



Liegen bleiben oder aufstehen?

Mit Resilienz

Krisen zu Chancen transformieren!

**MAX
BIEWALD**

.....
MSC OCCUPATIONAL THERAPY

Nutzt du deine Vergangenheit
als Ausrede?

...

...

oder siehst du es als Stärke,
dass du dich immer wieder
aufgerichtet hast?

Bist du der Ball?

....

Oder der Schläger?











Hoffnung

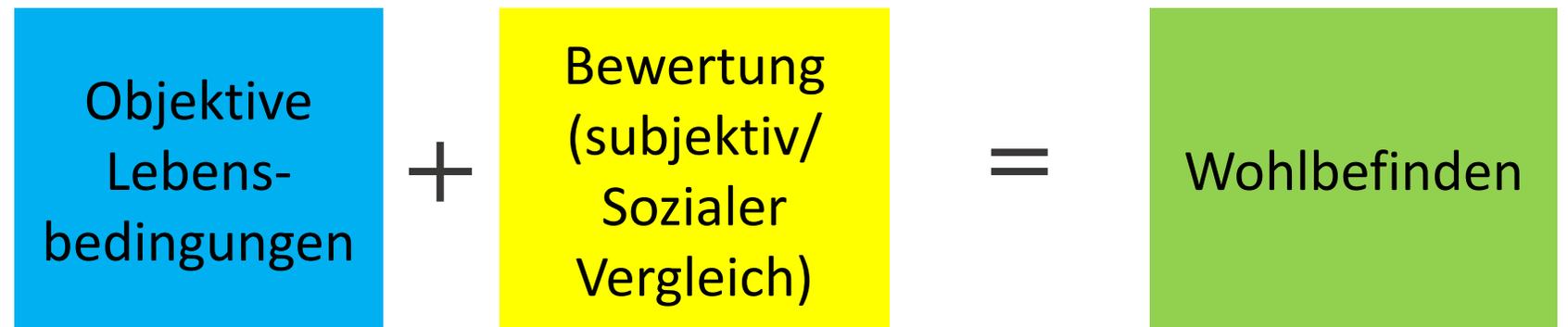
1

**Habe eine klare Vision
für deine Zukunft!**

1

Habe eine klare Vision für deine Zukunft!

Realistische Wünsche, Lebensziele und Pläne erzeugen eine positive
Zukunftsprognose.



2

**Nutze Teilziele deiner
Vision als
Richtungsweiser!**

2

Nutze Teilziele deiner Vision als Richtungsweiser!

Menschen mit einer hohen Ausprägung der Zielorientierung erreichen auch unter widrigen Umständen ehrgeizige Ziele.
(weniger negative, emotionale Folgen von Fehlschlägen)

Mein Ziel erreiche ich, wenn ich folgende Fragen für mich beantworte:

- I. Was ist **MEIN** Wunsch?
- II. Was ist das **BESTE** zu erwartende Ergebnis?
- III. Was ist meine **GRÖßTE** innere Barriere?
- IV. Wie kann ich **ERGOLGREICH** mein Ziel erreichen?

3

**Suche Antworten, keine
neuen Probleme!**



3

Suche Antworten, keine neuen Probleme!

Lösungsorientierte Menschen streben danach, in Problemsituationen mögliche Lösungen bzw. Auswege aus einer schwierigen Situation zu finden.

- Zieldefinierung zeigt Lösungen auf
- Entschluss Probleme zu bewältigen und nach Lösungen zu suchen gibt neue Kraft

Wichtig: Offenheit für neue Ideen

4

A photograph of a person's lower legs and feet as they walk on a paved path. The person is wearing brown trousers, blue patterned socks, and white sneakers. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a building.

**Handle selbst und
warte nicht darauf, dass
andere etwas tun!**

4

Handle selbst und warte nicht darauf, dass andere etwas tun!

Übernehme Verantwortung

Eigene
Entscheidungen
treffen

Leben selbst
gestalten

Unabhängig von
äußeren Einflüssen

- eigenen Möglichkeiten zur Einflussnahme wahrnehmen
- Sei Teil der Lösung und nicht Teil des Problems!
- Die Frage nach Lösungen schafft Lösungen
- Ich muss ... → Ich entscheide mich für/Ich werde/Ich ..., weil ich!

5

**Glaube daran, dass du
die Krise bewältigen
kannst!**

un

möglich!

5

Glaube daran, dass du die Krise bewältigen kannst!



Optimisten haben weniger

- Herz-Kreislauferkrankungen
- höhere Lebenserwartung
- besseres Immunsystem
- seltener psychischen Störung

5

Glaube daran, dass du die Krise bewältigen kannst!

*„Auch wenn ich hundertmal
hin falle, komme ich eher ans Ziel
als derjenige, der gar nicht erst
los gelaufen ist!“*

6

**Akzeptiere die Situation
und sei offen für neue
Wege!**



6

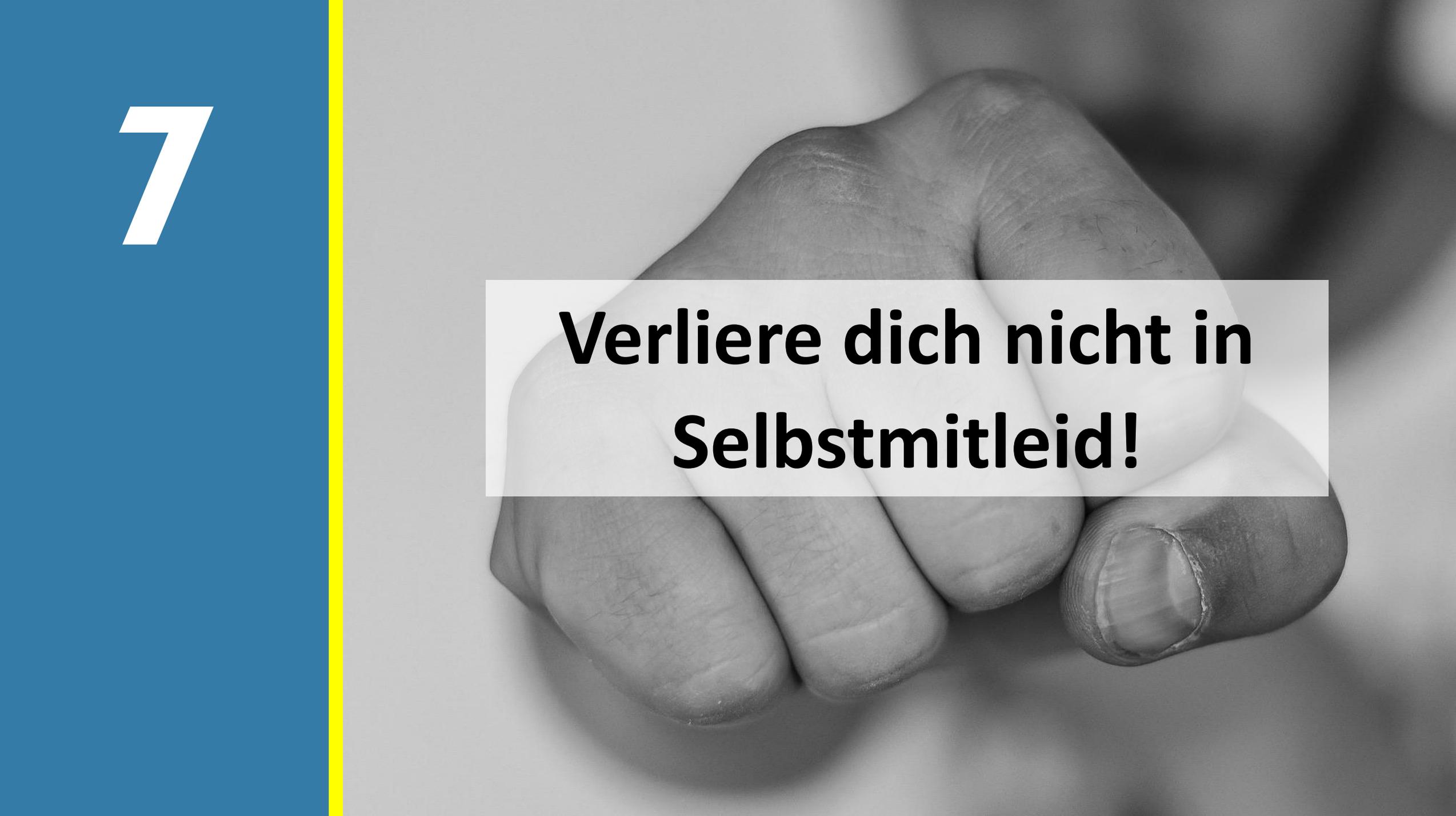
Akzeptiere die Situation und sei offen für neue Wege!

*„Es geht im Leben nicht darum, gute Karten zu haben,
sondern mit einem schlechten Blatt ein gutes Spiel zu
machen“*

(Robert Louis Stevenson)

- Unveränderbares und Unvermeidbares annehmen
- Erfahrungen, Entscheidungen und Handlungen aus der Vergangenheit sind hilfreiche Elemente für die eigene Persönlichkeitsentwicklung
- objektive Wirklichkeit wahrnehmen

7



**Verliere dich nicht in
Selbstmitleid!**

7

Verliere dich nicht in Selbstmitleid!

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche die scheitern.“

(Henry Ford)

1. Jemand hat einen Unfall und behält danach große Narben.
2. Jemand bricht zu Hause bei dir ein und stiehlt wertvolle Gegenstände.
3. Du hast beim Lotto die richtigen Zahlen getippt, verlierst aber den Lottoschein.
4. Du bekommst eine schwere Krankheit.

7

Verliere dich nicht in Selbstmitleid!

Welchen Anteil habe ich
an der Situation?

Was kann ich daraus
lernen / Positives für mich
gewinnen?

Was kann ich von meinen
Stärken einsetzen, um die
Situation zu meistern?

Scheitern ist OK

8

**Nutze die Expertise
deiner Community!**



A close-up photograph of several hands of different skin tones clasped together in a circle, symbolizing unity, teamwork, and support. The hands are positioned in the center of the frame, with some fingers pointing towards the center and others pointing outwards. The background is softly blurred, showing more people and warm, golden light, suggesting an indoor setting like a meeting or a community gathering. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the German text.

**Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!**