

Resilienz

Inhalt

Wir verdichten das Wissen zu Resilienz

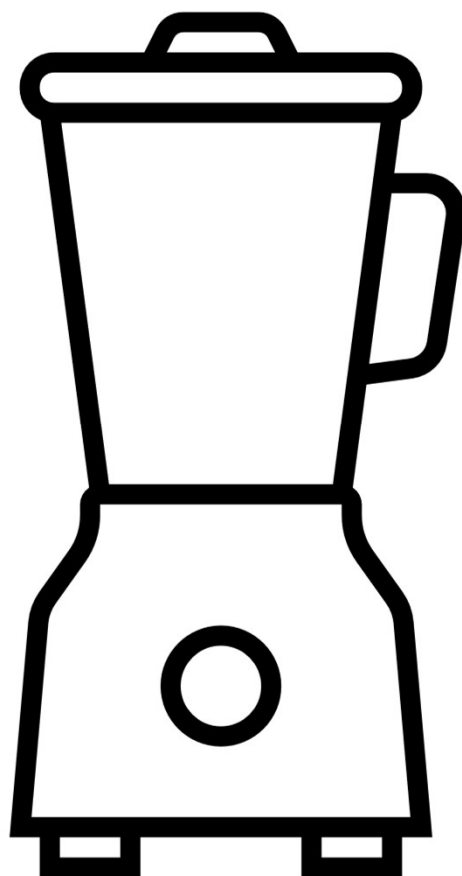
Wir betrachten uns die Faktoren der Resilienz

Wir schauen uns Handlungsoptionen auf ...

...individueller Ebene an

...Community Ebene an

Wir verbinden individuelle und Community Ebene



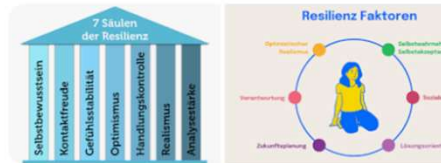


Resilienz

Alle Bilder Bücher News Videos Mehr Suchfilter

Ungefähr 8.860.000 Ergebnisse (0,34 Sekunden)

Übersetzt wird er häufig als „Widerstandsfähigkeit“. Bezogen auf den Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.



Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
https://www.bmz.de/service/lexikon

Resilienz | BMZ

Informationen zu hervorgehobenen Snippets Feedback

Ähnliche Fragen :

- Was sind die 7 Säulen der Resilienz?
- Wann ist ein Mensch resilient?
- Was ist Resilienz Beispiel?
- Wie zeigt sich Resilienz im Alltag?

Feedback geben

Resilienz

Psychologie

Resilienz, auch Anpassungsfähigkeit, ist der Proze in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst: Auslöser, die Resilienz erfordern Ressourcen, die Resilienz begünstigen und Konsequenzen. [Wikipedia](#)

Anzeichen





Wie entwickle ich Resilienz?



Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen und schwierigen Situationen umzugehen und trotzdem effektiv zu funktionieren und sich zu erholen. Es gibt viele Möglichkeiten, Resilienz zu entwickeln. Hier sind einige Schritte, die Sie unternehmen können, um Ihre Resilienz zu verbessern:



1. Akzeptieren Sie Herausforderungen als normalen Bestandteil des Lebens. Versuchen Sie, schwierige Situationen als Chance für persönliches Wachstum und Entwicklung zu sehen, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen.
2. Pflegen Sie ein unterstützendes soziales Netzwerk. Familie, Freunde und Kollegen können eine wichtige Rolle dabei spielen, Ihre Resilienz zu stärken. Sprechen Sie mit ihnen über Ihre Herausforderungen und suchen Sie nach Unterstützung und Hilfe.
3. Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf können dazu beitragen, Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern und Ihre Resilienz zu stärken.
4. Lernen Sie, Stress zu bewältigen. Es gibt viele Techniken, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen, wie z.B. Meditation, Yoga, Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen.
5. Suchen Sie nach Lösungen. Anstatt sich von Problemen überwältigen zu lassen, suchen Sie nach Lösungen und setzen Sie sich realistische Ziele.
6. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Überlegen Sie sich, was Sie in der Vergangenheit erfolgreich bewältigt haben, und , dass Sie auch schwierige

Wie entwickle ich Resilienz?





The power of vulnerability

61,014,878 views | Brené Brown • TEDxHouston



The image shows a screenshot of a Spotify podcast page. On the left is a dark sidebar with the Spotify logo and navigation options: Start, Suchen, Bibliothek, Playlist erstellen, Lieblingsongs, and Deine Folgen. The main content area has a teal background. At the top right, there's a user profile icon and the ID '11172112496'. The podcast cover art features a person in a red hat meditating, with the text 'Bewusst, achtsam & gelassen' and 'mit René Träder'. Below the cover, it says 'Podcast-Folge' and 'Resilienz XXL: Wie du deine psychische Widerstandskraft für Krisen stärkst'. Underneath that is 'Der 7Mind Podcast mit René Träder'. A play button and a plus sign are visible. Below the play button, the text 'Apr. 2022 · 50 Min. 49 Sek.' is shown. The section 'Beschreibung der Folge' contains the text: 'Das Warten auf eine Zeit ohne Krisen lohnt sich nicht. Globale und persönliche Schwierigkeiten gehören zum Menschsein dazu. Doch das ist kein Grund, unser Leben nicht selbst in die Hand zu nehmen und auszukosten! In dieser XXL-Folge teilt René Strategien, die verschiedene Aspekte deiner Psyche stärken. So bleibst du auch in ...'.





N FILM
STUTZ

78 von 96 Min.

▶ Fortsetzen  

2022  1 Std. 36 Min. 

Der führende Psychiater Phil Stutz spricht mit dem Schauspieler Jonah Hill offen über seine frühen Kindheitserfahrungen und seine einzigartige Form der Psychotherapie.

Besetzung: Phil Stutz, Jonah Hill

Genres: Dokumentarfilme, Lebensstil

Dieser Film ist: Feelgood, Inspirierend, Hautnah





A Big Mac doesn't cost \$3.99,
it costs your **health**.



Netflix doesn't cost \$17.99,
it costs your **time**.

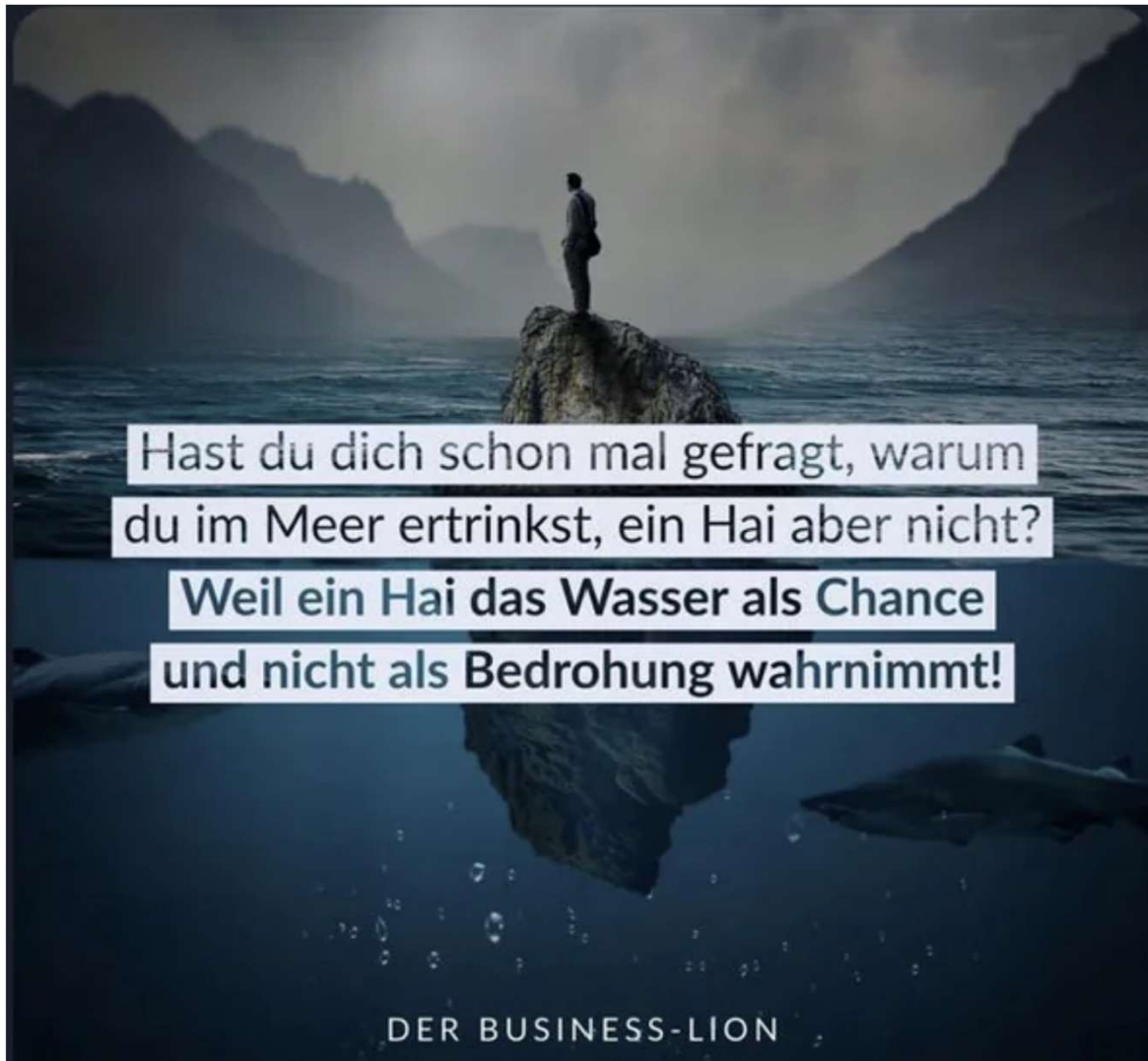


Social Media isn't free,
it costs your **focus**.

Lesson:

There is always a **hidden cost**.







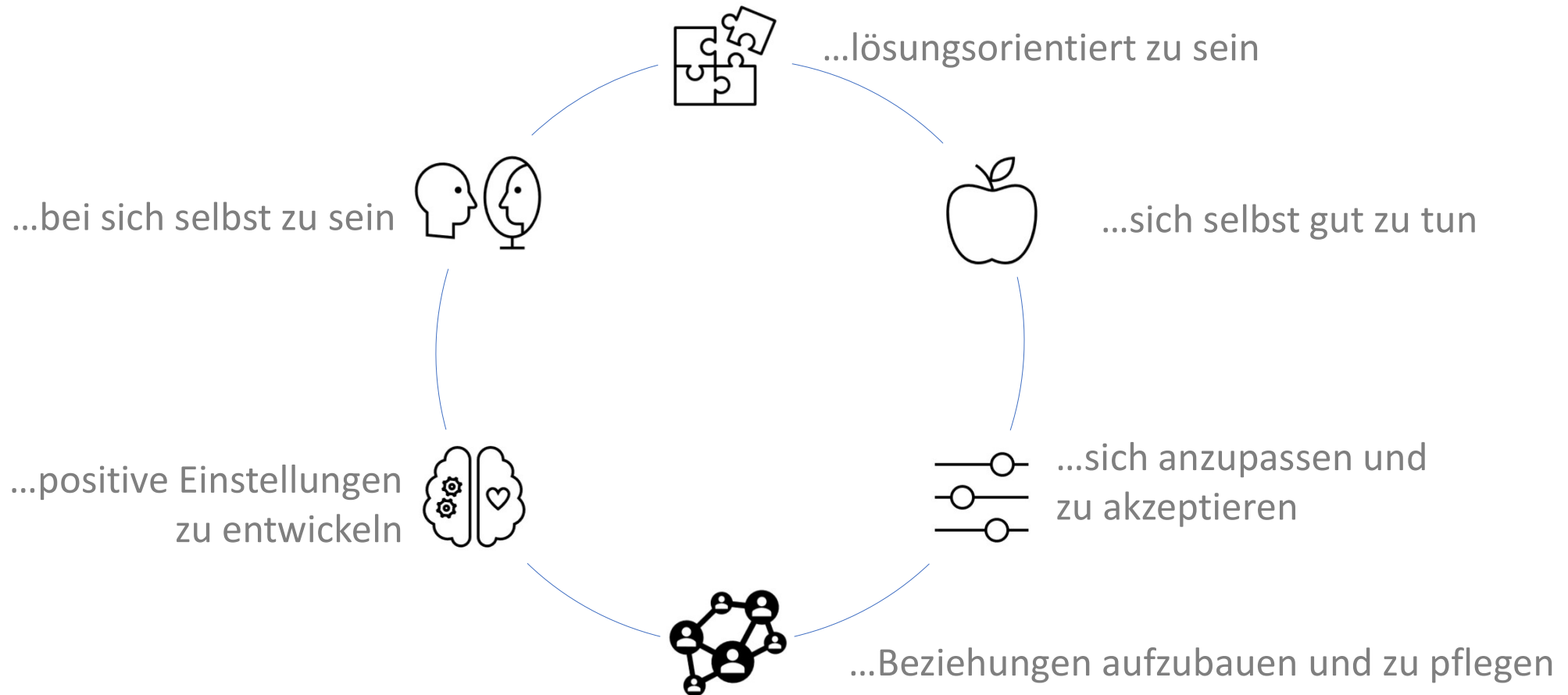
A Big Mac doesn't cost \$3.99,
it costs your **health**.

Netflix doesn't cost \$17.99,
it costs your **time**.

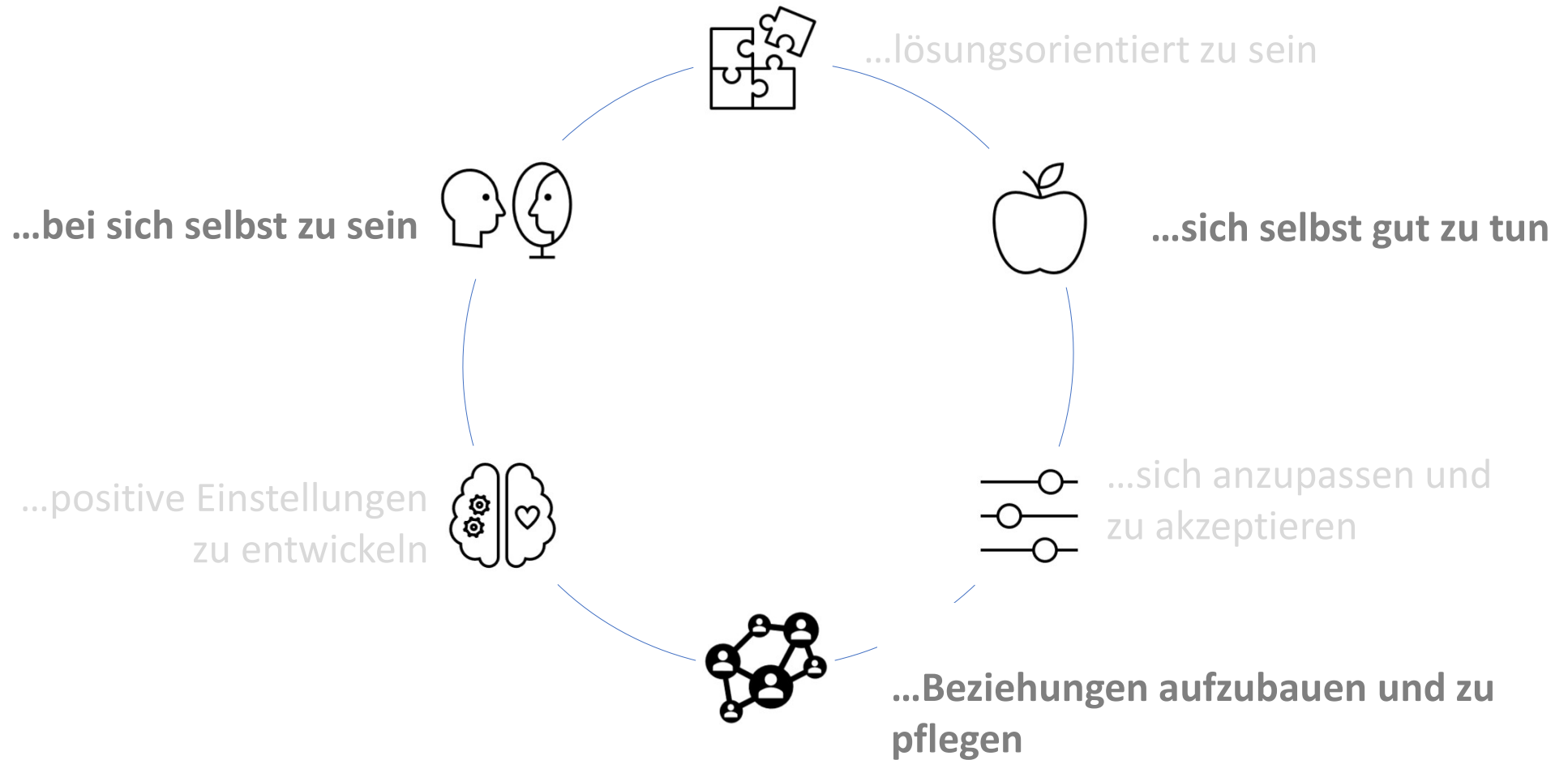
Social Media isn't free,
it costs your **focus**.

Lesson:
There is always a **hidden cost**.

Resilienz ist die Fähigkeit...



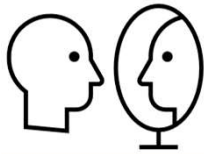
Resilienz ist die Fähigkeit...



Handlungsoptionen auf der individuellen Ebene



...bei sich selbst zu sein
psychisch



...für sich selbst zu sorgen
physiologisch

Meditation

Journaling

Aufladen der Aufmerksamkeits-Batterien

Reflektion meiner Stärken

Mich belohnen, mich feiern

Ausgewogener Schlaf

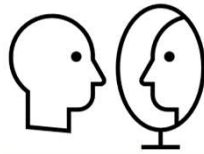
Körperliche Aktivität

Gesunde Ernährung

Individuelle Ebene



...bei sich selbst zu sein
psychisch

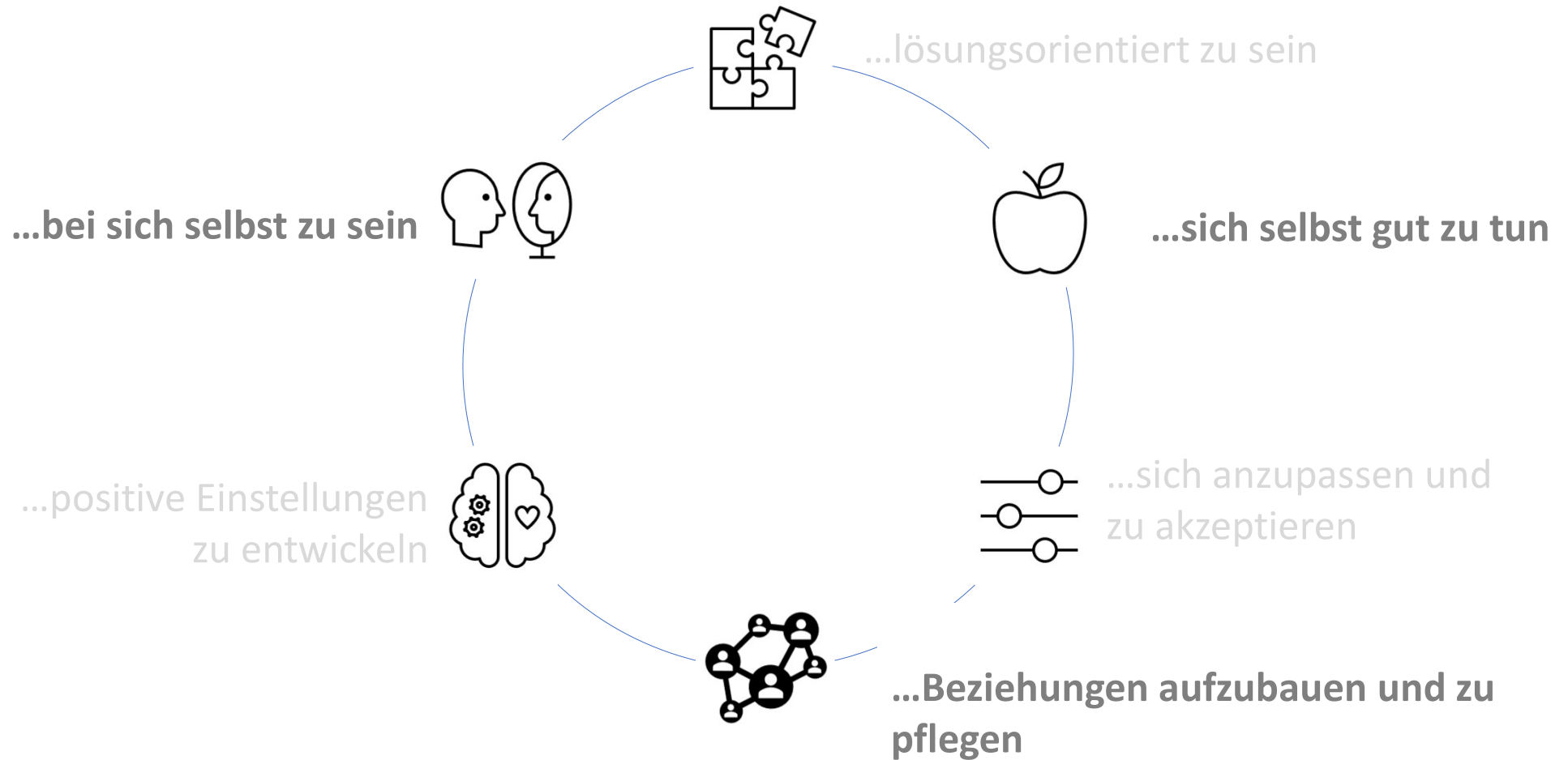


...für sich selbst zu sorgen
physiologisch



Meine **Bedürfnisse**,
meine **Ressourcen**,
meine **Ideen**

Resilienz ist die Fähigkeit...



Handlungsoptionen auf der Beziehungs-Ebene



...Beziehungen aufzubauen und zu pflegen



Meine **Bedürfnisse**



Meine **Bedürfnisse**

Handlungsoptionen auf der Beziehungs-Ebene



...Beziehungen aufzubauen und zu pflegen

Deine
Bedürfnisse



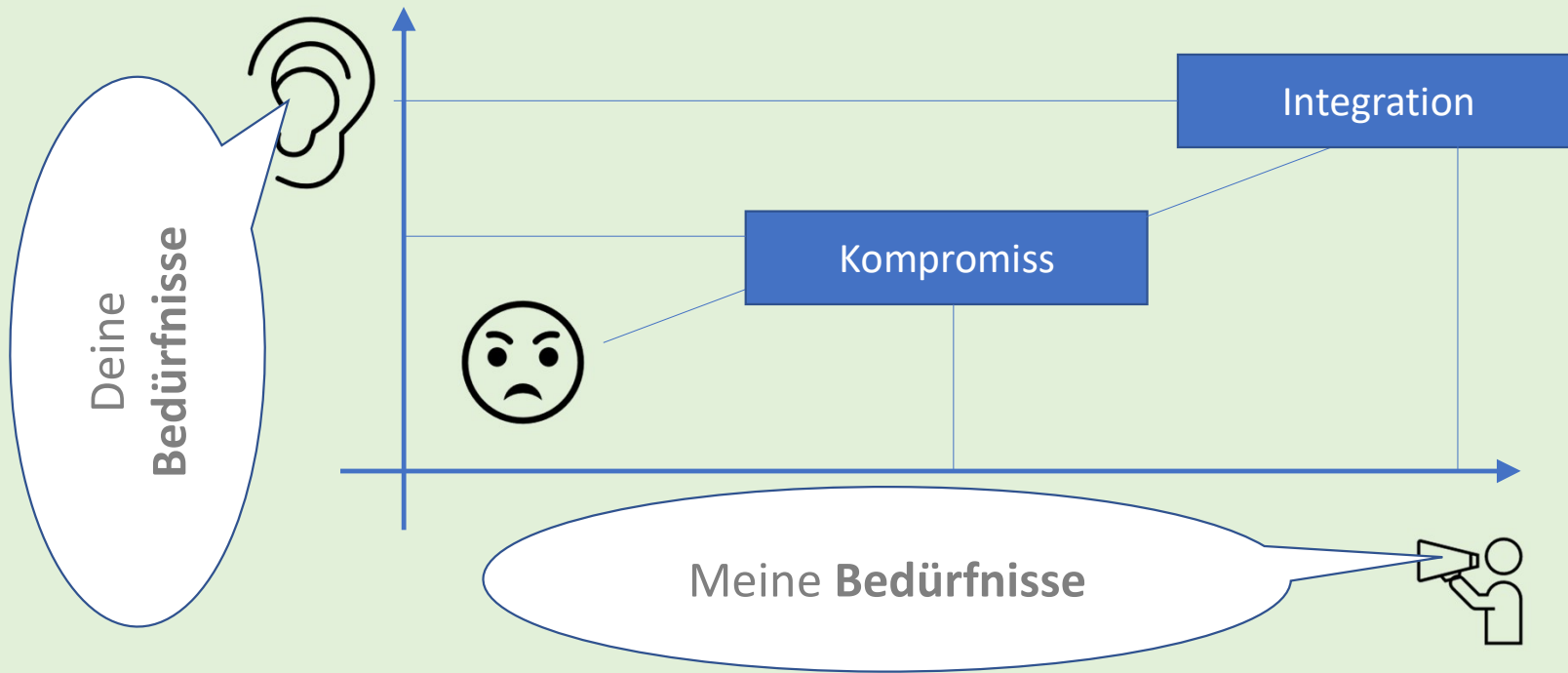
Meine **Bedürfnisse**



Handlungsoptionen auf der Beziehungsebene



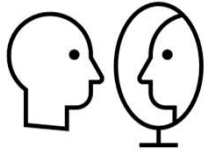
...Beziehungen aufzubauen und zu pflegen



Individuelle Ebene



...bei sich selbst zu sein
psychisch



...für sich selbst zu sorgen
physiologisch

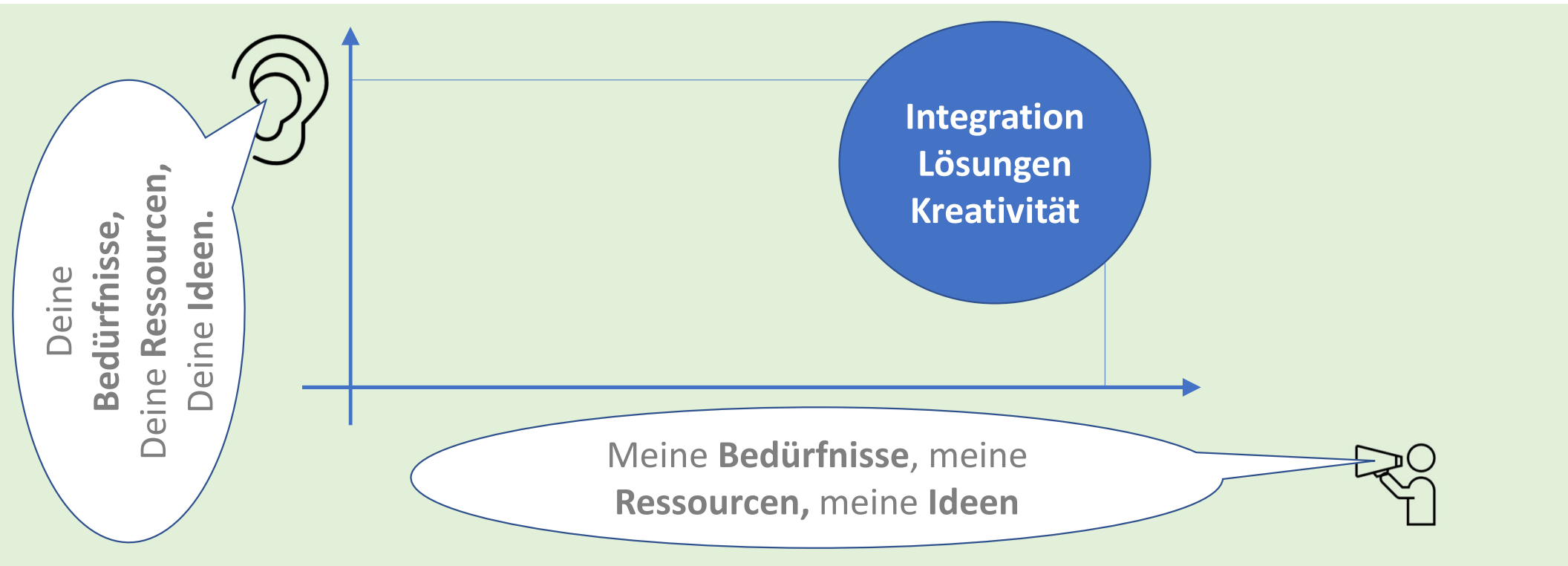


Meine **Bedürfnisse**,
meine **Ressourcen**,
meine **Ideen**

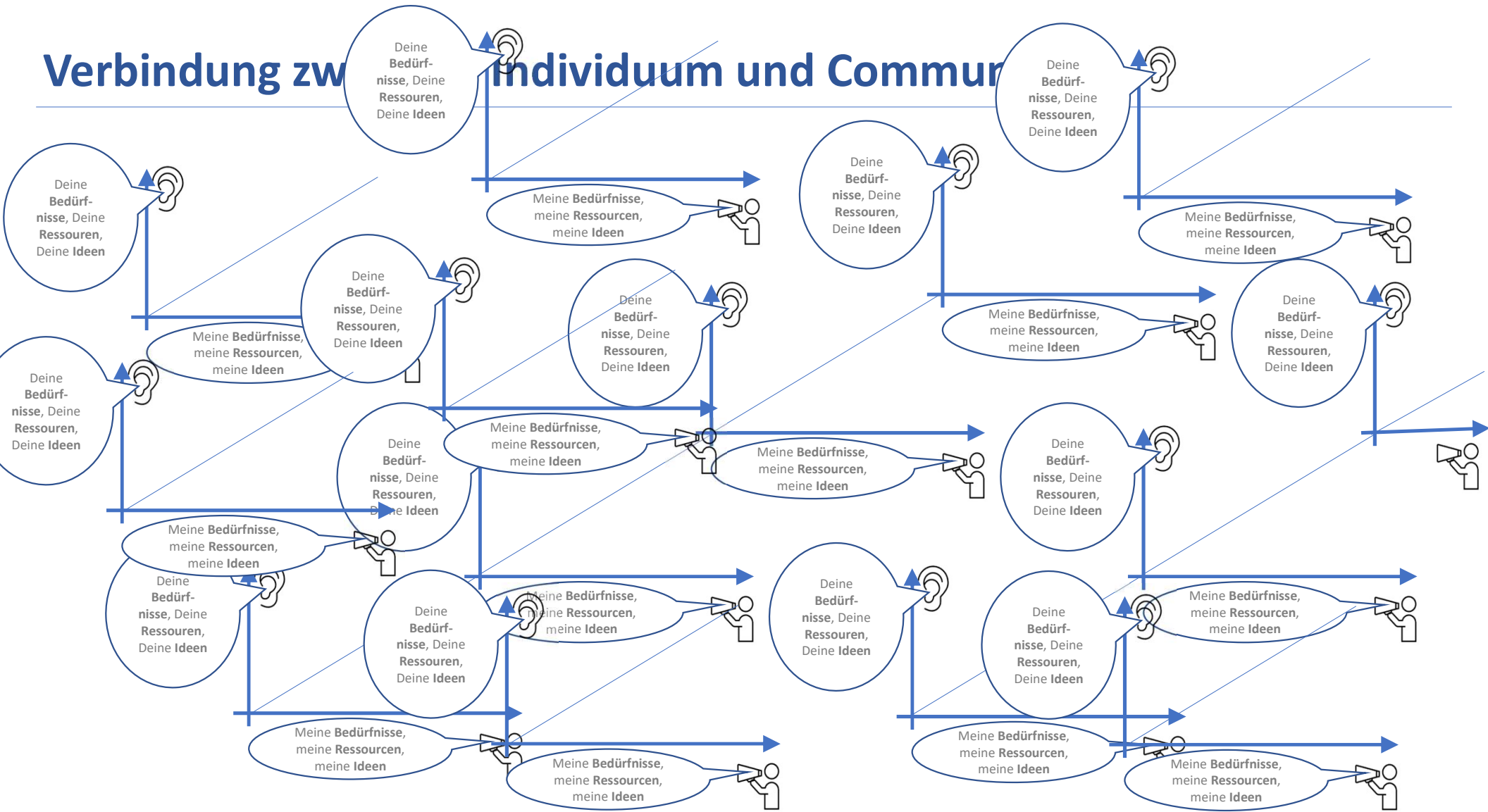
Handlungsoptionen auf der Community Ebene



...Beziehungen aufzubauen und zu pflegen



Verbindung zw Individuum und Commur



#COWORK