

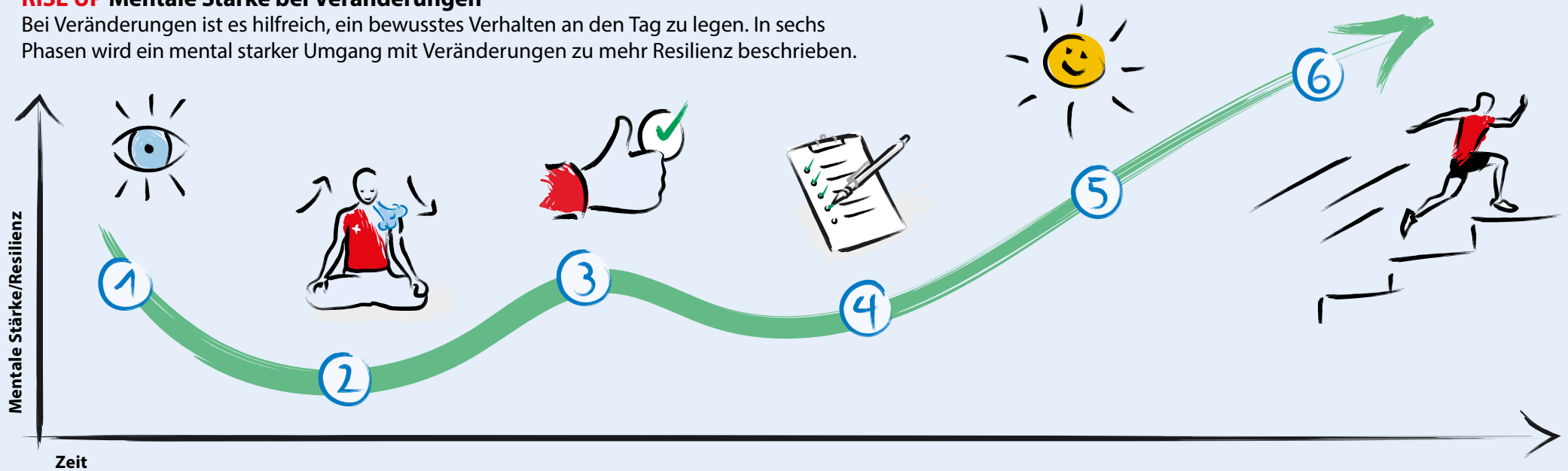
Wie nutze ich schwierige Situationen zu meinem Vorteil?

Jörg Wetzel, Erika Ruchti



RISE UP Mentale Stärke bei Veränderungen

Bei Veränderungen ist es hilfreich, ein bewusstes Verhalten an den Tag zu legen. In sechs Phasen wird ein mental starker Umgang mit Veränderungen zu mehr Resilienz beschrieben.



1 Realize – Wahrnehmen
Vollständige und klare Sichtweise sowie Einschätzung erlangen → Wahrnehmen und darüber sprechen

2 Inhale/Exhale – Durchatmen
Ankommen, dann handeln → Tief durchatmen

3 Show acceptance – Akzeptieren
Akzeptanz finden → Situation annehmen und Gefühle akzeptieren

4 Equilibrate – Struktur geben
Kontrolle und Sicherheit gewinnen → Tages- und Wochenpläne erstellen, Rituale leben und Rhythmus suchen

5 Unworry – Optimieren
Positivität finden → Schlaf und Ernährung optimieren, sich Gutes tun und Negatives vermeiden

6 Perform – Stärke erlangen
Stärke und Leistungsfähigkeit erlangen → Zuversichtlich, positiv und dankbar sein. Neue Ziele und Visionen verfolgen