

Tipps für mehr Resilienz im Alltag

Tipps 1: Gewinnen Sie Abstand.

Viele Dinge belasten nur deshalb, weil man sie persönlich nimmt. So sieht mancher den Wald vor lauter Bäumen nicht und regt sich über Dinge auf, die ihn sonst kaum belasten würden. Gewinnen Sie Abstand, indem Sie versuchen, Situationen mit den Augen einer anderen Person zu betrachten. Wenn eine Sache nicht mehr direkt betrifft, kann man viel gelassener mit ihnen umgehen.

Tipps 2: Bewahren Sie Ruhe.

Menschen reagieren auf Stresssituationen nicht nur mental, sondern auch körperlich. So können uns hektisches Atmen, wildes Umherspringen oder das Erheben der Stimme noch mehr auf die Palme bringen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und tief ein und aus. So lange, bis Sie sich ruhiger fühlen.

Tipps 3: Setzen Sie Prioritäten.

Wer alle Probleme auf einmal lösen möchte, dem wachsen sie auch schnell über den Kopf. Setzen Sie deshalb Prioritäten. Widmen Sie sich zunächst dem größten Problem – nach und nach werden die anderen Probleme immer kleiner und umso leichter lösbar.

Tipps 4: Finden Sie Energiequellen.

Hobbys und Leidenschaften sind wichtig, um Energie für den oft anstrengenden Alltag zu gewinnen. Finden Sie Ihre persönlichen Energiequellen und nutzen Sie diese regelmäßig. Manche Menschen suchen den Ausgleich im Sport, andere kochen gern oder lesen ein gutes Buch. Yoga und Meditation bringen innere Ruhe und helfen auch, die leeren Akkus schnell wieder aufzuladen.

Tipps 5: Akzeptieren Sie Fehler.

Sich über eigene oder die Fehler anderer Menschen aufzuregen, verbraucht unnötig Energie und hindert daran, konstruktiv an einer Lösung zu arbeiten. Akzeptieren Sie, dass Fehler zum Leben gehören. Sehen Sie darin die Möglichkeit, fachlich dazu zu lernen und im Umgang mit anderen Menschen in Ihrer Persönlichkeit zu wachsen.

Tipps 6: Ändern Sie Ihre Wahrnehmung.

Wer sich nur auf das Negative konzentriert, gerät in eine Abwärtsspirale und zieht nur noch mehr Negatives an. Suchen Sie in Herausforderungen das Positive. So lernen Sie, mit Nachteilen besser umzugehen und optimistisch nach vorne zu schauen.

Tipps 7: Lernen Sie Anpassung.

Versuchen Sie nicht, etwas zu ändern, was nicht zu ändern ist. Nehmen Sie auch schwierige Situationen als gegeben an. Sich anzupassen und unter den gegebenen Umständen trotzdem weiter zu machen, bringt auf Dauer mehr Gelassenheit und den positiven Nebeneffekt, Dinge und Menschen wie sie sind akzeptieren zu können.