REDHABITS

devoted to solutions

Coaching & Consulting

„Resilienz neu gedacht“

7 Tage, 7 Perspektiven, 7 Mini-Experimente

www.redhabits.com
mail@redhabits.com

Public

Anleitung

„Resilienz neu gedacht“

7 Tage, 7 Perspektiven, 7 Mini-Experimente

Jeder Tag bietet eine ungewöhnliche Perspektive auf Resilienz und ein Mini-Experiment, das direkt im Alltag ausprobiert werden kann. Ferner lädt ein kurzer Einblick in die psychologischen Hintergründe ein.

Der Fokus liegt auf **Erfahrung statt Theorie**, **Neugier statt Disziplin**, und **Selbstführung statt Selbstoptimierung**.

www.redhabits.com
mail@redhabits.com

Public

REDHABITS
devoted to solutions
Coaching & Consulting

Tag 1 - Resilienz beginnt im Körper

Impuls:

Bevor du denkst, fühlst oder handelst, reagiert dein Körper. Resilienz ist nicht nur Kopfsache – sie beginnt in deiner Körperwahrnehmung. Wer den Körper ignoriert, verliert den Zugang zur inneren Stabilität.

Mini-Experiment:

Stelle dir 3x heute einen Timer. Wenn er klingelt, halte inne und frage dich:

„Wie fühlt sich mein Körper gerade an?“

Spüre für 60 Sekunden – ohne zu bewerten. Nur wahrnehmen.

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Die Polyvagal-Theorie (Stephen Porges) zeigt, dass unser autonomes Nervensystem direkt mit unserer Fähigkeit zur Selbstregulation und Resilienz verbunden ist. Körperwahrnehmung aktiviert den ventralen Vagusnerv, der Sicherheit und soziale Verbindung fördert – zentrale Elemente psychischer Widerstandskraft.

Tag 2 - Stress ist ein Beziehungsthema

Impuls:

Stress entsteht selten im luftleeren Raum. Oft ist er ein Echo deiner Beziehungen – zu Menschen, Rollen, Erwartungen. Resilienz heißt, diese Beziehungsdynamiken zu erkennen und neu zu gestalten.

Mini-Experiment:

Zeichne eine Beziehungskarte: Wer oder was beeinflusst deinen Stress?

Markiere mit Farben: 🔴 belastend – 🟢 unterstützend – 🟣 neutral

Was fällt dir auf?

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Systemische Ansätze (z. B. Virginia Satir, Bert Hellinger) betonen, dass unser Verhalten und Erleben stark durch Beziehungsmuster geprägt ist. Studien zur sozialen Unterstützung zeigen, dass stabile, unterstützende Beziehungen ein entscheidender Schutzfaktor für psychische Gesundheit sind (Cohen & Wills, 1985).

Tag 3 - Routinen sind emotionale Anker

Impuls:

Routinen sind nicht nur Gewohnheiten – sie sind emotionale Anker. Sie geben Halt, wenn alles wankt. Aber nur, wenn sie bewusst gewählt und gefühlt sind.

Mini-Experiment:

Wähle eine Mikro-Routine (z. B. Tee trinken, Musik hören, 3 Atemzüge).

Führe sie heute bewusst aus – mit einem inneren Satz wie:

„Ich bin sicher. Ich bin da."

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Neuropsychologische Forschung zeigt, dass wiederholte, emotional positiv besetzte Handlungen neuronale Netzwerke stabilisieren und Stressreaktionen reduzieren (Hebb'sche Lernregel). Routinen fördern die Aktivierung des präfrontalen Cortex – zuständig für Selbstregulation und Entscheidungsfähigkeit.

Tag 4 - Grenzen sind Geschenke

Impuls:

Grenzen sind keine Mauern, sondern Wegweiser. Sie zeigen dir, wo du dich selbst verlierst – und wo du dich wiederfinden kannst. Resilienz heißt, liebevoll Nein sagen zu dem, was dir nicht dient.

Mini-Experiment:

Sag heute bewusst einmal „Nein“.

Nicht trotzig, sondern klar und freundlich.

Spüre danach: Was verändert sich in dir?

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Grenzen setzen ist ein zentraler Aspekt emotionaler Intelligenz (Daniel Goleman). Studien zeigen, dass Menschen mit klaren persönlichen Grenzen weniger Burnout erleben und eine höhere Selbstwirksamkeit empfinden (Smith & Freyd, 2014).

Tag 5 - Krisen sind kreative Räume

Impuls:

Krisen sind nicht nur Brüche – sie sind auch Durchgänge. Resilienz heißt, die eigene Geschichte umzuschreiben: vom Opfer zur Gestalterin.

Mini-Experiment:

Schreibe deine letzte Krise als Heldinnenreise:

Was war die Herausforderung?

Was hast du gelernt?

Was ist heute anders?

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Narrative Therapie (Michael White, David Epston) nutzt die Kraft der persönlichen Geschichte zur Veränderung. Studien zeigen, dass Reframing und das Erzählen von Heldengeschichten die Selbstwirksamkeit und das psychische Wohlbefinden stärken (Pennebaker, 1997).

Tag 6 - Resilienz ist auch Genuss

Impuls:

Resilienz ist nicht nur Widerstandskraft – sie ist auch Lebensfreude. Genuss ist ein unterschätzter Schutzfaktor. Wer genießt, tankt Energie für schwierige Zeiten.

Mini-Experiment:

Plane heute 10 Minuten Genuss – ohne Zweck.

Essen, Musik, Natur, Bewegung …

Spüre bewusst: „Ich darf genießen."

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Positive Psychologie (Martin Seligman) zeigt, dass Genuss und positive Emotionen die Resilienz fördern, indem sie die neurobiologische Stressantwort regulieren. Dopamin- und Oxytocin-Ausschüttung stärken das Belohnungssystem und fördern Regeneration.

Tag 7 - Du bist nicht allein

Impuls:

Resilienz wächst in Verbindung. Mit dir selbst. Mit anderen. Mit dem Leben. Du musst nicht alles allein tragen – du darfst dich zeigen.

Mini-Experiment:

Führe einen Mini-Coaching-Dialog:

Schreibe dir selbst einen Brief oder sprich mit einer Freundin:

„Was brauche ich gerade wirklich?“

„Was würde mir gut tun?“

Wissenschaftlicher Hintergrund:

Bindungstheorie (John Bowlby) und neuere Studien zur Selbstmitgefühl (Kristin Neff) zeigen, dass emotionale Verbundenheit – auch mit sich selbst – Stress reduziert und Resilienz stärkt. Selbstmitgefühl aktiviert dieselben neuronalen Netzwerke wie soziale Unterstützung.

REDHABITS
devoted to solutions
Coaching & Consulting

Abschlussimpuls

Du hast 7 Tage lang neue Perspektiven ausprobiert.

Vielleicht war nicht alles leicht – aber du bist neugierig geblieben.

Das ist gelebte Resilienz.

👉 Wenn du tiefer einsteigen willst:

Jetzt Erstgespräch buchen unter www.redhabits.com

www.redhabits.com
mail@redhabits.com

Public