

## **Selbsterfahrungsübung zum Thema Resilienz**

### **Auswertung positiver Erfahrungen**

Halten Sie auf einem Blatt fest, welche Krisen Sie in Ihrem Leben schon gemeistert haben. Welche positiven Erfahrungen gibt es, die als Ressource genutzt werden können?

Wann haben Sie einen Misserfolg, einen Rückschlag oder ein anderes kritisches Lebensereignis schon einmal erfolgreich bewältigt?

Wie haben Sie das geschafft?

Wer hat Ihnen dabei geholfen?

Welche Fähigkeiten und Ressourcen konnten Sie nutzen?

Was war Ihr eigener Beitrag zum Erfolg?

Inwiefern kann Sie diese Erfahrung bei der Bewältigung künftiger Krisen ermutigen oder unterstützen?