

Resilienz Checkliste



Morgens – gut in den Tag starten

- ☐ Nimm dir einen kurzen Moment, um bewusst in den Tag zu starten.
- ☐ Atme ein paar Mal ruhig ein und aus.
- ☐ Welches kleine, realistische Ziel setze ich mir für heute?
- ☐ Was soll heute erledigt sein, nicht perfekt, sondern machbar?

Tagsüber – Achtsamkeit im Alltag

- ☐ Habe ich mir zwischendurch eine kurze Pause erlaubt?
- ☐ Wo spüre ich gerade Anspannung im Körper?
- ☐ Kann ich diese durch bewusstes Atmen etwas lösen?
- ☐ Wie gehe ich mit meinen Gedanken um?
- ☐ Kritisiere ich mich gerade?
- ☐ Was wäre eine freundlichere, realistischere Alternative?

Beziehungen pflegen

- ☐ Hatte ich heute Kontakt zu einem Menschen?
- ☐ Ein kurzes Gespräch oder eine Nachricht reicht.
- ☐ Habe ich auf meine eigenen Bedürfnisse geachtet?
- ☐ Habe ich mir Unterstützung erlaubt, wenn sie nötig war?

Umgang mit Stress

- ☐ Wie fühle ich mich im Moment wirklich?
- ☐ Gibt es etwas, das mir heute besonders schwerfällt?
- ☐ Was kann ich mir konkret Gutes tun, um mich zu unterstützen?
- ☐ Was kann ich aus einer schwierigen Situation mitnehmen, statt sie nur zu bewerten?
Erinnerung: Rückschläge sind normal.

Abends – reflektieren und loslassen

- ☐ Was hat heute funktioniert?
- ☐ Was darf für heute liegen bleiben?
- ☐ Welche kleine Aktion tue ich mir morgen selbst zuliebe?
(z. B. ein warmes Getränk bewusst genießen)