

## Tipps für den Alltag zur persönlichen Resilienz

### Im Innern

1. Regelmässig innerlich still sein, weniger denken, grübeln, sorgen, tagträumen, idealisieren
2. Nicht über Vergangenheit und Zukunft sprechen, ausser das, was für den praktischen Alltag notwendig ist. Vergangenes loslassen
3. Regelmässig im Hier und Jetzt sein, bewusst
4. Bewusstes Atmen
5. Geistige Vielseitigkeit mit stillen Freiräumen entwickeln (geistige Einseitigkeit ohne Freiräume abtrainieren)
6. Gedankenlärm wahrnehmen, als „Gedankenlärm“ benennen (ohne Kampf dagegen)
7. Die Worte „müsste“ und „sollte“ mit könnte ersetzen
8. Ein wages „ich möchte“ mit „ich will“ ersetzen
9. Handeln in entspannter Anwesenheit, anstatt handeln und gleichzeitig grübeln
10. Weniger Drama, weniger Emotionen
11. Tägliche Meditation, Achtsamkeitsübungen, inneres Entspannen
12. Sich selbst kennen und akzeptieren

### Verhalten

13. Auch wenn es Spass macht, nicht zu viel arbeiten (vor allem die Gedankenarbeit zählt)
14. Nicht zu wenig arbeiten (Unterforderung)
15. Jeden Tag wenigstens eine Sache machen, die einem selbst Freude bereitet
16. Hobbies und Musse nachgehen (aus Spass an der Freude, denn Pflicht reicht nicht)
17. Feste feiern (muss nicht laut oder gigantisch sein)
18. Ehrlich zu sich selbst, in Bezug darauf, ob einem etwas gut tut oder nicht
19. Im Grossen und Ganzen das machen, was einem selbst gut tut
20. Sich klar darüber sein, was man im Leben eigentlich möchte (mehr intuitiv, weniger analytisch)
21. Handeln im eigenen Verantwortungsbereich (was habe ich in der Hand)
22. Loslassen fremder Verantwortungsbereiche (was habe ich in der Hand)
23. Eigene Geschwindigkeit finden (für die meisten würde das bedeuten langsamer zu machen)



### AnlikerCoaching GmbH

Eva Anliker  
MAS in Coaching FH / Coach BSO

Wengistrasse 16  
4500 Solothurn

Tel. 032 623 82 50  
Mobil 079 434 25 67

www.evaanliker.ch  
coaching@evaanliker.ch

## Im Aussen

24. Weniger Aussenlärm
25. Vermeiden von unfairen und/ oder überoptimierten Arbeitsumgebungen, ohne Freiraum
26. Gezielte Auszeiten von ständiger Erreichbarkeit, Bereitschaft und Mobilität
27. Weniger Fernsehen, Radio, belastende Nachrichten, Zeitschriften (sie sind nicht neutral sondern Teil des immer schneller, besser, mehr, anders)
28. Lektüre und Inspiration, die einem gut tun und für die Seele nährend sind
29. Sich vornehmlich umgeben mit Menschen, die einem gut tun und notfalls „aufräumen“
30. Abgrenzen und „nein“ sagen lernen, auch bei Familie und Freunden

## Körper

31. Immer wieder Schultern entspannen
32. Erholungsinseln einbauen
33. Körperspannung und Verkrampfung bemerken und loslassen
34. Regemässige Bauchatmung, Zwerchfellatmung und Atemübungen
35. Regelässige Schlafenszeiten einhalten
36. Den inneren Körper - innere Lebendigkeit im Alltag spüren
37. Gutes Essen und gesunde Essgewohnheiten entwickeln
38. Regelmässig trinken
39. Tägliche Bewegung
40. Jährliches entschlacken



---

### AnlikerCoaching GmbH

Eva Anliker  
MAS in Coaching FH / Coach BSO

Wengistrasse 16  
4500 Solothurn

Tel. 032 623 82 50  
Mobil 079 434 25 67

[www.evaanliker.ch](http://www.evaanliker.ch)  
[coaching@evaanliker.ch](mailto:coaching@evaanliker.ch)