



# 15 Resilienz Übungen

CURA-VIA.DE



## Übung 1: Die 3-2-1-Dankbarkeitsroutine

Zeitaufwand: 5 Minuten täglich

Notiere jeden Abend: 3 Dinge, die heute gut gelaufen sind, 2 Personen, für die du dankbar bist, und 1 persönliche Stärke, die du heute genutzt hast. Diese Resilienz Übung trainiert optimistisches Denken und richtet den Fokus auf positive Ressourcen, sodass sich deine Grundstimmung langfristig verbessert. Die regelmäßige Praxis dieser Übung programmiert dein Gehirn darauf, auch in schwierigen Zeiten das Positive wahrzunehmen und stärkt das Bewusstsein für eigene Kompetenzen.

## Übung 2: Resilienz-Anker setzen

Zeitaufwand: 10 Minuten

Erinnere dich an eine Situation, die du erfolgreich gemeistert hast. Spüre nach: Welche Stärken hast du eingesetzt? Wer oder was hat dir geholfen? Welches Gefühl hattest du, als du es geschafft hast? Dieser mentale Anker gibt dir Zuversicht in neuen Herausforderungen und erinnert dich an deine Fähigkeiten. Visualisiere die Situation so detailliert wie möglich - je intensiver die Erinnerung, desto stärker die stabilisierende Wirkung in künftigen Belastungssituationen.

## Übung 3: Die Werte-Kompass-Methode

Zeitaufwand: 15 Minuten wöchentlich

Schreibe auf: Was ist mir im Leben wirklich wichtig? Handle ich im Alltag danach? Wo möchte ich mich neu ausrichten? Wer nach seinen Werten lebt, fühlt sich authentischer und belastbarer, da das Handeln mit der inneren Überzeugung übereinstimmt. Identifiziere deine Top 5 Werte und überprüfe regelmäßig, ob deine Entscheidungen und Handlungen diese widerspiegeln. Diese Kongruenz zwischen Werten und Handeln ist ein zentraler Faktor für innere Stabilität.



# 15 Resilienz Übungen

CURA-VIA.DE



## Übung 4: Emotionale Distanzierung

Zeitaufwand: Bei Bedarf

Bei belastenden Gedanken stelle dir vor, du beobachtest die Situation von außen: Was würde ein guter Freund dazu sagen? Wie wichtig ist das in fünf Jahren noch? Diese Perspektivwechsel schaffen emotionalen Abstand und reduzieren Stress, indem sie die Situation in einen größeren Kontext einordnen. Du kannst dir auch vorstellen, das Problem auf eine Kinoleinwand zu projizieren oder wie eine Wolke am Himmel vorbeiziehen zu lassen - diese Techniken helfen, nicht mit dem Problem zu verschmelzen.

## Übung 5: Der Notfallplan für schwierige Zeiten

Zeitaufwand: Einmalig erstellen, regelmäßig aktualisieren

Erstelle eine Liste mit: 5 Personen, die ich bei Problemen anrufen kann, 3 Aktivitäten, die mir sofort guttun, und 5 Sätze, die mich aufbauen (z.B. "Ich habe schon Schwierigeres gemeistert"). Dieser Erste-Hilfe-Koffer steht in Krisen sofort bereit und verhindert, dass du in schwierigen Momenten nach Lösungen suchen musst. Bewahre diese Liste an einem gut zugänglichen Ort auf - im Handy, am Kühlschrank oder im Portemonnaie.

## Übung 6: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zeitaufwand: 15-20 Minuten

Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen für 5-7 Sekunden an und entspanne sie dann bewusst für 20-30 Sekunden. Beginne bei den Händen und arbeite dich durch den ganzen Körper. Diese Methode reduziert körperliche Stressreaktionen und lehrt dich, Anspannung wahrzunehmen und loszulassen. Regelmäßig praktiziert, verbessert sich deine Fähigkeit, Stress frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern, bevor er überhandnimmt.



# 15 Resilienz Übungen

CURA-VIA.DE



## Übung 7: Das Problemlöse-Tagebuch

Zeitaufwand: 10 Minuten bei Bedarf

Wenn dich ein Problem belastet, schreibe es strukturiert auf: Was genau ist das Problem? Was kann ich beeinflussen und was nicht? Welche drei konkreten Schritte könnte ich unternehmen? Diese strukturierte Herangehensweise verwandelt diffuse Sorgen in handhabbare Aufgaben und stärkt das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit. Das Aufschreiben allein reduziert bereits die emotionale Belastung und schafft mentalen Raum für Lösungen.

## Übung 8: Soziales Resilienz-Netzwerk pflegen

Zeitaufwand: Kontinuierlich

Investiere bewusst Zeit in Beziehungen: Rufe einmal pro Woche jemanden an, den du länger nicht gesprochen hast. Plane regelmäßige Treffen mit Freunden. Biete anderen Hilfe an. Soziale Verbindungen sind der stärkste Schutzfaktor gegen Stress und Krisen. Menschen mit stabilen sozialen Netzwerken erholen sich nachweislich schneller von Belastungen und erleben weniger psychische Beeinträchtigungen in schwierigen Lebensphasen.

## Übung 9: Die Akzeptanz-Übung

Zeitaufwand: 5-10 Minuten täglich

Identifiziere eine Situation, die du nicht ändern kannst, und übe bewusst Akzeptanz: "Diese Situation ist, wie sie ist. Ich kann sie nicht ändern, aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe." Wiederhole dies mehrmals bewusst. Akzeptanz bedeutet nicht Resignation, sondern die Energie von Unveränderlichem auf Veränderbares zu lenken. Diese Übung reduziert den Widerstand gegen das Unvermeidliche und spart mentale Energie für konstruktive Handlungen.



# 15 Resilienz Übungen

CURA-VIA.DE



## Übung 10: Körperliche Aktivität als Resilienz-Training

Zeitaufwand: Mindestens 30 Minuten, 3x wöchentlich

Wähle eine Form der Bewegung, die dir Freude bereitet - Joggen, Tanzen, Schwimmen, Yoga oder Spaziergehen. Körperliche Aktivität baut Stresshormone ab, fördert die Produktion von Endorphinen und verbessert die Stimmung. Zudem stärkt das Durchhalten beim Sport deine Selbstwirksamkeit und zeigt dir, dass du Herausforderungen meistern kannst. Die regelmäßige Bewegung wirkt wie ein natürliches Antidepressivum und verbessert die Schlafqualität.

## Übung 11: Achtsamkeitsmeditation

Zeitaufwand: 10-15 Minuten täglich

Setze dich bequem hin und konzentriere dich auf deinen Atem. Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr ohne zu urteilen und kehre zum Atem zurück. Diese Achtsamkeitspraxis trainiert deine Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu bleiben, statt dich in Sorgen über die Zukunft oder Grübeln über die Vergangenheit zu verlieren. Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die Stressresistenz erhöht und die emotionale Regulation verbessert.

## Übung 12: Die Fehler-als-Lernchance-Methode

Zeitaufwand: Nach Fehlern oder Rückschlägen

Wenn etwas schiefgegangen ist, stelle dir folgende Fragen: Was kann ich daraus lernen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Welche Fähigkeiten habe ich dabei entwickelt? Diese Wachstumsorientierung verwandelt Niederlagen in Entwicklungsschritte und verhindert, dass du in Selbstvorwürfen steckenbleibst. Menschen mit dieser Haltung entwickeln eine höhere Frustrationstoleranz und geben bei Schwierigkeiten nicht so schnell auf.



# 15 Resilienz Übungen

CURA-VIA.DE



## Übung 13: Die Selbstfürsorge-Routine

Zeitaufwand: Täglich integrieren

Plane jeden Tag mindestens 30 Minuten nur für dich ein: ein entspannendes Bad, ein gutes Buch, ein Hobby oder einfach Nichtstun. Behandle diese Zeit als nicht verhandelbar.

Regelmäßige Selbstfürsorge ist keine Zeitverschwendung, sondern essentiell für die Aufrechterhaltung deiner psychischen und physischen Gesundheit. Wer gut für sich sorgt, hat mehr Ressourcen, um auch in belastenden Zeiten standhaft zu bleiben und für andere da zu sein.

## Übung 14: Realistische Selbstgespräche führen

Zeitaufwand: Kontinuierlich

Achte auf deine innere Stimme. Wenn du Sätze wie "Ich schaffe das nie" oder "Ich bin nicht gut genug" bemerkst, ersetze sie bewusst durch realistische Alternativen: "Das ist herausfordernd, aber ich kann es Schritt für Schritt angehen" oder "Ich mache Fortschritte, auch wenn es nicht perfekt ist." Diese Praxis verändert allmählich negative Denkmuster und stärkt dein Selbstvertrauen. Sprich mit dir selbst, wie du mit einem guten Freund sprechen würdest - ermutigend, aber ehrlich.

## Übung 15: Die Zukunfts-Vision-Übung

Zeitaufwand: 20 Minuten monatlich

Nimm dir Zeit, um aufzuschreiben: Wie möchte ich in einem Jahr leben? Welche Person möchte ich sein? Welche Gewohnheiten möchte ich etabliert haben? Visualisiere diese Zukunft so konkret wie möglich. Eine klare Vision gibt dir Orientierung in schwierigen Zeiten und motiviert dich, auch bei Rückschlägen weiterzumachen. Überprüfe monatlich, ob du auf dem richtigen Weg bist und passe deine Schritte gegebenenfalls an. Diese Übung verbindet dein heutiges Handeln mit deinen langfristigen Zielen und gibt deinem Alltag Sinn und Richtung.