



Arbeit im  
**Gleichgewicht**

BGM • Resilienz • Qualitätsmanagement  
Beratung • Coaching • Training

**Bleiben  
Sie  
resilient !**



## 5 Tipps für mehr Resilienz im Berufsalltag

Trainieren Sie täglich mit diesen Übungen Ihre Resilienz. So bekommen Sie mehr innere Gelassenheit.

**Bleiben Sie optimistisch:** Wenn etwas nicht funktioniert, wie Sie es sich wünschen, sagen Sie sich: "Auch, wenn es gerade schwierig ist, es werden wieder bessere Zeiten kommen."

**Sorgen Sie für Glücksmomente:** Zaubern Sie sich mehrfach täglich ganz bewusst ein Lächeln ins Gesicht. Das stimuliert die Gehirnnerven und setzt Glückshormone frei.

**Bleiben Sie gelassen:** Überprüfen Sie Ihre Einflussmöglichkeiten in stressigen Situationen. Haben Sie keinen Einfluss, dann akzeptieren Sie die Situation, wie sie ist. Geben Sie ihr eine andere Bedeutung.

**Gut ein- und durchschlafen:** Schreiben Sie jeden Abend, bevor Sie einschlafen, folgendes auf: 10 Dinge, mit denen Sie in Ihrem Leben zufrieden sind! 5 Dinge, die Ihnen heute gut gelungen sind!

**Energiespar-Modus:** Stoppen Sie grübelnde Gedanken. Lenken Sie Ihre Gedanken auf ein schönes Erlebnis oder konzentrieren Sie sich auf das Hier und Jetzt. Oder singen Sie!

**Arbeit im Gleichgewicht**

069-43057878 • [info@arbeit-im-gleichgewicht.de](mailto:info@arbeit-im-gleichgewicht.de)

[www.arbeit-im-gleichgewicht.de](http://www.arbeit-im-gleichgewicht.de)