

## Schritte zur Stärkung individueller Resilienz

APA Leitfaden „10 ways to build resilience“<sup>1</sup>

- Suche Kontakt und Beziehungen zu anderen und nimm ihre Hilfe an.
- Betrachte Krisen nicht als unüberwindbare Probleme, sondern als Potenzial für Neues.
- Akzeptiere, dass Veränderung ein Teil des Lebens ist.
- Setze dir realistische Ziele und bewege dich mit kleinen, regelmäßigen Schritten darauf zu.
- Werde aktiv und ändere belastende Umstände soweit wie möglich.
- Suche nach Gelegenheiten, mehr über sich selbst herauszufinden und darüber, wie Verlust und Härte des Lebens zu deinem inneren Wachstum beitragen.
- Nähre ein positives Selbstbild und stärke dein Vertrauen in deine eigene Intuition und Fähigkeit, Probleme zu lösen.
- Behalte einen klaren Kopf und betrachte Ereignisse, sogar wenn sie sehr schmerzhaft sind, in einem breiten Rahmen und einer Langzeitperspektive.
- Bewahre eine hoffnungsvolle Einstellung und visualisiere, was du dir wünschst, statt dir Sorgen über das zu machen, was du fürchtest
- Achte auf dich und Sorge für deine Bedürfnisse, Fitness und Gefühle.

---

<sup>1</sup> Die American Psychology Association (APA), der größte Psychologenverband weltweit, bezeichnet in seinem Online-Ratgeber „The Road to Resilience“

- Rückhalt gebende Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie,
- die Fähigkeit, realistische Pläne zu machen und ausführen zu können,
- ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen,
- Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeiten sowie
- die Fähigkeit, mit starken Gefühlen und Impulsen umgehen zu können

als Hauptfaktoren zur Entwicklung von Resilienz.

Unter der Webadresse <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> werden weiterführende Detailinformationen gegeben.