

Die 7 Säulen der Resilienz

Ein kompakter Selbstcheck mit Übungen für Alltag, Führung und Teamarbeit.

Nutze die Seiten wie Reflexionskarten: kurz lesen, ehrlich markieren, einen nächsten Schritt wählen.



Die sieben Säulen auf einen Blick

Resilienz entsteht nicht durch eine einzelne Technik, sondern durch wiederholte Orientierung im Alltag.

1. Optimismus

Was ist trotz allem möglich?

2. Akzeptanz

Was kann ich gerade nicht ändern?

3. Selbstwirksamkeit

Wo habe ich Einfluss?

4. Verantwortung

Welchen nächsten Schritt übernehme ich?

5. Netzwerk

Wer stärkt mich, wen kann ich stärken?

6. Zukunftsplanung

Worauf richte ich mich aus?

7. Lösungsorientierung

Was ist jetzt der kleinste Fortschritt?

Schnellcheck: Wo stehst du gerade?

Markiere für jede Resilienz-Säule wie sie aktuell in deinem Alltag wirkt: von kaum bis stark.

1

Optimismus
(meine Zuversicht)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

2

Akzeptanz
(meine Akzeptanz)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

3

Selbstwirksamkeit
(meine Einflussmöglichkeit)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

4

Verantwortung
(meine Verantwortung)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

5

Netzwerk
(mein Netzwerk)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

6

Zukunftsplanung
(meine Vision)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

7

Lösungsorientierung
(meine Umsetzungsorientierung)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
kaum wenig teils klar stark

Drei Übungen für den Einstieg

1. Optimismus: Drei tragende Beobachtungen

Notiere am Abend drei Dinge, die heute funktioniert haben. Nicht groß denken. Es reicht: ein Gespräch, ein klarer Gedanke, ein erledigter Schritt.

2. Akzeptanz: Einflusskreis klären

Schreibe eine belastende Situation auf. Trenne dann: Was ist Fakt? Was kann ich beeinflussen? Was muss ich vorerst akzeptieren?

3. Selbstwirksamkeit: Ein kleiner Beweis

Wähle eine Sache, die du innerhalb von 24 Stunden tun kannst. Nicht die Lösung des ganzen Problems, sondern ein sichtbarer nächster Schritt.

Vier Fragen für mehr Handlungsfähigkeit

4. Verantwortung

Was wäre mein sauberer nächster Schritt, ohne mich zu überfordern?

5. Netzwerk

Mit wem sollte ich sprechen, bevor ich weiter im Kreis denke?

6. Zukunftsplanung

Welche Richtung will ich trotz Unsicherheit im Blick behalten?

7. Lösungsorientierung

Was wäre morgen ein 10-Prozent-Fortschritt?

Vom Selbstcheck ins Handeln

Wenn mehrere Säulen dauerhaft niedrig wirken, ist das kein persönliches Versagen. Oft geht es um Belastung, Rollen, Führung, Arbeitsbedingungen oder fehlende Regeneration.

Für dich persönlich

Nutze den kostenlosen Stress Check oder ein Coaching, wenn du deine Belastung und Ressourcen klarer einordnen möchtest.

Für Teams und Organisationen

Resilienztraining, Teamresilienz und Workshops helfen, aus Einzelreflexion gemeinsame Handlungsfähigkeit zu machen.

Nächster Schritt

www.baliogo.de/stress-check | www.baliogo.de/kontakt