



Resilienz - Tipps





Erwartungsprotokoll – Erwartungen klären

Das Bewusstmachen
und Besprechen von
Erwartungen ...



hilft dabei,

- Klarheit über eigene Erwartungen zu erlangen.
- gegenseitige Erwartungen transparent zu machen.
- Missverständnisse durch ein gemeinsames Verständnis von Erwartungen zu vermeiden.
- zielgerichtet zu handeln und Ressourcen einzusetzen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ BASF

We create chemistry



Überlegen Sie zunächst, welche Erwartungen Sie an Ihre eigene Person haben. Finden Sie anschließend heraus, welche Erwartungen in Ihrem Umfeld bestehen, um diese mit den betreffenden Personen klären zu können.

Meine Erwartungen an mich selbst	Name der Person: 	Name der Person: 	Name der Person:
	Person erwartet von mir:	Person erwartet von mir:	Person erwartet von mir:
	Ich erwarte von der Person:	Ich erwarte von der Person:	Ich erwarte von der Person:



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Erste-Hilfe-Koffer – Gewappnet für stressige Situationen

Der Erste-Hilfe-Koffer mit
Strategien zur akuten
Stressbewältigung ...



- das Stresserleben zu reduzieren.
- handlungsfähig zu bleiben.
- persönliche Grenzen einzuhalten.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ BASF

We create chemistry



Stellen Sie Ihren **persönlichen Erste-Hilfe-Koffer** zusammen.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



WOOP-Methode – Ziele setzen und erreichen

Klare Ziele erleichtern das Treffen von Entscheidungen und motivieren zu Handlungen. Die WOOP-Methode ...



hilft dabei,

- Ziele zu definieren.
- Pläne zur Überwindung von Hindernissen bei der Zielerreichung zu formulieren.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Setzen Sie sich Ziele mithilfe der
WOOP-Methode.

1. **W**ish – Was ist Ihr Wunsch? Welches Ziel wollen Sie erreichen?

2. **O**utcome – Was würde passieren, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?

3. **O**bstacle – Welche Hindernisse stehen Ihnen bei der Zielerreichung im Weg?

4. **P**lan – Entwerfen Sie für jedes identifizierte Hindernis einen „**Wenn** (Hindernis)-**Dann** (tue ich folgendes)“-Plan, um dieses Hindernis bei der Zielerreichung zu überwinden.

Wenn ...



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Circle of Influence – Einflussbereiche erkennen

Das Bewusstsein über
den eigenen
Einflussbereich ...



hilft dabei,

- Ihren Fokus und Ihre Ressourcen auf Dinge innerhalb Ihres Einflussbereiches zu legen.
- negative Gefühle, wie Frustration oder Sorgen, über Dinge außerhalb Ihres Einflussbereiches zu verringern.
- wirksamer mit herausfordernden Situationen umzugehen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ BASF
We create chemistry



Ordnen Sie Dinge, die Sie beschäftigen, den unterschiedlichen Kreisen zu, um Ihre Einflussmöglichkeiten zu identifizieren.

Kreis der Sorgen

Welche Dinge befinden sich außerhalb Ihres Entscheidungs- und Kontrollbereiches?

Kreis des Einflusses

Welche Dinge können Sie zwar nicht direkt entscheiden, aber beeinflussen?

Kreis der Kontrolle

Welche Dinge können Sie selbst beeinflussen und entscheiden?



Legen Sie den **Fokus** auf Dinge im Kreis Ihrer **Kontrolle** und Ihres **Einflusses**.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Love it, change it, leave it – Mit herausfordernden Situationen umgehen

Die Bewertung einer
Situation mithilfe der
„Love it, Change it, Leave
it“-Methode ...



hilft dabei,

- Unschlüssigkeit, Frustration oder Sorgen über Dinge, die Sie nicht beeinflussen können, zu vermeiden.
- die Opferrolle zu verlassen.
- sich bewusst zu entscheiden, wie Sie mit der Situation umgehen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Reflektieren Sie Ihre Situation und Ihren Umgang damit mithilfe der „Love it, Change it or Leave it“-Methode.

Sind Sie zufrieden mit Ihrer aktuellen Situation?

Ja

Machen Sie so weiter wie bisher.
Love it.

Nein

Wollen und können Sie etwas ändern?

Ja

Ändern Sie etwas an der Situation.
Change it.

Nein

Ich kann oder möchte die Situation nicht verändern.

Ja

Lernen Sie die Situation zu akzeptieren.
Love it.

Nein

Verlassen Sie die Situation.
Leave it.

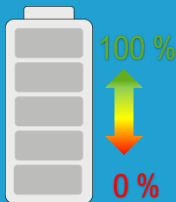


Hier geht's zu den Arbeitsblättern & Videos!



Energiehaushalt – Energielieferanten und –räuber identifizieren

Die Identifizierung
persönlicher Energieräuber
und Energielieferanten ...



hilft dabei,

- das eigene Energielevel im Blick zu behalten.
- auch in stressigen Situationen fit und leistungsfähig zu bleiben, indem Sie bei Bedarf wieder auftanken.
- Ressourcen effizient aufzuteilen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Identifizieren Sie Ihre Energieräuber
und Energielieferanten.



Meine Energieräuber

(Aspekte, die mir Energie nehmen)



Meine Energielieferanten

(Aspekte, die mir Energie geben)



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Grübel-Check – Nächtliches Gedankenkarussell stoppen

Die bewusste und aktive
Unterbrechung von
wiederkehrenden
Gedanken ...



hilft dabei,

- Gedanken lösungsorientiert zu verfolgen, anstatt sich in sorgenvollem Grübeln zu verlieren.
- das Abschalten am Feierabend zu fördern.
- schneller und erholsamer in den Schlaf zu finden.



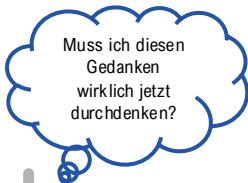
Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ BASF

We create chemistry



Stoppen Sie Ihr nächtliches Gedankenkarussell, indem Sie sich die folgende Frage stellen.



Nein!

**Nein, aber ich darf
ihn nicht
vergessen!**

Ja!

Versuchen Sie
den Gedanken
bewusst für den
Rest der Nacht
loszulassen.

Schreiben
Sie den
Gedanken auf.

Verlassen Sie das
Bett, um dieses
nicht in einen
Grübelort zu
verwandeln.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Netzwerkkarte – Soziale Kontakte pflegen

Gute und stabile soziale Beziehungen geben Ihnen Rückhalt. Das Veranschaulichen Ihres sozialen Netzwerkes ...



hilft dabei,

- wichtige und wohlthuende Beziehungen zu identifizieren und diese zu fördern.
- sich ein stabiles und verlässliches Netzwerk aufzubauen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

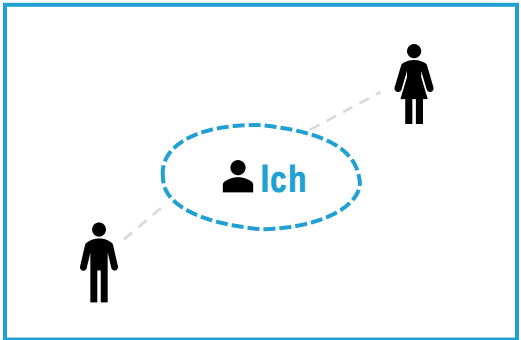
■ - BASF

We create chemistry



Gestalten Sie Ihre **soziale Netzwerkkarte**.

1. Identifizieren Sie wichtige Personen in Ihrem Umfeld.
2. Bilden Sie die Art, die Stärke und die Nähe der Beziehung mit den Personen ab.
3. Kennzeichnen Sie Kontakte, die Sie vertiefen möchten, mit einem „+“ und solche, die Sie reduzieren möchten, mit einem „-“.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Pausencheck – Erholsame Pausen gestalten

Die Gestaltung
erholsamer
Pausen ...





Pause



hilft dabei,

- Unkonzentriertheit vorzubeugen.
- körperliche Verspannungen zu vermeiden.
- fokussiert und leistungsfähig zu bleiben.



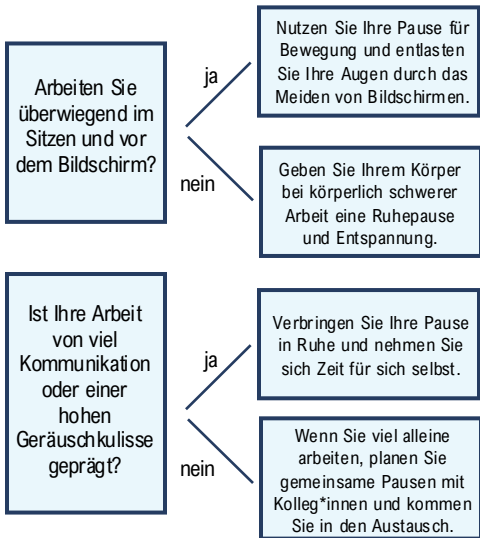
Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Gestalten Sie Ihre Pausen erholend,
indem Sie einen Ausgleich zu ihrer
Arbeitstätigkeit schaffen.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Stärkenprofil – Eigene Stärken ausmachen

Das Zusammenstellen
eines Stärkenprofils mit
persönlichen Stärken ...



hilft dabei,

- Aufgaben und Herausforderungen besser zu meistern.
- die eigene Leistung und das Erreichen von Zielen zu fördern.
- das eigene Selbstvertrauen zu stärken.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Identifizieren Sie Ihre Stärken und stellen Sie Ihr Stärkenprofil zusammen.

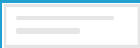


Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



ALPEN-Methode – Arbeitstage Schritt für Schritt planen

Eine gezielte Planung
des Arbeitstages mit
der ALPEN-Methode ...



hilft dabei,

- den Überblick über Aufgaben zu behalten.
- strukturiert und mit einer klaren Priorisierung an To-Do's heranzugehen.
- Stress und Unzufriedenheit durch unrealistische Tagesplanung zu vermeiden.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Planen Sie Ihren Arbeitstag mit der **ALPEN**-Methode.



Aufgaben sammeln

Schreiben Sie alle anstehenden Aufgaben, Termine, Deadlines etc. auf eine To-Do-Liste.



Länge einschätzen

Notieren Sie für jedes To-Do den zu erwartenden Zeitaufwand.



Pufferzeiten einplanen

Planen Sie zeitliche Puffer ein für ungeplante To-Do's oder falls Sie mehr Zeit für eine Aufgabe brauchen als geplant.



Entscheidungen treffen

Priorisieren Sie Ihre Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.



Nachkontrollieren

Betrachten Sie am Ende des Tages, wie viel Sie geschafft haben, und planen Sie Ihre To-Do's für den Folgetag.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Ressourcenspeicher – Kraftquellen nutzen

Die Bewusstmachung
und Sammlung Ihrer
Ressourcen ...



hilft dabei,

- Selbstvertrauen zu stärken.
- Kräfte für herausfordernde Situationen zu mobilisieren.
- die Wahrnehmung auf das Positive zu richten.
- die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Erstellen Sie eine Liste Ihrer persönlichen Ressourcen.

Mein Ressourcenspeicher:



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!



Das Erfolgsjournal – Erfolge feiern und Selbstbewusstsein stärken

Das Bewusstmachen
und Feiern persönlicher
Erfolge...



hilft dabei,

- das Selbstvertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten zu stärken.
- unsere Motivation und unseren Optimismus zu fördern.
- zukünftige Herausforderungen zu meistern.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org

■ - BASF

We create chemistry



Nehmen Sie sich am Ende des Tages Zeit, um eigene Erfolgserlebnisse in einem Erfolgsjournal zu notieren. Denken Sie dabei auch an kleine, alltägliche Erfolge.

Was habe ich heute gut gemacht?	Worauf bin ich heute stolz?
Was war heute mein Tageshighlight?	Wofür bin ich heute dankbar?



Hier geht's zu den Arbeitsblättern & Videos!