

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

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.

Strukturiertheit

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

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

Geplante Zukunft

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

Visualisiere deine Zukunft regelmässig und überlege die Schritte dorthin.

Familiärer Zusammenhalt

Familie kann unterschiedlich sein. Die Vorschläge gelten auch für enge Bezugspersonen oder Wahlfamilien.

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

Soziale Kompetenz

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

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

Soziale Ressourcen

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

Nutze universitäre Beratungsangebote und Ressourcen.