

*Mini
Booklet*

Resilient
im Leben

Resilient
im Job



Dr. Alia Sabri
MINDFUL MEDICINE

Herzlich willkommen!

Vielen Dank für dein Interesse an meinem Herzensthema: der **Resilienz**.

Psychische Belastungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Einige Ursachen sind der steigende Zeitdruck sowie Arbeitsüberlastung.

Das Ziel dieses Mini-Booklets ist es, eine Übersicht zum Thema Resilienz zu geben. Mithilfe des Selbsttest, kannst du einzuschätzen, wie resilient du aktuell bist.

Viel Freude!

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung

danke@aliasabri.com

Alles Liebe, *Dr. Alia Sabri*




Basiswissen Resilienz

Das Wort Resilienz stammt vom lateinischen *resilire* ab, was soviel bedeutet wie zurückspringen oder abprallen. Ursprünglich hat sich der Begriff in der physikalischen Werkstoffkunde etabliert. Dort untersuchte man, wie unterschiedliche Gegenstände auf physikalische Stressoren (Hitze, Kälte, Druck etc.) reagieren. Gelingt es einem Gegenstand sich nach dem physikalischen Stress wieder in die ursprüngliche Gestalt zurück zu formen, wurde er als resilient bezeichnet. Der Begriff wurde in den 1970er Jahren im psychologischen Kontext etabliert und bedeutet **innere**

Widerstandsfähigkeit. Gemeint ist die Fähigkeit eines Menschen, auch schwierige Herausforderungen und Lebenssituation gesund zu bewältigen und daran zu wachsen.

Die 7 Schlüssel der Resilienz

Für das Resilienztraining wurden einige Modelle entwickelt, um die eigene innere Widerstandsfähigkeit zu trainieren. Ich arbeite bevorzugt mit den 7 Schlüsseln der Resilienz. Diese sind:

1. **Akzeptanz** – Nimm an, was ist, um loslassen zu können.
 2. **Zukunftsorientierung** – Setze klare Ziele und richte deinen Fokus nach vorne.
 3. **Lösungsorientierung** – Finde aktiv Wege aus schwierigen Situationen.
 4. **Selbstwirksamkeit** – Vertraue auf deine eigenen Fähigkeiten.
 5. **Verantwortung übernehmen** – Erkenne, was du beeinflussen kannst.
- 

- 6. **Netzwerkorientierung** – Baue unterstützende Beziehungen auf.
- 7. **Optimismus** – Glaube daran, dass sich Dinge zum Guten wenden können.

Selbsttest: Wie resilient bist du?

Beantworte folgende Fragen so spontan wie möglich mit JA oder NEIN.

Frage	Aussage		
1	Ich nehme leicht an, was geschieht. Es ist, wie es ist.	JA	NEIN
2	Ich plane meine Zukunft und arbeite meist auf ein Ziel hin.	JA	NEIN
3	Ich fokussiere auf Lösungen und gehe die Dinge an, werde aktiv.	JA	NEIN
4	Ich bin überzeugt von meinen Fähigkeiten und dass ich Einfluss auf mein Leben habe.	JA	NEIN
5	Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“, sondern „Wie können wir das lösen?“.	JA	NEIN
6	Es fällt mir leicht, andere um Hilfe zu bitten.	JA	NEIN
7	Ich bin zuversichtlich und rechne mit dem Besten für mich.	JA	NEIN

GESAMT ANZAHL „JA“: _____

0 - 2 JA: Deine Resilienzfähigkeit ist noch trainierbar.

3 - 5 JA: Du hast bereits eine resiliente Basis - baue diese weiter auf.

6 - 7 JA: Gratuliere! Deine Resilienzfähigkeit ist sehr hoch! Unterstütze andere dabei, auch resilienter zu werden.

Dein nächster Schritt

Möchtest du deine Resilienzfähigkeit gezielt trainieren oder weiter aufbauen? Dann nutze meinen Online-Kurs „**Resilient im Leben – Resilient im Job**“. Starte mit mehr Gelassenheit und Stärke in dein Leben!

👉 Jetzt mehr erfahren: <https://www.aliasabri.com/Onlinekurs/>



Impressum

Dr. Alia Sabri

Quellen:

Skriptum „Zertifizierte/r Resilienztrainer/in“ | Vitalakademie Österreich
„Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ von Jutta Heller | GU Verlag
Selbsttest in Anlehnung an Jutta Heller (s.o.)

Dieses Mini-Booklet samt Selbsttest dient als Infomaterial und Orientierung.
Es ersetzt keine ärztliche Konsultation. Für weitere Fragen, schreibe mir
bitte eine E-Mail an danke@aliasabri.com

Danke, dass du dieses Booklet nicht widerrechtlich vermehrst und
weitergibst.

