

Wie können Sie Ihre Ressourcen stärken?

Wenn es besonders stressig ist oder wir schwere und belastende Situationen zu bewältigen haben und besonders dann wenn wir Fehler machen, vergessen wir oft das, was wir können, was uns im Positiven ausmacht. Um die eigenen Kräfte zu bündeln und die eigene Resilienz zu stärken, hilft es, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen. Was zeichnet mich aus, welche positiven Eigenschaften habe ich, worin bin ich gut, was macht mir Freude, auf welche Mittel kann ich zurückgreifen, mit was kenne ich mich gut aus, was schätzen meine Kollegen an mir, was meine Freunde? Konzentrieren Sie sich für ein paar Minuten auf das, was positiv ist und schreiben Sie sich dies auf. Wie oft schreiben wir Listen, was noch zu tun ist... schreiben Sie sich ganz bewusst eine Liste mit dem, was Sie bisher im Leben gut weiter gebracht hat.

Hängen Sie sich diese Liste auf. Falls Sie sich schwer tun, können Sie auch Menschen, denen Sie vertrauen fragen, was sie besonders an Ihnen schätzen. Auch wenn so eine Frage ungewohnt ist, Sie werden sicher einige hilfreiche Antworten für Ihre Liste erhalten.

Die eigenen Ressourcen kann man auch aufspüren, indem man sich daran erinnert, wie man vergangene Krisen gemeistert hat. Was hat Ihnen damals bei der **Bewältigung geholfen**? Welche Erfahrungen, die Sie gemacht haben – mit sich selbst, mit der Welt, mit anderen Menschen – haben Ihnen geholfen? Erinnern Sie sich an schwere Situationen, die Sie gut bewältigt haben, und versuchen Sie die Methoden, die Ihnen damals geholfen haben, auf die jetzige Situation zu übertragen.

Ressourcen aktivieren kann man auch dadurch, dass man sich auf das fokussiert, was gelungen ist. Stellen Sie sich dafür regelmäßig, zum Beispiel jeden Abend, folgende Fragen:

- Was ist mir heute gelungen und was habe ich gut gemacht?
- Was habe ich Positives erfahren, was ist mir Positives entgegengebracht worden?
- Worüber habe ich mich gefreut?
- Wofür kann ich dankbar sein?



Versuchen Sie, so gut es geht, **Ihr durchschnittliches Stresslevel zu senken**. Wenn es nach hohem situativem Stress gelingt, sich gut zu regenerieren, muss es nicht zum chronischen Stresserleben kommen. Fragen Sie sich, was Ihnen dabei hilft, Ihren Stress abzubauen, wie Sie sich nach einer belastenden Woche erholen können. Und prüfen Sie, ob die Balance stimmt zwischen Situationen im Leben, in denen Sie Energie verbrauchen, und den Situationen, in denen Sie Energie tanken können.

Und, last but not least, kümmern Sie sich gut um sich! Daher nun abschließend Empfehlungen für eine **gute Selbstfürsorge**, für Sie selbst, aber auch für Ihr Team.