



Dieses Bullet Journal

„Resilienz“

wird bearbeitet von:

Name:

Thema:

Start:

Ende:



AUFBAU DES BULLET JOURNALS

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, nach Belastungen, Krisen oder Veränderungen wieder in Balance zu kommen — manchmal sogar gestärkt.

Dieses Resilienz-Journal begleitet dich dabei, deine innere Stärke sichtbar zu machen und gezielt weiterzuentwickeln. Es führt dich Schritt für Schritt durch die zentralen Bereiche der Resilienz und hilft dir, deinen aktuellen Stand zu erkennen, persönliche Ressourcen zu aktivieren und konkrete Entwicklungswege zu gestalten. Jedes Kapitel widmet sich einem wesentlichen Aspekt der Resilienz und lädt dich ein, durch Reflexion, Übungen und Selbstbeobachtung ein tieferes Verständnis für dich selbst zu entwickeln.

Im ersten Kapitel geht es um deine **Standortbestimmung**. Du erhältst einen kurzen Selbsttest, der dir zeigt, wie du deine eigene Resilienz aktuell einschätzt. Ergänzende Reflexionsfragen unterstützen dich dabei, erste Muster, Stärken und Belastungspunkte zu erkennen. Dieses Kapitel bildet die Grundlage für alles, was folgt.

Die Kapitel zwei bis sieben widmen sich den **sechs zentralen Resilienzfaktoren**: emotionale Regulation, soziale Unterstützung, Flexibilität, Selbstwirksamkeit, Problemlösungskompetenz sowie Zielsetzung und Zukunftsoptimismus. Jedes dieser Kapitel enthält eine kurze Erklärung, warum der jeweilige Faktor wichtig ist, sowie Reflexionsfragen und eine praktische Übung. So kannst du herausfinden, wie stark der Faktor bei dir ausgeprägt ist und wo du Entwicklungspotenzial siehst.

Im nächsten Schritt erstellst du deine **persönliche Resilienz-Landkarte**. Hier sammelst du deine inneren, äußeren und existenziellen Ressourcen und machst sichtbar, was dich trägt. Gleichzeitig identifizierst du deine stärksten Resilienzfaktoren und jene Bereiche, die du gezielt stärken möchtest. Dieses Kapitel schafft Klarheit darüber, worauf du bauen kannst und wo du ansetzen willst.

Darauf aufbauend entwickelst du im folgenden Kapitel deinen **14-Tage-Resilienz-Trainingsplan**. Du wählst einen Fokusfaktor aus und planst kleine, alltagstaugliche Mikroübungen, die dich Schritt für Schritt stärken. Dieser Abschnitt unterstützt dich dabei, aus Erkenntnissen konkrete Handlungen zu machen und neue Gewohnheiten zu etablieren.

Im abschließenden Kapitel reflektierst du, **was du über dich gelernt hast**, welche Ressourcen dir langfristig helfen und welche Rituale oder Anker du in deinen Alltag integrieren möchtest. Dieser Ausblick hilft dir, deine Resilienz nachhaltig zu verankern und deinen Weg bewusst weiterzugehen.

Das Journal ist so aufgebaut, dass du es linear bearbeiten kannst, aber auch einzelne Kapitel oder Arbeitsblätter gezielt nutzen kannst — je nachdem, was du gerade brauchst. Es lädt dich ein, dich selbst besser kennenzulernen, deine Stärken zu würdigen und deine innere Widerstandskraft Schritt für Schritt zu stärken.



STANDORTBESTIMMUNG: WO STEHE ICH HEUTE?

Standortbestimmung bedeutet, dir bewusst zu machen, wo du heute stehst, wie es dir geht und welche inneren und äußeren Ressourcen dich aktuell tragen, um von dort aus deinen weiteren Weg klarer und bewusster gestalten zu können.

Mini-Selbsttest (1–5 Punkte pro Aussage)

1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu

- Ich kann meine Gefühle in stressigen Situationen regulieren _____
- Ich habe Menschen, die mich unterstützen _____
- Veränderungen bringen mich nicht leicht aus der Ruhe _____
- Ich glaube daran, Herausforderungen bewältigen zu können _____
- Ich finde Lösungen, wenn Probleme auftreten _____
- Ich habe Ziele, die mir Orientierung geben _____
- Ich erhole mich nach Rückschlägen wieder _____

Gesamtpunktzahl: _____

Die Punktzahl aus dem Selbsttest gibt dir einen ersten Eindruck davon, wie ausgeprägt deine Resilienz aktuell ist. Sie ist keine Diagnose, sondern eine Momentaufnahme — ein Startpunkt für deine persönliche Entwicklung.

6–15 Punkte - Deine Resilienz ist momentan belastet.

Diese Punktzahl zeigt, dass du dich wahrscheinlich häufiger erschöpft, gestresst oder unsicher fühlst. Vielleicht fehlen dir gerade Ressourcen oder du steckst in einer herausfordernden Lebensphase. Das Journal kann dir helfen, Schritt für Schritt wieder mehr Stabilität und innere Kraft aufzubauen.

16–24 Punkte – Du verfügst über einige stabile Ressourcen

Du hast bereits mehrere resiliente Anteile in dir, die dich im Alltag unterstützen. Gleichzeitig gibt es Bereiche, die du stärken kannst, um dich insgesamt sicherer und widerstandsfähiger zu fühlen. Dieses Journal hilft dir, diese Potenziale gezielt zu entwickeln.

25–35 Punkte – Du bist bereits gut resilient

Du gehst mit Belastungen meist konstruktiv um und verfügst über hilfreiche Strategien. Dennoch lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Welche Faktoren tragen besonders zu deiner Stärke bei? Und wo möchtest du dich weiterentwickeln, um langfristig stabil zu bleiben?

36 Punkte und mehr – Du hast eine sehr starke Resilienzbasis

Du scheinst über ausgeprägte innere und äußere Ressourcen zu verfügen. Gleichzeitig kann eine hohe Resilienz auch Risiken bergen — etwa Überforderung, Perfektionismus oder das Gefühl, immer stark



sein zu müssen. Dieses Journal unterstützt dich dabei, Balance zu halten und deine Stärke bewusst zu nutzen.

Reflexion

Was fällt mir leicht?

Was fällt mir schwer?

Was überrascht mich?



EMOTIONALE REGULATION

Emotionale Regulation bedeutet, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und so zu steuern, dass sie in schwierigen Situationen hilfreich bleiben. Es geht nicht darum, Emotionen zu unterdrücken, sondern einen inneren Umgang zu finden, der Klarheit und Handlungsfähigkeit ermöglicht.

Was bedeutet das für mich?

Notiere spontan:

Wenn ich gestresst bin, reagiere ich oft so:

Diese Gefühle vermeide ich oder drücke sie weg:

Körperliche Stresssignale, die ich kenne:

- Herzklopfen
- Enge im Brustkorb
- Gereiztheit
- Grübeln
- Schlafprobleme
- andere: _____



Übung: 3-Minuten-Emotions-Check

1. Was fühle ich?

2. Wo spüre ich es?

3. Was brauche ich?

Meine Erkenntnis heute:



SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Soziale Unterstützung bedeutet, Menschen an seiner Seite zu haben, die emotionalen Rückhalt geben, zuhören, entlasten oder praktische Hilfe bieten. Sie stärkt das Gefühl, nicht allein zu sein, schafft Sicherheit in belastenden Zeiten und wirkt wie ein stabilisierendes Netz, das Resilienz spürbar fördert.

Mache dir dein Unterstützungsnetz bewusst

Trage Personen in Kreise ein:

- **Mitte:** sehr nah
- **Zweiter Kreis:** nah
- **Dritter Kreis:** peripher

Platz für Deine Zeichnung

Reflexion

- Wer tut mir gut?

- Wo wünsche ich mir mehr Nähe?

- Wo halte ich mich zurück?

Impuls

Eine Person, der ich mich diese Woche anvertrauen möchte:



FLEXIBILITÄT & ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bedeuten, sich auf Veränderungen einzustellen und trotz unerwarteter Situationen handlungsfähig und innerlich stabil zu bleiben.

Fragestellung: Wie reagiere ich auf Veränderungen?

Das stresst mich:

Das gelingt mir gut:

Übung: Plan B in 5 Minuten

Wähle eine aktuelle Herausforderung.

Mein Problem:

Drei alternative Wege:



SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstwirksamkeit beschreibt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und Einfluss auf das eigene Leben zu nehmen. Sie stärkt Mut, Motivation und Handlungsfähigkeit, weil Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit davon ausgehen, dass ihr Tun etwas bewirkt. Dadurch gehen sie Probleme aktiver an, bleiben in schwierigen Situationen lösungsorientiert und erleben sich insgesamt als kompetenter und stabiler.

Innere Sätze, die mich stärken:

Innere Sätze, die mich schwächen:

Übung: Erfolgsspurensuche

Liste 5 Situationen, in denen du etwas geschafft hast

Was sagt das über meine Fähigkeiten aus?



PROBLEMLÖSUNGSKOMPETENZ

Problemlösungskompetenz beschreibt die Fähigkeit, Herausforderungen klar zu erkennen, zu strukturieren und Schritt für Schritt zu bewältigen. Sie hilft dabei, Situationen realistisch einzuschätzen, passende Optionen zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen, die handlungsfähig machen. Menschen mit guter Problemlösungskompetenz bleiben auch unter Druck orientiert, nutzen ihre Ressourcen gezielt und finden Wege, die sie aus der Belastung herausführen

Mein aktuelles Problem/meine aktuelle Herausforderung:

4-Schritte-Lösungsmodell

1. **Problem benennen:**

2. **Ursachen sammeln:**

3. **Optionen entwickeln:**

4. **Nächster Schritt:**



ZIELSETZUNG & ZUKUNFTSOPTIMISMUS

Zielsetzung und Zukunftsoptimismus bedeuten, eine **klare Richtung** für das eigene Leben zu entwickeln und gleichzeitig darauf zu vertrauen, dass positive Veränderungen möglich sind. Beides stärkt **Motivation, Ausdauer und Orientierung**, weil Ziele Halt geben und ein optimistischer Blick nach vorn hilft, Herausforderungen mit mehr Zuversicht und innerer Stabilität anzugehen.

SMARTe-Ziele sind Ziele, die so formuliert werden, dass sie **Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch und Terminiert** sind. Diese Struktur hilft dabei, klare, erreichbare und motivierende Ziele zu setzen, die Orientierung geben und den Fortschritt sichtbar machen.

Meine „SMARTen“-Ziele für die nächsten 6 Monate:

- **Spezifisch:**

- **Messbar:**

- **Attraktiv:**

- **Realistisch:**

- **Terminiert:**

Skizziere die ersten Schritte zur Zielerreichung:



MEINE RESILIENZ-LANDKARTE

Die Resilienz-Landkarte zeigt auf einen Blick, welche Ressourcen Menschen stärken – innerlich, äußerlich und existenziell. Sie macht sichtbar, wo bereits tragfähige Grundlagen vorhanden sind und wo Entwicklungspotenzial liegt.

Die drei Bereiche ergänzen sich gegenseitig und bilden gemeinsam das Fundament für psychische Widerstandskraft.

Was sind deine Ressourcen?

Innere Ressourcen ermöglichen Orientierung, Stabilität und Handlungsfähigkeit – besonders in herausfordernden Situationen (z. B. Mut, Humor, Ruhe):

Äußere Ressourcen entstehen durch das Umfeld: Beziehungen, Strukturen, Rahmenbedingungen. Sie geben Halt, Unterstützung und Orientierung (z. B. Freunde, Wissen, Zeit):

Existenzielle Ressourcen beziehen sich auf Sinn, Orientierung und die innere Zustimmung zum eigenen Leben. Sie sind tief verankert und wirken langfristig tragend (z. B. Werte, Sinn, Haltung):



MEIN 14-TAGE-RESILIENZ-TRAININGSPLAN

*Dieser Trainingsplan begleitet dich zwei Wochen lang dabei, deine Resilienz **konkret im Alltag zu stärken**. Du arbeitest mit einem klaren Fokus, kleinen, wirksamen Mikroübungen und deiner persönlichen Tagesplanung. So entsteht ein Trainingsbogen, der dich Schritt für Schritt stabiler, klarer und selbstverbundener macht.*

Dein Fokusfaktor

Dein Fokusfaktor ist dein persönlicher Leitstern für die nächsten 14 Tage.

Er beantwortet die Frage:

Worauf möchtest du deine Energie bewusst richten, um resilienter zu werden?

Vielleicht möchtest du

- deine Selbstfürsorge stärken,
- innere Ruhe kultivieren,
- mutiger Grenzen setzen,
- deine Bedürfnisse klarer wahrnehmen,
- oder deine Verbundenheit mit anderen Menschen pflegen.

Wähle **einen** Faktor, der dich wirklich anspricht. Er hilft dir, deine Übungen gezielt auszurichten und nicht in Aktionismus zu verfallen.

Wofür hast du dich entschieden?

Deine Mikroübungen

Mikroübungen sind kleine, alltagstaugliche Schritte, die du leicht integrieren kannst. Sie dauern oft nur wenige Minuten – aber sie wirken, weil du sie **regelmäßig** übst.

Tag 1: Wahrnehmung

Heute richtest du deine Aufmerksamkeit bewusst nach innen.

Du beobachtest, wie es dir geht – ohne zu bewerten.

Das stärkt deinen Selbstkontakt und schafft Klarheit.

Tag 2: Atemübung

Du nutzt deinen Atem als Werkzeug zur Regulation.

Eine ruhige Ausatmung signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit.

Du kommst schneller zurück in deine Mitte.



Tag 3: Gespräch suchen

Heute gehst du bewusst in Kontakt.
Ein kurzes, echtes Gespräch kann dich emotional stabilisieren und Verbundenheit stärken.
Resilienz entsteht selten im Alleingang.

Tag 4: Pause einbauen

Du erlaubst dir eine kleine Unterbrechung.
Eine Mini-Pause kann Stresskreisläufe durchbrechen und dir neue Energie geben.
Du übst, dir Raum zu nehmen.

Tag 5: Grenzen setzen

Heute stärkst du deinen Selbstschutz.
Eine klare Grenze – nach außen oder innen – zeigt dir, dass du Einfluss hast.
Das fördert Selbstwirksamkeit und innere Stabilität.

Tag 6: Reflexion

Du hältst inne und schaust zurück.
Was hat dir gutgetan? Was hat dich gestärkt?
Reflexion macht Fortschritte sichtbar und vertieft dein Lernen.

Tag 7: Wiederholung

Du wiederholst eine Übung, die dir besonders gutgetan hat.
Wiederholung ist der Schlüssel zur Verankerung.
Heute festigst du, was wirkt.

Tag 8–14: Vertiefung

In der zweiten Woche gehst du tiefer.
Du wählst täglich eine Mikroübung, die zu deinem Fokusfaktor passt.
Du experimentierst, beobachtest, verfeinerst.
So entsteht eine kleine, aber stabile Resilienzroutine.



INTEGRATION & AUSBLICK

Integration heißt: Alles, was in diesem Workbook erarbeitet wurde – innere Stärken, Muster, Bedürfnisse, Werte, hilfreiche Strategien – wird bewusst von Dir zusammengeführt. Es geht darum, das Gelernte nicht als lose Übungen stehen zu lassen, sondern als Teil deines eigenen Selbstverständnisses zu integrieren.

Ausblick heißt: Deinen Blick nach vorne richten. Welche Erkenntnisse sollen in deinem Alltag weiterwirken? Welche Ressourcen möchtest du stärken? Welche nächsten Schritte ergeben sich daraus?

Diese Phase schafft einen Übergang: vom reflektierenden Arbeiten hin zum selbstbestimmten Weitergehen.

Was habe ich über mich gelernt?

Was stärkt mich langfristig?

Meine Resilienzanker (z. B. Werte, Rituale, Menschen, Fähigkeiten):



ABSCHLIEßENDE WORTE

Mit der Bearbeitung dieses Bulletjournals hast du dir Zeit genommen, dich selbst besser kennenzulernen, deine inneren Ressourcen sichtbar zu machen und deine Resilienz bewusst zu stärken. Die Ergebnisse, die du gesammelt hast, sind kein Urteil über dich, sondern ein Spiegel deiner aktuellen Lebenssituation. Sie zeigen dir, was dich trägt, was dich fordert und wo du wachsen möchtest.

Nimm dir einen Moment, um wertzuschätzen, was du bereits mitbringst. Resilienz entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch kleine, wiederholte Schritte, durch Selbstfürsorge und durch die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen. Vielleicht hast du Bereiche entdeckt, die du weiter vertiefen möchtest, oder Stärken, die dir vorher nicht bewusst waren. Beides ist wertvoll.

Nutze deine Erkenntnisse als Orientierung für deinen Alltag: Welche Gewohnheiten möchtest du beibehalten? Welche kleinen Schritte kannst du in den nächsten Tagen gehen? Welche Menschen oder Ressourcen möchtest du stärker einbeziehen? Und wo darfst du dir selbst mehr Freundlichkeit entgegenbringen?

Resilienz ist kein Ziel, das man erreicht, sondern ein Prozess, der sich mit dir weiterentwickelt.

Du kannst jederzeit zu diesen Seiten zurückkehren, neue Einträge machen oder deine Fortschritte reflektieren. Alles, was du hier festgehalten hast, gehört dir — und es unterstützt dich dabei, deinen Weg mit mehr Klarheit, Stabilität und innerer Stärke zu gehen.

Du bist bereits auf dem Weg. Bleib neugierig, bleib freundlich mit dir, und bleib in Verbindung mit dem, was dir wichtig ist.



Erstellt von:

Fiola Kroschewski

Rückfragen/Anregungen an:

fiola.kroschewski@gmail.com