

Dein persönliches Resilienz-Profil

Die Auswertung der Resilience Scale für Erwachsene bietet Einblicke in verschiedene Aspekte deiner persönlichen Widerstandsfähigkeit.

Die folgenden **Tipps** zielen darauf ab, diese Bereiche zu stärken und somit die allgemeine Resilienz zu verbessern.

Selbstwahrnehmung

Wie gut kennst und verstehst du dich selbst?
Eine starke Selbstwahrnehmung hilft dir, deine Stärken zu nutzen und Schwächen zu akzeptieren, was deine Widerstandsfähigkeit erhöht.

Führe ein Reflexionstagebuch, um deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu notieren und Muster zu erkennen.

Übe Achtsamkeit durch tägliche Meditationen oder Atemübungen, um im Moment präsent zu sein.

Soziale Kompetenz

Wie gut kannst du mit anderen interagieren?
Gute soziale Fähigkeiten helfen dir, Unterstützung zu finden und Beziehungen aufzubauen, die in Krisenzeiten wertvoll sind.

Engagiere dich in Gruppen oder Vereinen, um deine sozialen Fähigkeiten zu üben.

Übe aktives Zuhören, um wirklich zu verstehen, was dein Gegenüber sagt.

Geplante Zukunft

Wie klar sind deine Ziele und Pläne? Eine klare Zukunftsvision gibt dir Orientierung und Motivation, auch in schwierigen Zeiten durchzuhalten.

Setze klare, erreichbare Ziele für Studium und persönliche Entwicklung und erstelle einen Aktionsplan.

Visualisiere deine Zukunft regelmässig und überlege die Schritte dorthin.

Strukturiertheit

Wie organisiert gehst du an Aufgaben heran?
Eine strukturierte Herangehensweise hilft dir, Herausforderungen effektiv zu bewältigen und Stress zu reduzieren.

Nutze Planungstools, setze Prioritäten und plane Pausen, um den Alltag zu strukturieren.

Feste Morgen- und Abendroutinen geben Struktur und helfen produktiver zu sein.

Soziale Ressourcen

Wie gut ist dein soziales Netzwerk ausserhalb der Familie? Vielfältige soziale Kontakte bieten zusätzliche Unterstützung und verschiedene Perspektiven in Krisensituationen.

Baue ein Unterstützungsnetzwerk auf und sei offen für Hilfe sowie Unterstützung.

Nutze universitäre Beratungsangebote und Ressourcen.

Familiärer Zusammenhalt

Es ist wichtig anzuerkennen, dass „Familie“ für jeden Menschen etwas anderes bedeuten kann und nicht alle eine traditionelle Familienstruktur haben. Die folgenden Vorschläge können daher auf enge Bezugspersonen oder selbst gewählte Familienstrukturen angewendet werden.

Wie stark ist dein Rückhalt in der Familie oder bei engen Bezugspersonen? Ein starkes Unterstützungssystem gibt dir emotionale Sicherheit und praktische Hilfe in schwierigen Situationen.

Pflege Kontakt zu Familie oder engen Bezugspersonen und teile Erfolge sowie Herausforderungen.