

INHALT

Vorwort:

Gelassen sein – und zwar zack, zack	5
Resilient sein, was bedeutet das?	7
Übung: Was verstehe ich unter Resilienz?	10
Wie werde ich resilient?	11
Übung: Woher kommt meine Resilienz?	12
Negative Glaubenssätze und was man dagegen tun kann	13
Übung: Meine negativen Glaubenssätze	13
Übung: Meine Erlauber	14
Die sieben Säulen der Resilienz	15
Übung: Mein Resilienzbarometer	16
Die erste Resilienzsäule: Optimismus	17
Reflexion: Was ist mein Lebensmotto?	18
Übung: Mein Glücksjournal	19
Die zweite Resilienzsäule: Akzeptanz	21
Reflexion: Gefühle zeigen	23
Übung: Love it, change it, leave it	24
Reflexion: Ich entscheide mich	26
Die dritte Resilienzsäule: Lösungsorientierung	27
Reflexion: Wie reagiere ich in Krisen?	28
Übung: Ein Problem – drei Lösungen	31

Die vierte Resilienzsäule: Opferrolle verlassen	32
Reflexion: Ich und die Opferrolle?	34
Reflexion: Ich und meine Stärken	35
Übung: Stärken-Feedback	36
Die fünfte Resilienzsäule: Verantwortung	37
Reflexion: Drücke ich mich?	39
Übung: Ich übernehme Verantwortung	40
Die sechste Resilienzsäule: Netzwerke	41
Reflexion: Wie sieht mein Netzwerk aus?	43
Übung: Mein Netzwerk bewusst nutzen	44
Die siebte Resilienzsäule: Zukunftsplanung	45
Reflexion: Was ist mir wichtig?	47
Übung: Mein Lebensweg	48
Zeit, Bilanz zu ziehen	49
Reflexion: Ihr Resilienzbarometer	51
Übung: Vorher – nachher	52
Was zeichnet resiliente Menschen aus?	53
Übung: Ressourcen sichtbar machen	55
Notfallprogramm in Krisen	56
Die Atmung – unsere Kraftquelle	57
Der Körper – unser Stressindikator	59
Der Geist – unsere Schaltzentrale	61
Nachwort:	
Gechillt Ihr Ziel erreichen	63