

Master Resilience Training – Übungsset zur Vertiefung

Für Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit

Übung 1: Mini-Erfolge sammeln – deine tägliche Portion Selbstwirksamkeit

Wozu diese Übung?

Im Pflegealltag laufen viele kleine Erfolge still und unbemerkt an uns vorbei. Doch genau diese Mini-Momente nähren dein Vertrauen in dich selbst. Sie zeigen dir: Ich kann etwas bewegen.

So machst du's:

Nimm dir eine Woche lang jeden Abend fünf Minuten Zeit und beantworte drei Fragen:

1. Was ist mir heute gut gelungen?
2. Welche meiner Stärken haben dazu beigetragen?
3. Was sagt dieser Mini-Erfolg über meine Selbstwirksamkeit aus?

Nach sieben Tagen erkennst du oft einen roten Faden deiner persönlichen Ressourcen.

Impuls:

Achte bewusst auf Momente, in denen deine Stärken sichtbar werden – dort entsteht Energie.

Übung 2: Stärken ankern – dein persönlicher Ressourcenkompass

Wozu diese Übung?

Viele Stärken sind da, aber kaum bewusst spürbar. Diese Übung macht sie wieder zugänglich.

So machst du's:

1. Denke an eine Situation, in der du *in deiner Kraft* warst.
2. Notiere: Was habe ich getan? Welche Stärke war sichtbar?
3. Verbinde dich kurz innerlich mit dieser Stärke.
4. Wähle einen kleinen Anker (Handbewegung, Atemzug), um diese Stärke im Alltag abrufbar zu machen.

Impuls:

Nutze deinen Anker bewusst in herausfordernden Situationen.

Übung 3: Erfolgsbrücke – vom Vergangenen ins Heute

Wozu diese Übung?

Vergangene Erfolge erinnern dich daran, dass du Herausforderungen bewältigen kannst.

So machst du's:

1. Wähle eine frühere, schwierige Situation, die du gut gemeistert hast.
2. Notiere: Was hat geholfen? Welche Stärke war entscheidend?
3. Übertrage diese Stärke auf eine aktuelle Situation.

Impuls:

Vergleiche aktuelle Herausforderungen mit früheren Erfolgen – oft entsteht sofort mehr Zuversicht.

Für emotionale Regulation

Übung 1: ATC – Ereignis, Gedanke, Gefühl

Wozu diese Übung?

Du lernst, zu erkennen, wie deine Gedanken deine Gefühle formen – und wo sich neue Handlungsspielräume eröffnen.

So machst du's:

1. Beschreibe ein belastendes Ereignis (*Antecedent* – A).
2. Halte deine erste spontane Bewertung fest (*Thought* – T).
3. Notiere die daraus entstandene Emotion (*Consequence/Emotion* – C).
4. Frage dich: Welche alternative Bewertung wäre möglich?

Impuls:

Schon ein kleiner gedanklicher Perspektivwechsel kann Emotionen spürbar beruhigen.

Übung 2: Put it in perspective – die innere Übertreibung stoppen

Wozu diese Übung?

Sie hilft, „Katastrophisieren“ zu reduzieren und realistische Einschätzungen zu fördern.

So machst du's:

1. Wähle ein aktuelles Thema.
2. Notiere den „Worst Case“, „Best Case“ und „Most Likely Case“ (den schlimmsten, den besten und den wahrscheinlichsten Fall).
3. Überlege: Welche Handlung unterstützt das realistische Szenario?

Impuls:

Diese Übung wirkt besonders gut bei hohem mentalen Druck.

Übung 3: Atemfokus – Ruhe im Jetzt

Wozu diese Übung?

Ein ruhiger Atem ist ein schnell wirksamer Zugang zu emotionaler Balance.

So machst du's:

1. Atme vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus.
2. Spüre bewusst, wie sich dein Brustkorb bewegt.
3. Wiederhole die Sequenz drei- bis fünfmal.

Impuls:

Diese Mini-Pause eignet sich perfekt zwischen zwei Patient:innen oder vor herausfordernden Gesprächen.

Für mentale Flexibilität & wandelbare Denkmuster

Übung 1: Thinking Traps erkennen – typische Denkfallen entlarven

Wozu diese Übung?

Viele automatische Gedanken sind verzerrt – und belasten unnötig.

So machst du's:

1. Wähle eine belastende Situation.
2. Markiere mögliche Denkfallen:
 - Schwarz-Weiß-Denken
 - Verantwortung für alles übernehmen
 - Gedankliches „Hellsehen“
 - Filter-Denken (nur das Negative sehen)
3. Formuliere einen realistischeren Gedanken.

Impuls:

Schon das Erkennen der Denkfalle reduziert ihre Wirkung.

Übung 2: Detect icebergs – tiefe Glaubenssätze sichtbar machen

Wozu diese Übung?

Manchmal reagieren wir stärker als nötig – weil im Hintergrund ein Glaubenssatz wirkt.

So machst du's:

1. Beschreibe eine Situation, in der du überreagiert hast.
2. Frage dich: Welche Überzeugung steckt dahinter?
3. Prüfe: Hilft mir dieser Glaubenssatz oder engt er mich ein?
4. Formuliere ihn bei Einengung flexibler.

Impuls:

Flexible Glaubenssätze schaffen innere Freiheit.

Übung 3: Perspektivenwechsel – drei Blickwinkel

Wozu diese Übung?

Mentale Flexibilität entsteht durch Perspektivwechsel.

So machst du's:

Betrachte eine Situation aus drei Sichtweisen:

1. Meine Sicht: Was erlebe ich?
2. Alltags-Logik-Sicht: Wie würde eine neutrale Person das sehen?
3. Mitgefühls-Sicht: Was würde ich einer guten Freundin in dieser Situation sagen?

Impuls:

Diese Übung bringt oft sofort Entspannung in festgefahrene Gedanken.

Für Optimismus & positive Emotionen

Übung 1: Hunt the good stuff – das Gute sichtbar machen

Wozu diese Übung?

Positive Momente stärken deine Resilienz – wenn du sie wahrnimmst.

So machst du's:

Schreibe drei gute Dinge des Tages auf und beantworte jeweils:

- Warum war das positiv?
- Welche Rolle habe ich selbst gespielt?

Impuls:

Regelmäßig angewendet fördert diese Übung echten, realistischen Optimismus.

Übung 2: Optimistischer Reframe – das eigene Denken erhellen

Wozu diese Übung?

Damit kannst du mit lösungsorientierten Sichtweisen auf belastende Situationen blicken.

So machst du's:

1. Wähle eine Situation, die schwer wirkt.
2. Notiere: Was könnte trotzdem gut daran sein?
3. Formuliere einen optimistischen, aber realistischen Gedanken dazu.

Impuls:

Der Reframe verändert nicht die Situation – aber deine Haltung dazu.

Übung 3: Dankbarkeitsmoment: kleine Fülle im Alltag

Wozu diese Übung?

Dankbarkeit wirkt wie ein emotionales Gegengewicht zu Stress.

So machst du's:

Schreibe täglich eine kleine Sache auf, für die du dankbar bist, etwa: ein Lächeln, ein warmer Kaffee, ein gelungener Handgriff.

Impuls:

Dankbarkeit öffnet den Blick für Fürsorge – auch für dich selbst.

Für Problemlösungen & praktische Resilienz

Übung 1: 7-Schritte-Problemlösung – Klarheit schaffen

Wozu diese Übung?

Sie bringt Struktur in komplexe Alltagsthemen.

So machst du's:

1. Problem definieren
2. Ziel festlegen
3. Drei Lösungen sammeln
4. Vor-/Nachteile abwägen
5. Lösung auswählen
6. Umsetzung planen
7. Ergebnis reflektieren

Impuls:

Struktur schafft Sicherheit – besonders unter Zeitdruck.

Übung 2: Stop – Breathe – Choose

Wozu diese Übung?

Hilfreich in Situationen, in denen du schnell reagieren musst.

So machst du's:

1. **Stop** – kurz innehalten
2. **Breathe** – bewusst atmen
3. **Choose** – eine klare Handlung wählen

Impuls:

Diese Mini-Technik verschafft Sekunden – aber diese Sekunden verändern viel.

Übung 3: Ressourcencheck: Was steht mir gerade zur Verfügung?

Wozu diese Übung?

Problemlösen wird leichter, wenn du deine Ressourcen kennst.

So machst du's:

Beantworte drei kurze Fragen:

1. Was kann ich selbst tun?
2. Wer kann mich unterstützen?
3. Welche Rahmenbedingungen kann ich beeinflussen?

Impuls:

Oft entsteht allein durch das Bewusstwerden der vorhandenen Ressourcen schon Erleichterung.