

*Mein  
Workbook*

Resilient  
im Leben

Resilient  
im Job



*Dr. Alia Sabri*  
MINDFUL MEDICINE

*Herzlich willkommen!*

Schön, dass du da bist. Vielen Dank für dein Interesse an meinem Herzensthema: der **Resilienz**. Ich freue mich, dich dabei zu begleiten, deine innere Widerstandsfähigkeit zu entdecken.

Psychische Belastungen im Alltag und auch am Arbeitsplatz haben in den letzten Jahren zugenommen. Einige Ursachen sind u.a. der steigende Zeitdruck sowie Arbeitsüberlastung und der Umgang mit schwierigen Kund:innen. <sup>(1)</sup>

**Das Ziel** dieses Online-Kurses ist es, mithilfe neuer Strategien aus dem Mental- und Resilienztraining deine innere Widerstandsfähigkeit und mentale Stärke zu unterstützen. So kannst du auch in Zeiten erhöhter privater & beruflicher Belastungen **gesund bleiben**.

*Viel Freude beim Üben!*

Alles Liebe,

*Dr. Alia Sabri*



## *Inhaltsverzeichnis*

1. Kursüberblick.....	1
2. Modul 1: Basiswissen Resilienz .....	2
3. Modul 2: Akzeptanz.....	4
4. Modul 3: Zukunfts-Orientierung .....	6
5. Modul 4: Lösungs-Orientierung .....	7
6. Modul 5: Selbstwirksamkeit .....	8
7. Modul 6: Verantwortung übernehmen .....	10
8. Modul 7: Netzwerkorientierung .....	12
9. Anhang .....	15
10. Literaturverzeichnis .....	15
11. Impressum.....	16

## 1. *Kursüberblick*

### 1.1.1. **Deine Chance für mehr Resilienz im Leben**

- Schau dir die Videos in deinem Tempo an
- Arbeite die Übungsblätter im Anschluss aus
- Für dein optimales Ergebnis: Buche dir ein 1:1 Coaching für 150€ [im Terminkalender](#)

### 1.1.2. **Aufbau der Videos**

- Modul 1: Basiswissen Resilienz
- Modul 2: 1. Schlüssel: Akzeptanz
- Modul 3: 2. Schlüssel: Zukunftsorientierung
- Modul 4: 3. Schlüssel: Lösungsorientierung
- Modul 5: 4. Schlüssel: Selbstwirksamkeit
- Modul 6: 5. Schlüssel: Selbstverantwortung

- Modul 7: 6. Schlüssel: Netzwerkorientierung
- Modul 8: 7. Schlüssel: Optimismus

Ein Zeitaufwand von 30 – 60 Minuten pro Woche für je ein Video und dem dazugehörigen Kapitel im Workbook ist optimal. Die Videos kannst du dir nach eigener Zeitplanung ansehen wann, wo und sooft du möchtest.

## 2. Modul 1: Basiswissen Resilienz

### 2.1.1. Übung 1 | Selbsttest: Wie resilient bist du?

Wie sehr stimmst du folgenden Aussagen zu?

Ordne dich selbst ein: Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft absolut zu).

Daraus ergeben sich die Punkte für dein Ergebnis.

Frage	Aussage	1	2	3	4	5
1	Ich nehme leicht an, was geschieht.					
2	Mit Unabänderlichen kann ich mich gut arrangieren.					
3	Ich plane meine Zukunft.					
4	Ich arbeite meist auf ein Ziel hin.					

5	Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.					
6	Ich suche nach Lösungen, um mein Ziel zu erreichen.					
7	Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss auf mein Leben habe.					
8	Ich kann schaffen, was ich mir vornehme.					
9	Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.					
10	Ich frage nicht „Wer hat Schuld?“, sondern „Wie können wir das lösen?“.					

Frage	Aussage	1	2	3	4	5
11	Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten.					
12	Ich darf auf die Unterstützung von anderen bauen.					
13	Ich vertraue darauf, dass mein Leben besser werden kann.					
14	Ich bin zuversichtlich und rechne meist mit dem Besten für mich.					

14 – 30 Punkte: Deine Resilienzfähigkeit ist noch trainierbar.

31 – 50 Punkte: Super! Du hast bereits eine gute resiliente Basis. Der Feinschliff kommt noch.

51 – 70 Punkte: Gratuliere! Deine Resilienzfähigkeit ist sehr hoch! Unterstütze andere dabei, auch resilienter zu werden.

Dieser Selbsttest basiert auf dem Selbsttest von Jutta Heller im Buch „Resilienz | 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ <sup>(2)</sup> und dient als Orientierung. Es ersetzt keine ärztliche Konsultation.

Für weitere Fragen, schreibe mir bitte eine E-Mail:

[danke@aliasabri.com](mailto:danke@aliasabri.com)

GESAMT PUNKTEZAHL: \_\_\_\_\_

### 3. *Modul 2: Akzeptanz*

#### 3.1.1. Übung 1 | Atmung

Mithilfe eines bewussten Atems kannst du direkt auf dein Nervensystem einwirken und dich dadurch aus der Stressschleife holen. Das hilft dir auch, die Herausforderungen des Lebens gelassener zu akzeptieren und danach neue Wege zu finden.

Die Atmung ist nämlich die einzige goldene Ausnahme des unwillkürlichen Nervensystems, die wir bewusst beeinflussen können. <sup>(3)</sup>

Beginne gerne mit der kohärenten Atmung: zähle beim Einatmen bis fünf und atme ebenso auf fünf Zählzeiten aus. Verkürze oder verlängere dies gerne individuell. <sup>(3)</sup>

### 3.1.2. Übung 2 | Skaliere deinen Status quo mit Schulnoten

Wo stehst du aktuell in deinen Lebensbereichen?

Lebensbereich	1	2	3	4	5
Beruf/Ausbildung					
Familie					
Finanzen					
Gesundheit					
Hobbys					
Sozialleben/ Freunde					

### 3.1.3. Hausübung (optional)

Beobachte dich kommende Woche: fällt es dir leicht oder schwer, Hindernisse im Alltag im ersten Schritt anzunehmen?

Wenn du weitergehen möchtest, dann sage dir in einer schwierigen Situation: „Es fällt mir leicht, dies zu akzeptieren“. Schau was danach passiert.

## 4. *Modul 3: Zukunfts-Orientierung*

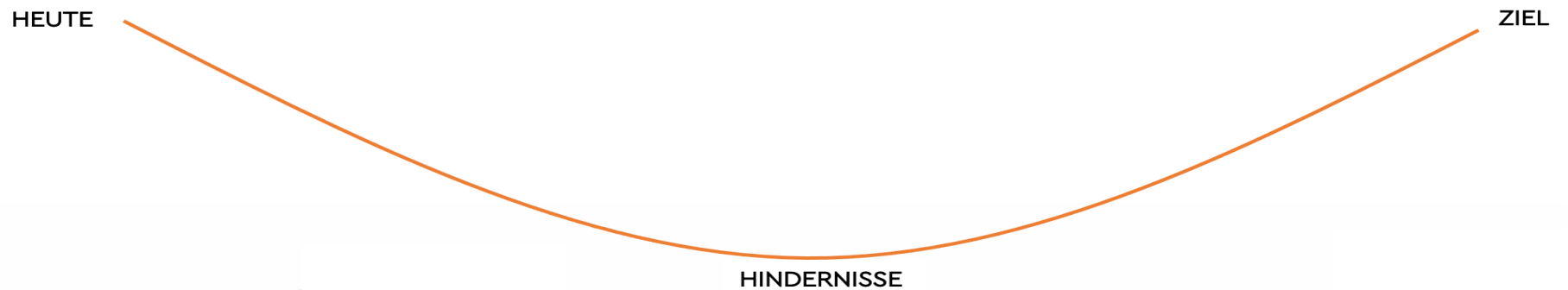
### 4.1.1. Finde dein Ziel mit dem SCORE Modell nach Robert Dilts<sup>(4)</sup>

- SYMPTOM: wie geht es dir aktuell, wo wünschst du dir Veränderung?
  - CAUSE: was ist die Ursache für den Wunsch nach Veränderung?
  - OUTCOME: was ist dein angestrebtes Ziel in diesem Thema?
  - RESSOURCES: was benötigst du, um es zu erreichen?
  - EFFECT: wie geht es dir, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- ZIELSATZ:

## 5. Modul 4: Lösungs-Orientierung

### 5.1.1. Übung 3: Sumpftechnik: Fokussiere auf die Lösungen<sup>(5)</sup>

Trage alle Hindernisse, die zwischen dir heute und deinem Ziel(satz) stehen, im Sumpf ein. Danach suche für jeden dieser Punkte eine Idee, Impuls oder Ansatz, um es zu lösen



## 6. *Modul 5: Selbstwirksamkeit*

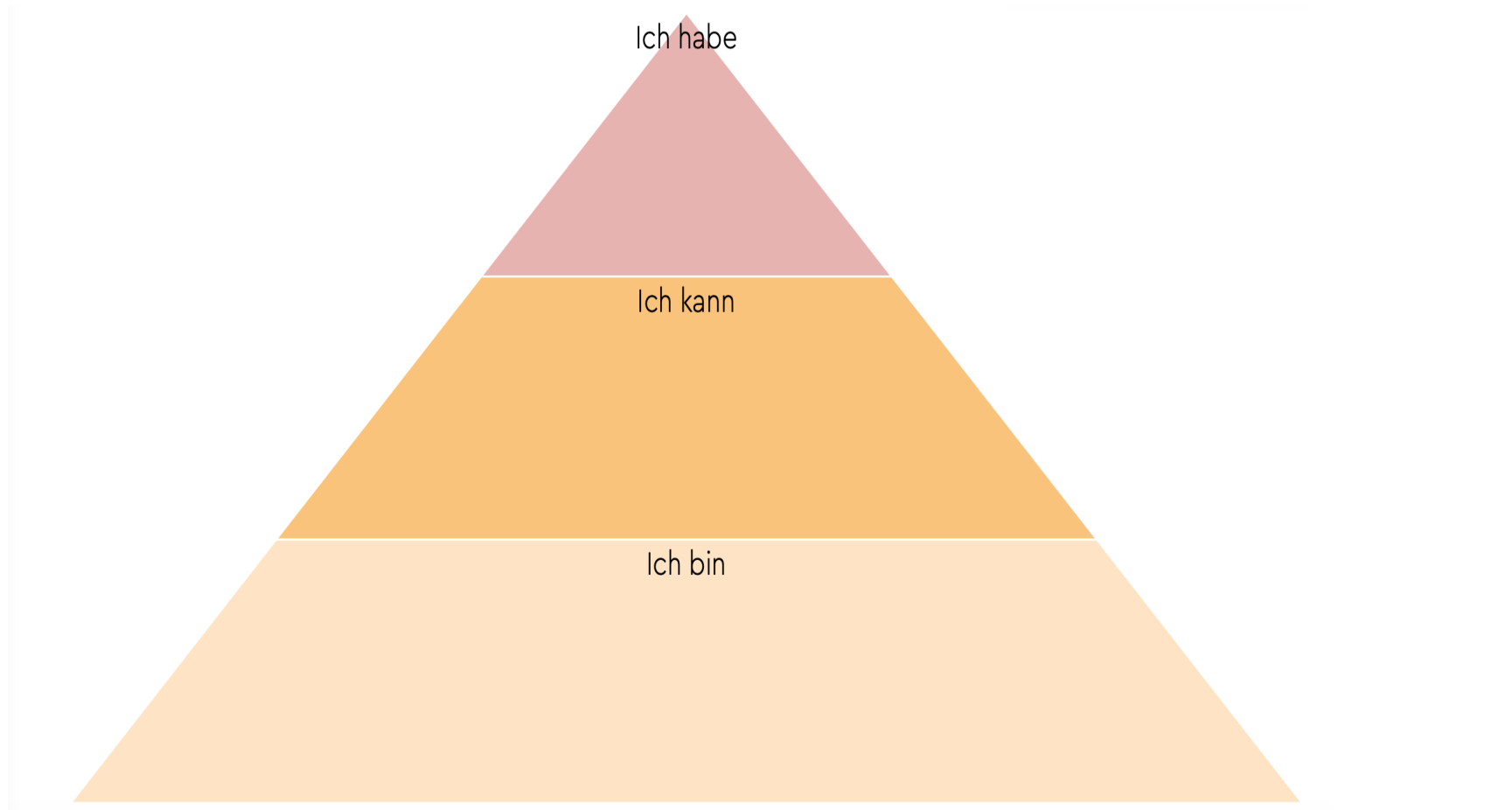
### 6.1.1. Übung 1 | Moment of Excellence verankern <sup>(5)</sup>

- Für diese Übung lade ich dich gerne zu einem persönlichen Coaching ein, um deinen persönlichen Moment of Excellence zu verankern.

### 6.1.2. Übung 2 | „Ich bin – Ich kann – Ich habe“ <sup>(6)</sup>

Trage in die Pyramide ein:

- Was du bist (deine Eigenschaften)
- Was du gut kannst (Fähigkeiten)
- Was bereits da ist (Menschen, Dinge, Fähigkeiten)



## 7. Modul 6: Verantwortung übernehmen

### 7.1.1. Mein Wertekompass <sup>(4)</sup>

Um bei diesem vielschichtigen Thema einen Anfang zu finden, eignet es sich, zuerst einmal einen Wertekompass zu erstellen. Für eine genauere Analyse deiner Glaubenssätze nutze gerne die Coaching Einheiten.

1. Unterstreiche alle Werte, die dich persönlich ansprechen.
2. Kreuze nun die 7 wichtigsten Werte für deine aktuelle Situation an.
3. Ergänze gerne weitere Werte, die dir wichtig sind.

Abenteuer	Freude	Liebe
Akzeptanz	Freundschaft	Macht
Anerkennung	Fürsorglichkeit	Nachhaltigkeit
Ansehen	Geduld	Ordnungssinn
Ausdauer	Gelassenheit	Perfektion
Authentizität	Gemütlichkeit	Professionalität
Beharrlichkeit	Genauigkeit	Pünktlichkeit
Beständigkeit	Gerechtigkeit	Respekt
Dankbarkeit	Geld	Rücksichtnahme
Disziplin	Gründlichkeit	Ruhe
Ehrgeiz	Harmonie	Selbstfürsorge
Ehre	Hilfsbereitschaft	Selbstwirksamkeit
Ehrlichkeit	Humor	Sicherheit
Empathie	Intuition	Spaß
Erfolg	Klarheit	Teamgeist
Fairness	Kooperation	Unabhängigkeit
Familie	Kreativität	Verantwortung
Fleiß	Lebensfreude	Wertschätzung
Freiheit	Leichtigkeit	Zufriedenheit

Meine 7 wichtigsten Werte:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Gibt es Werte, die mir nicht guttun?

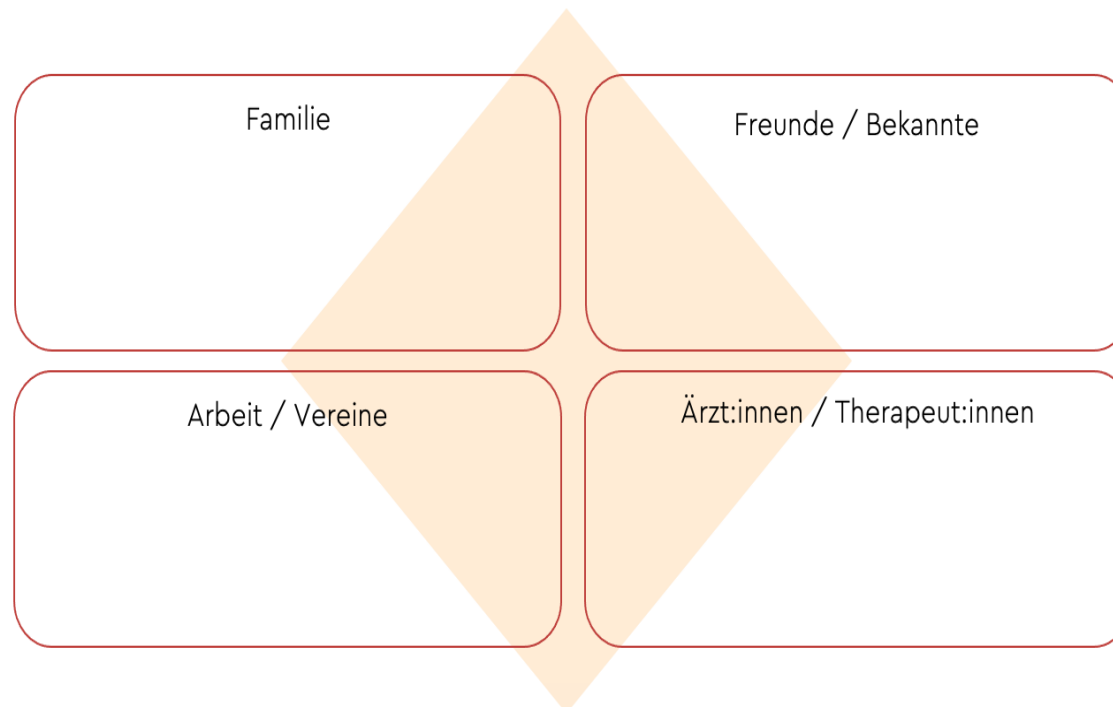
Welche Werte lebe ich aktuell in meinem Leben bewusst aus?

- 
- 
-

## 8. Modul 7: Netzwerkorientierung

### 8.1.1. Übung 1 | Meine Netzwerkkarte <sup>(6)</sup>:

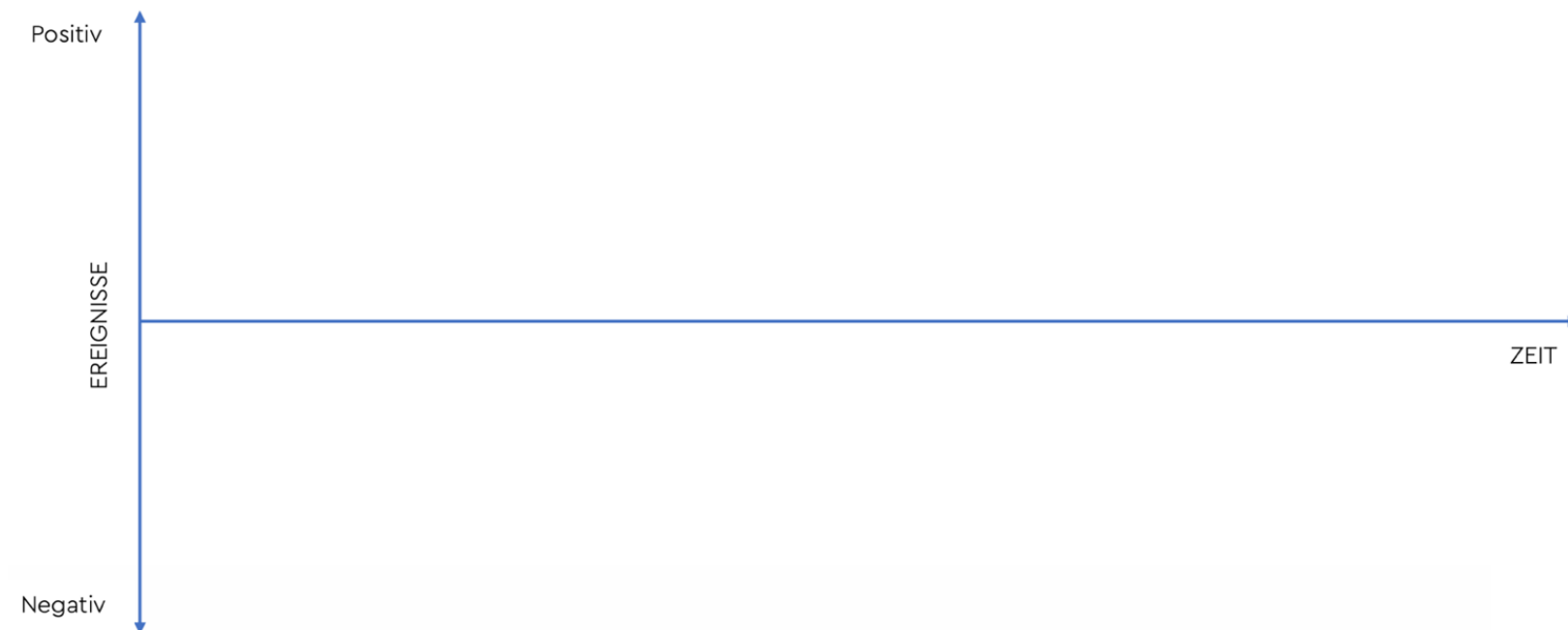
Trage alle Menschen ein, die schon da sind UND mit einer zweiten Farbe, wo du dir noch mehr wünschst



## Modul 8: Optimismus

### 8.1.2. Übung 1 | Der Herzschlag meines Lebens <sup>(5)</sup>

Markiere private (und/oder) beruflichen Hoch- und Tiefpunkte entlang der Zeitachse. Verbinde sie anschließend mit einer Linie.



### 8.1.3. Übung 2 | Dankbarkeits-Tagebuch <sup>(7)</sup>

Datum	•..... •..... •.....
Datum	•..... •..... •.....
Datum	•..... •..... •.....
Datum	•..... •..... •.....
Datum	•..... •..... •.....

## 9. Anhang

## 10. Literaturverzeichnis

1. Wien, Arbeiterkammer. Stress Ratgeber. s.l. : Arbeiterkammer Wien, 2022.
2. Heller, Jutta. Resilienz | 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. s.l. : G|U Verlag, 2021.
3. Hall, Jean. Atmen | Einfache Atemübungen für ein bewussteres Leben. s.l. : TRIAS, 2018.
4. Skriptum Business Mentaltrainer. s.l. : Vitalakademie, 2023.
5. Skriptum Mentaltraining. s.l. : Vitalakademie, 2022.
6. Skriptum Resilienztraining. s.l. : Vitalakademie, 2022.
7. Skriptum Achtsamkeitstraining. s.l. : Vitalakademie, 2022.
8. Carter, Rita. *Das Gehirn*. s.l. : DK, 2019.
9. Berg, Fabienne. *Übungsbuch Resilienz*. s.l. : Junfermann Verlag, 2014.
10. Eberspächer, Hans. *Gut sein, wenn's drauf ankommt*. s.l. : Hanser, 2011.

## *11. Impressum*

Dieses Workbook und alle Abbildungen wurden mit größter Sorgfalt erstellt von:

Dr. Alia Sabri

Ärztin für Allgemein- und Arbeitsmedizin

Diplomierte Mentaltrainerin

Zertifizierte Achtsamkeits- und Resilienztrainerin

Teschnergasse 33/1

1180 Wien

0676 4644439

[Danke@aliasabri.com](mailto:Danke@aliasabri.com)

[www.aliasabri.com](http://www.aliasabri.com)

Die unautorisierte Weitergabe dieses Workbooks sowie dessen Vervielfältigung sind untersagt.

Die Konzeption und Produktion der Videos wurden mit größter Sorgfalt auf Basis der o.g. Quellen sowie dem Wissen aus meinen Ausbildungen erstellt.

Video Aufbereitung: Canva

Video Edit: Movavi Movie Editor