

## EMPOWER YOURSELF

# Resilienz Woche Abschluss

Workbook

WWW.MELANIE-HENKE.COM



# Zum Abschluss

Wie gut wir Probleme lösen können, hängt auch von der Fähigkeit ab, Probleme lösen zu können. Dafür ist es sinnvoll, dass wir über ausreichend Problemlösestrategien verfügen. Wie schätzt du deine Fähigkeiten ein, die Anforderungen des Lebens bewältigen zu können?

## Ehrlich gesagt ...

Überlege einmal bitte, wie du normalerweise schwierige Situationen und Belastungen bewältigst. Du darfst hier und jetzt gern ganz ehrlich zu dir sein.

- **Schritt 1**: Denke an Situationen, in denen du vor lauter Gefühlen wie Wut, Verärgerung, Ungeduld ... "in die Luft gehst" und deinen Unmut laut zum Ausdruck bringst. Trage diese Situationen zunächst ein.
- **Schritt 2**: Sei dann maximal ehrlich mit dir und schreibe auf, welche Reaktion du dann zeigst oder was du dann sagst, dich aber dennoch unzufriedener macht oder stresst.
- Schritt 3: Atme einmal tief ein und aus.
- **Schritt 4**: Überlege jetzt bitte, was du in einer vergleichbaren Situation am liebsten machen würdest, sodass es dir und auch anderen in deinem Umfeld damit gut geht.

#### Schritt 1 - Situation:

Als ich es eilig hatte und mir eine Person, den Parkplatz vor der Nase weggeschnappt hat.

#### **Schritt 2 - Meine Reaktion:**

Ich war wütend und habe laut vor mich hin geflucht, dem Autofahrer einen Vogel gezeigt und beim Einkaufen war ich schlecht gelaunt.

### **Schritt 3 - TIEF EIN UND AUSATMEN**

### Schritt 4 - Was ich gerne tun würde und mir und meinem Umfeld gut täte:

Ich war wütend und habe laut vor mich hin geflucht, dem Autofahrer einen Vogel gezeigt und beim Einkaufen war ich schlecht gelaunt.

# Ehrlich gesagt ... Schritt 1 - Situation: Schritt 2 - Meine Reaktion: **Schritt 3 - TIEF EIN UND AUSATMEN** Schritt 4 - Was ich gerne tun würde und mir und meinem Umfeld gut täte: Schritt 1 - Situation: Schritt 2 - Meine Reaktion: **Schritt 3 - TIEF EIN UND AUSATMEN**

Schritt 4 - Was ich gerne tun würde und mir und meinem Umfeld gut täte:

### Innere Helfer:innen

Bewältigungsstrategien helfen Belastungen besser meistern zu können. Eine sehr gute Möglichkeit sind die inneren Helfer:innen, die uns zur Hilfe eilen und uns unterstützen können. Wir alle verfügen über diese inneren Helfer:innen, die uns Trost, Kraft, Geborgenheit, Zuversicht und was wir sonst noch so gebrauchen können, geben. Manchmal vergessen wir sie nur ... Die nachfolgende Übung gibt dir die Gelegenheit, dir deiner inneren Helfer:innen einmal wieder bewusst zu werden.

Spüre einmal in dich hinein. Welche ineren Helfer:innen hast du, auf die du dich generell verlassen kannst? Stelle dir diese als Person vor und schaue genau hin. Wen siehst du da? Wenn du magst, kannst du dieser Person auch einen Namen geben. Das können übrigens auch Fantasiefiguren sein, Figuren aus der Literatur wie z. B. Pippi Langstrumpf, Elemente aus der Natur (z. B. ein Baum für Standhaftigkeit oder Ruhe) - alles ist möglich in deiner Vorstellung!

### Mein:e innere:r Helfer:in für ...

Meine innere Helferin für Mut: Pippi Langstrump

# Was sie/er für mich tut und in welchen Situationen er/sie für mich da ist ...

Wenn ich mich nicht traue, mich für das einzusetzen, was mir wichtig ist, weil andere es merkwürdig finden könnten, dann denke ich an Pippi Langstrumpf, die mir Mut macht meinen Weg zu gehen.

## Innere Helfer:innen

und dir ihrer bewusst!

Mein:e innere:r Helfer:in für
W
Was sie/er für mich tut und in welchen Situationen er/sie für mich da ist
Mein:e innere:r Helfer:in für
When sin /ou fills socials to the small in small show City at in some out /oin fills
Was sie/er für mich tut und in welchen Situationen er/sie für
mich da ist
Mein:e innere:r Helfer:in für
Was sie/er für mich tut und in welchen Situationen er/sie für
mich da ist
Nutze deine inneren Helfer:innen! Sei im guten Kontakt mit ihnen

COACHING@MELANIE-HENKE.COM

### Krise oder Chance?

Haben wir einen guten und sicher abrufbaren Zugang zu unseren Schutzfaktoren, dann können wir aus Krisen leichter Chancen machen. Dafür ist es gut, wenn du deine persönlich wichtigen Schutzfaktoren im Blick hast.

• Wie kannst du dein Akkus wieder aufladen? Was gibt dir Kraft? Was schützt dich?

Was schutzt dich?
Meine Akkus lade ich dadurch auf, dass ich
IZ. of the side to see to
Kraft gibt mir
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich
Meine Akkus lade ich dadurch auf, dass ich
Kraft gibt mir
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich

## Krise oder Chance?

Meine Akkus lade ich dadurch auf, dass ich
Kraft gibt mir
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich
Meine Akkus lade ich dadurch auf, dass ich
Kraft gibt mir
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich
Meine Akkus lade ich dadurch auf, dass ich
Kraft gibt mir
Wichtige Schutzfaktoren sind für mich

## Erkenntnisse

Wenn du deine Beschäftigung mit dem Thema Bewältigungsstrategien noch einmal Revue passieren lässt, dann halte deine Erkenntnisse, die du für dich daraus mitnimmst, einfach schriftlich fest. Auf diese Art und Weise gehen dir deine kostbaren Erkenntnisse nicht verloren

Warum hat es dir gutgetan, dich mit deinen
Bewältigungsstrategien zu beschäftigen?
Was hat die dabei besonders gut gefallen?
Angenommen, du hättest in Sachen Bewältigungsstrategien einen Wunsch frei, wie würde dieser lauten?
Trage hier drei Wörter ein, die du mit Bewältigungsstrategien verbindest:



Danke für dein Vertrauen und dafür, dass ich dich ein Stück deines Weges begleiten durfte. Ich hoffe dir mit den verschiedenen Methoden hilfreiche Werkzeuge an die Hand gegeben zu haben und verabschiede ich mich von dir.

Wenn du eine persönliche Wegbegleiterin suchst, stehe ich dir als personenzentriert-systemische Coaching gerne zur Verfügung. Melde dich per Mail und wir vereinbaren ein erstes kostenfreies Kennenlerngespräch.

SEI MUTIG UND GEHE
DEINEN WEG!

COACHING@MELANIE-HENKE.COM

