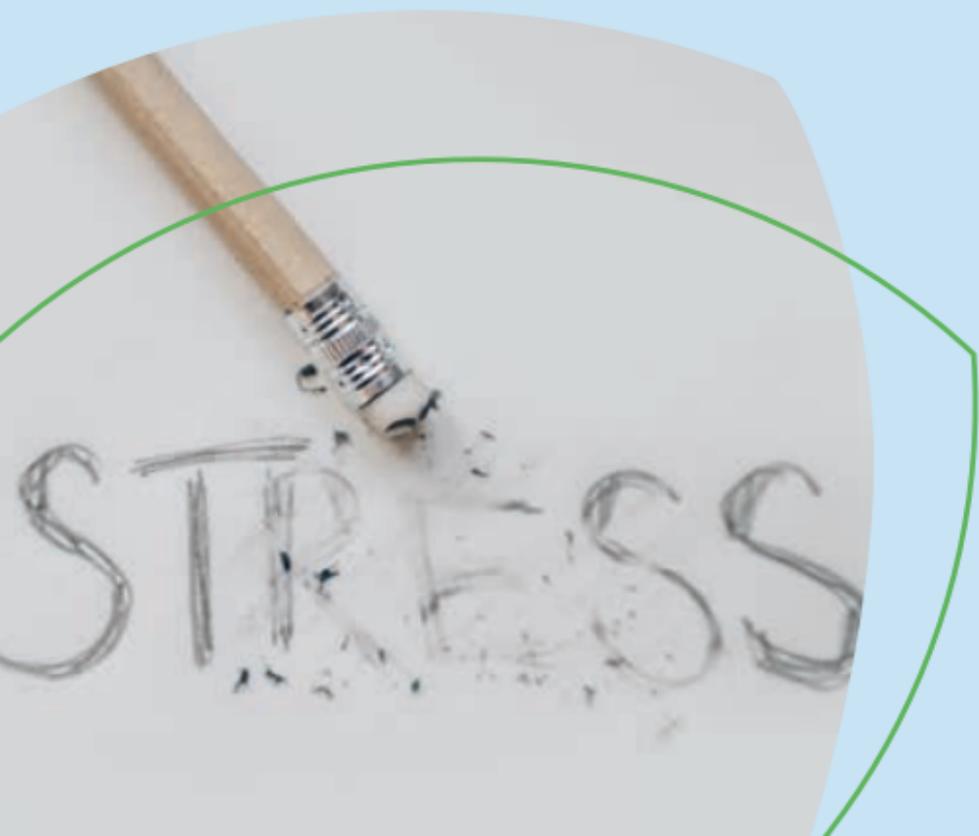
Fotos: © stock.adobe.com

MÜTTER  
GENESUNGS  
WERK



## **Auf die Dosis kommt es an...**

Stress ist zunächst gut, denn er aktiviert und macht uns handlungsbereit. Hält Stress über einen zu langen Zeitraum an, hat er negative Auswirkungen auf Körper, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.





## ***Wie geht es mir?***

Beginnen Sie damit, einen Augenblick innezuhalten und in sich hineinzuspüren. Wie geht es Ihnen aktuell? Wo stehen Sie mit Ihren Energiereserven?

# Was raubt mir Energie?

Das Leben hat viele Herausforderungen. Was sind Dinge, die Ihnen im Alltag zusätzlich Energie rauben? Schreiben Sie sie auf! Welche Energieräuber können Sie einfach und mit wenig Zeitaufwand beseitigen.





## **Was gibt mir Energie?**

Die eigenen Energiequellen zu kennen, hilft wieder in Balance zu kommen. Erstellen Sie eine Liste mit für Sie lebenswichtigen Energiespendern. Was füllt Ihre Energiereserven auf (z. B. Schlaf, Austausch, Wertschätzung)?

# Woche 1

## Was hat mich zum Lächeln gebracht?

Notieren Sie eine Woche lang, was Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert.





## **Akzeptanz**

Akzeptanz ist ein erster, wichtiger Schritt, um loszulassen und Lösungen zu finden. Es ist okay, sich gestresst und überfordert zu fühlen. Lassen Sie diese Gefühle zu!

# Selbstwirksamkeit

Wir sind stressigen Situationen nicht hilflos ausgeliefert. Oft reicht ein kleiner Perspektivwechsel! Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, welche Entscheidungen Sie hier und jetzt treffen können.





## **Woche 2**

# **Was habe ich Neues gelernt?**

Was haben Sie in dieser Woche gelernt? Notieren Sie sich alle kleinen und großen Dinge.

# Körper & Bewegung

Bewegung hilft dem Körper und dem Kopf. Es muss nicht gleich eine Joggingrunde sein. Ein täglicher Spaziergang von 15-30 Minuten hilft, Stress abzubauen, Gedanken zu sortieren und Erlebtes zu verarbeiten.





## **Glücksmomente sammeln**

Erlauben Sie sich eine kleine Auszeit. Was hilft Ihnen dabei, abzuschalten? Sammeln Sie diese schönen Momente z. B. in einem Marmeladenglas. Sie können in herausfordernden Zeiten Ihr Anker sein.

## Woche 3

# Was hat mich stolz gemacht?

Worauf sind Sie in dieser Woche stolz gewesen? Notieren Sie es und schauen Sie sich die Liste anschließend nochmal an. Loben Sie sich selbst: Toll, was Sie schon alles erreicht haben!





## **Gemeinschaft & Austausch**

Der Austausch mit anderen Menschen ist wichtig für unser Wohlbefinden. Versuchen Sie, das auch in stressigen Zeiten beizubehalten: mit Freund\*innen treffen, mit einem lieben Menschen telefonieren etc.

# Ein Moment für sich

Diese Tipps sollen Ihnen helfen, Ihre Widerstandsfähigkeit in stressigen und herausfordernden Situationen zu stärken. Nehmen Sie sich bewusste drei Wochen Zeit und probieren Sie die Übungen aus.

*Bei Tipps mit diesem Zeichen  stehen auf unserer Website Vorlagen für Sie zum Download bereit. Dort finden Sie auch Hilfreiches zum Thema Resilienz.*



## Kontakt

Elly Heuss-Knapp-Stiftung  
Deutsches Müttergenesungswerk  
Bergstraße 63 | 10115 Berlin  
muettergenesungswerk.de

## Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE62 3702 0500 0008 8555 04

