

**Ressourcen aktivieren....**

<p><b>Optimismus</b>          3 Dinge, die du besonders gut kannst</p>	<p>Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.</p> <p style="text-align: center;">Albert Camus</p>	<p><b>(Selbst)Verantwortung</b>          3 Dinge, für die du eingestanden bist</p>
<p><b>Akzeptanz</b>          3 Dinge für die du in deinem Leben dankbar sind</p>	<p><b>Selbstregulierung</b>          3 Dinge, die dir Ruhe und Kraft geben</p>	<p><b>Beziehungen gestalten</b>          3 Menschen, die dir Unterstützung geben</p>
<p><b>Lösungsorientierung</b>          3 Erfahrungen/Lösungen, auf die du stolz bist</p>	<p>Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.</p> <p style="text-align: center;">Jean Anouilh</p>	<p><b>Zukunftorientierung</b>          3 Dinge, die du erreichen möchtest</p>



## **Aufgabe 7 Schlüssel**

---

Diskutieren Sie in der Gruppe die einzelnen Punkte und verknüpfen sie diese mit Ihren Erfahrungen aus dem Alltag. Kennen sie den einen oder anderen Schlüssel von euch Ihnen selber, oder begegnet es Ihnen im Kontakt mit Menschenn aus Ihrem Umfeld?

Der in den USA wirkende Wissenschaftler und Trainer Andrew Shatté kommt bei seinem Resilienzprogramm auf die Zahl sieben. Er gibt mit den sieben Schlüsseln eine Anleitung zum „akkuraten Denken“.

### **1. Schlüssel: Gedanken beobachten**

Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Die erste Stufe des Resilienzprogrammes ist es daher, in schwierigen Situationen darauf zu achten, welche Gedanken genau Unwohlsein auslösen und wie realistisch sie sind. Eine wichtige Technik ist es, die Gedanken aufzuschreiben und genau zu untersuchen.

### **2. Schlüssel: Denkfallen identifizieren**

Häufig lassen wir uns immer wieder am selben Punkt von einem hilfreichen Denkmuster abbringen. Wer sich zum Beispiel nach einem Fehlschlag prinzipiell allein die Schuld gibt, fühlt sich schwach und kraftlos. Solche Denkfehler gilt es zu identifizieren und zu korrigieren.

### **3. Schlüssel: Eisberg-Überzeugungen aufspüren**

Jeder hat tief sitzende Vorstellungen davon, wie Menschen sich zu verhalten haben und wie Dinge gemacht werden sollten. Sie werden hier Eisberg-Überzeugungen genannt, weil sie das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen unbewusst beeinflussen. Häufig sind sie zu starr und wenig förderlich. Auch sie sollten daher aufgespürt und auf ihre Gültigkeit hin überprüft werden.

### **4. Schlüssel: Lösungskompetenz trainieren**

Hier geht es vor allem darum, zu überprüfen, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet ist – auf Probleme oder auf Lösungsmöglichkeiten. Hier ist es wichtig, dass man die Situation realistisch einschätzt und sich nicht zu starr auf nur einen Lösungsweg fixiert.

### **5. Schlüssel: Katastrophendenken stoppen**

Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lähmt sich in kritischen Situationen selbst. Es gilt daher zu lernen, furchterregendes „Wenn-dann“-Denken zu stoppen und sich stattdessen einen konkreten Plan zur Krisenbewältigung zu machen.

### **6. Schlüssel: Beruhigen und Fokussieren**

Wer sehr aufgeregt und angestrengt ist, hat oftmals nicht die nötige Kraft und Ruhe, um in einer Krisensituation die notwendige Gedanken- und Impulskontrolle vorzunehmen. Es gilt daher auch, eine gute und wirkungsvolle Entspannungstechnik für sich zu finden.

### **7. Schlüssel: Resilienztechniken in Echtzeit praktizieren**

Hier geht es um die Integration der vorgestellten Resilienztechniken in den Arbeitsalltag. So sollten zum Beispiel schädliche Gedanken sofort durch angemessene Gedanken ersetzt werden. Wer sich beispielsweise bei dem Gedanken ertappt: „Immer geht alles schief“, hält sofort dagegen: „Das stimmt nicht. Ich habe in meinem Leben schon vieles geschafft.“