

# Gelassen durch Krisen

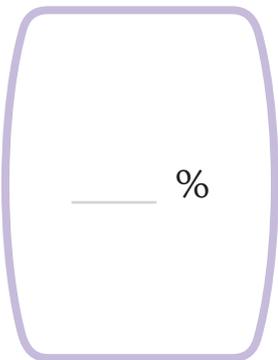
Workshop mit Kathrin Schmidt

**Unser Ziel heute:** Dein Energiefass auffüllen als Basis einer guten Resilienz.

## Dein Energiefass

### Übung

Wo Energie herausgeht, muss Energie nachgefüllt werden. Zum Beispiel ist bei vielen Menschen das eigene *Energiefass* morgens zwischen 90 und 100% gefüllt und sinkt bis zum Abend auf 5 bis 10% ab. Jetzt bist du dran: Wie voll ist dein Energiefass in diesem Moment? Trage einfach die Prozentzahl in die Mitte des Fasses ein.



**Energiefresser identifizieren:** Erkunde, welche persönlichen Stressquellen dir Energie rauben. Nimm dir Zeit, um darüber nachzudenken, welche Situationen, Aktivitäten oder Gedanken deine Energie besonders schnell entleeren. Notiere diese Energiefresser hier:

---

---

---

---

## Resilienz und ihre Schlüssel

- Verstehe Resilienz als die Fähigkeit, aus den kleinen und großen Krisen des Lebens gestärkt hervorzugehen.
- Sie hilft dir, deine Energie und Gesundheit aufrechtzuerhalten.
- Die Resilienzschlüssel sind:
  - Lösungsorientierung
  - Verantwortungsübernahme
  - Akzeptanz
  - Netzwerkorientierung
  - Raus aus der Opferrolle (Selbstwirksamkeit)
  - Zukunftsorientierung
  - Optimismus

## Optimismus üben

1. **Glück von A bis Z:** Identifiziere, was dich stärkt – für jeden Buchstaben des Alphabets eine Stärkequelle notieren.

A: \_\_\_\_\_  
B: \_\_\_\_\_  
C: \_\_\_\_\_  
D: \_\_\_\_\_  
E: \_\_\_\_\_  
F: \_\_\_\_\_  
G: \_\_\_\_\_  
H: \_\_\_\_\_  
I: \_\_\_\_\_  
J: \_\_\_\_\_  
K: \_\_\_\_\_  
L: \_\_\_\_\_  
M: \_\_\_\_\_  
N: \_\_\_\_\_  
O: \_\_\_\_\_  
P: \_\_\_\_\_  
Q: \_\_\_\_\_  
R: \_\_\_\_\_  
S: \_\_\_\_\_  
T: \_\_\_\_\_  
U: \_\_\_\_\_  
V: \_\_\_\_\_  
W: \_\_\_\_\_  
X: \_\_\_\_\_  
Y: \_\_\_\_\_  
Z: \_\_\_\_\_

2. **Energiefass auffüllen:** Wähle konkrete Aktivitäten aus der A-Z-Liste aus, die dir Energie geben, und plane, wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Atemübung "Energiefass füllen"

## Reflexion und Hausaufgaben

1. Finde etwas, das du diese Woche nicht mehr machen möchtest und notiere es hier:

---

---

2. Plane ein Glücksmoment aus der A-Z-Übung ein und notiere es hier:

---

---

---

---

3. Beobachte, wie es dir danach geht.

Hier ist Platz für deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du möchtest dich intensiver mit dem heutigen Thema auseinandersetzen oder die Inhalte aus dem heutigen Event noch einmal nachlesen? Dann findest du in der Mediathek über die Suchfunktion mit dem Schlagwort **Resilienz** viele spannende Beiträge, Videos und Übungen. Wenn du das Gefühl hast, über das Thema sprechen zu wollen, dann findest du auf unserer Plattform Ansprechpartner:innen und Hilfsangebote, an die du dich mit deinem Anliegen wenden kannst.