12 Resilienz-Übungen als Karten für die Hosentasche: Einfach ausschneiden & mitnehmen!

01 ATEM
Körper & Regulation



Ein Atemzug Abstand

Wenn alles zu viel wird, schaffe dir einen Moment zwischen Reiz und Reaktion.

DEIN IMPULS

Stelle beide Füße auf den Boden.
Atme ruhig ein und etwas länger wieder aus – ohne den Atem zu erzwingen.
Wiederhole das drei- bis fünfmal.
Nimm wahr, ob sich etwas verändert.

SO GEHT'S

1. Bequem hinsetzen oder stehen.
2. Langsam durch die Nase einatmen (4 Sekunden).
3. Etwas länger ausatmen (6 Sekunden).
4. Drei- bis fünfmal wiederholen.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wann könnte mir ein bewusster Atemzug helfen, bevor ich reagiere?

Ca. 60 Sekunden · Auch am Schreibtisch möglich

www.work-life-coaching.com

02 KÖRPER
Körper & Regulation



Mein Körper meldet sich

Dein Körper bemerkt Anspannung oft früher als dein Kopf.

DEIN IMPULS

Spüre kurz nach: Wie stehen deine Füße? Sind deine Schultern angespannt? Ist dein Kiefer fest? Lockere bewusst eine Körperregion. Du musst nichts verändern – schon das Wahrnehmen ist ein erster Schritt.

SO GEHT'S

1. Nimm eine bequeme Haltung ein (im Sitzen oder Stehen).
2. Spüre nacheinander: Füße, Beine, Schultern, Kiefer.
3. Lockere eine Körperregion bewusst (z. B. Schultern kreisen, Kiefer lösen).
4. Nimm wahr, ob sich etwas verändert.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Woran erkenne ich persönlich, dass meine Belastungsgrenze näher rückt?

Ca. 60 Sekunden · Im Sitzen oder Stehen

www.work-life-coaching.com

03 BEWEGUNG
Körper & Regulation



Bewegung bringt Bewegung

Manchmal braucht nicht dein Problem eine Pause, sondern dein Körper Bewegung.

DEIN IMPULS

Stehe auf, strecke dich oder gehe einige Schritte. Spüre bewusst deine Füße und die Bewegung deiner Arme. Wenn du sitzen bleiben möchtest, kreise langsam die Schultern oder bewege die Hände.

SO GEHT'S

1. Stehe auf oder bleibe sitzen – wähle eine für dich passende Bewegung.
2. Spüre bewusst deine Füße und die Bewegung deiner Arme.
3. Strecke dich, gehe einige Schritte oder kreise langsam die Schultern bzw. bewege die Hände.
4. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wo könnte ich morgen eine kleine Bewegungspause einbauen?

Ca. 60–90 Sekunden · Individuell anpassbar

www.work-life-coaching.com

04 KLARHEIT
Reflexion & Orientierung



Raus aus dem Kopf

Gedanken müssen nicht alle gleichzeitig in deinem Kopf Platz finden.

DEIN IMPULS

Notiere drei Stichworte: Was beschäftigt mich gerade? Was davon ist besonders wichtig? Was kann warten? Du brauchst keine vollständige Lösung. Es geht darum, Gedanken sichtbar und damit leichter sortierbar zu machen.

SO GEHT'S

1. Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Smartphone.
2. Notiere drei Stichworte: Was beschäftigt mich gerade?
3. Was davon ist besonders wichtig? Was kann warten?
4. Betrachte deine Notizen und spüre, wie sich die Gedanken sortieren.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welcher Gedanke beansprucht gerade mehr Raum, als ich ihm geben möchte?

Ca. 90 Sekunden · Papier oder Smartphone

www.work-life-coaching.com

© 2026 * Katja Lass-Lennecke * Master Business Coach & Trainerin * Mail: contact@work-life-coaching.com

12 Resilienz-Übungen als Karten für die Hosentasche: Einfach ausschneiden & mitnehmen!

05 PERSPEKTIVE
Reflexion & Orientierung



Eine andere Brille

Nicht jede erste Bewertung ist die einzige mögliche Sichtweise.

DEIN IMPULS

Denke an eine Situation, die dich ärgert oder verunsichert. Frage dich: Welche andere Erklärung könnte es geben? Was würde ich einer vertrauten Person in dieser Lage sagen? Suche eine alternative Sichtweise – ohne die Schwierigkeit kleinzureden.

SO GEHT'S

1. Situation kurz vor Augen führen.
2. Mindestens eine andere mögliche Erklärung überlegen.
3. Sich selbst mit wohlwollendem Blick beraten: Was würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund raten?
4. Eine neue Perspektive festhalten.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche meiner Bewertungen könnte ich heute noch einmal überprüfen?

Ca. 60–90 Sekunden · Gedanklich durchführbar

06 EINFLUSS
Reflexion & Orientierung



Was liegt in meiner Hand?

Nicht alles, was dich beschäftigt, liegt auch in deinem Einflussbereich.

DEIN IMPULS

Denke an eine aktuelle Belastung.
Unterscheide: Was kann ich selbst beeinflussen? Wo brauche ich andere? Was liegt außerhalb meines Einflusses? Wähle einen kleinen Punkt, bei dem du tatsächlich etwas bewegen kannst.

SO GEHT'S

1. Denke an eine aktuelle Belastung, die dich beschäftigt.
2. Unterscheide: Was kann ich selbst beeinflussen? Wo brauche ich andere? Was liegt außerhalb meines Einflusses?
3. Wähle einen kleinen Punkt, bei dem du tatsächlich etwas bewegen kannst.
4. Überlege, welcher erste Schritt dafür möglich ist.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wofür verwende ich gerade Energie, obwohl ich es allein nicht verändern kann?

Ca. 90 Sekunden · Passend zum Kerismodell der Keynote

07 AUSTAUSCH
Verbindung & Unterstützung



Geteilte Gedanken

Manchmal wird eine Belastung leichter, wenn wir sie aussprechen können.

DEIN IMPULS

Überlege, wem du von einer aktuellen Herausforderung erzählen könntest.
Formuliere eine einfache Bitte: „Hast du kurz Zeit? Ich würde gern etwas mit dir sortieren."
Du musst nicht sofort eine Lösung finden.

SO GEHT'S

1. Überlege, welche Person für dich in Frage kommt.
2. Formuliere eine einfache und konkrete Bitte um ein Gespräch.
3. Teile, was dich gerade beschäftigt – ohne sofort eine Lösung zu suchen.
4. Höre zu und nimm die Perspektive der anderen Person wahr.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Mit wem kann ich offen sprechen, ohne mich rechtfertigen zu müssen?

Ca. 60 Sekunden für den ersten Schritt · Gespräch nach Bedarf

08 UNTERSTÜTZUNG
Verbindung & Unterstützung



Ich muss nicht alles allein schaffen

Um Unterstützung zu bitten ist eine Handlungskompetenz, keine Schwäche.

DEIN IMPULS

Wähle eine Aufgabe, bei der du Unterstützung gebrauchen könntest. Überlege: Was genau brauche ich – eine Information, eine Entscheidung, Entlastung oder eine zweite Perspektive? Formuliere eine möglichst konkrete Anfrage.

SO GEHT'S

1. Denke an eine aktuelle Aufgabe, die dich belastet.
2. Überlege: Welche Art von Unterstützung brauche ich?
3. Formuliere eine möglichst konkrete Anfrage.
4. Sprich eine passende Person an oder schreibe ihr.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Unterstützung würde meine Arbeit gerade spürbar erleichtern?

Ca. 90 Sekunden Vorbereitung

© 2026 * Katja Lass-Lennecke * Master Business Coach & Trainerin * Mail: contact@work-life-coaching.com

12 Resilienz-Übungen als Karten für die Hosentasche: Einfach ausschneiden & mitnehmen!

09 WERTSCHÄTZUNG
Verbindung & Unterstützung



Ein gutes Wort wirkt weiter

Wertschätzung macht Zusammenarbeit nicht automatisch leichter – aber sie kann Verbindung stärken.

DEIN IMPULS

Denke an jemanden, dessen Beitrag du in letzter Zeit geschätzt hast. Sage dieser Person möglichst konkret, was dir aufgefallen ist: „Danke, dass du gestern ... Das hat mir geholfen, weil ...“

SO GEHT'S

1. Denke an eine Person, deren Beitrag du geschätzt hast.
2. Überlege, was dir konkret aufgefallen ist.
3. Sage es der Person möglichst zeitnah und konkret, z. B.: „Danke, dass du ... Das hat mir geholfen, weil ...“
4. Du kannst die Wertschätzung persönlich, schriftlich oder digital ausdrücken.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wessen Beitrag ist für mich wertvoll, ohne dass ich es bisher ausgesprochen habe?

Ca. 60 Sekunden · Persönlich oder schriftlich

www.work-life-coaching.com

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

10 ANFANGEN
Der nächste kleine Schritt



Ich gehe den nächsten kleinen Schritt

Ich muss nicht den ganzen Weg sehen – ein nächster Schritt reicht.

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

DEIN IMPULS

Manchmal fühlt sich der ganze Weg groß und überfordernd an. Doch Veränderung entsteht nicht durch den perfekten Plan, sondern durch den nächsten kleinen Schritt. Was kannst du heute konkret tun, um ein Stück voranzukommen?

SO GEHT'S

1. Überlege: Was ist dein nächster konkreter, machbarer Schritt?
2. Halte ihn bewusst klein und realistisch (etwa 10–30 Minuten).
3. Notiere, wann du ihn umsetzen möchtest und was du dafür brauchst.
4. Gehe den Schritt – und feiere, dass du losgehst!

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Was ist mein nächster, kleiner, konkreter Schritt in Richtung der Entscheidung, die mich stärkt?

Ca. 60–90 Sekunden · Schreibimpuls

www.work-life-coaching.com

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

11 PRIORITÄTEN
Nicht alles gleichzeitig



Ich setze bewusste Prioritäten

Wenn alles wichtig erscheint, hilft eine bewusste Entscheidung über das Nächste.

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

DEIN IMPULS

Wenn alles wichtig erscheint, kann das überfordern. Nicht der perfekte Plan hilft, sondern der nächste bewusste Schritt. Was ist heute wirklich vorrangig? Was kann warten? Und wo müssen Prioritäten mit anderen abgestimmt werden?

SO GEHT'S

1. **Sammle:** Notiere deine aktuellen Aufgaben und Themen.
2. **Sortiere:** Was ist heute wirklich vorrangig? Was kann warten?
3. **Stimme ab:** Überlege, was mit anderen geklärt oder abgestimmt werden muss.
4. **Entscheide:** Wähle eine Aufgabe, auf die du deine Aufmerksamkeit zuerst richtest.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Priorität muss ich nicht allein festlegen, sondern gemeinsam klären?

Ca. 90 Sekunden · Auch im Team einsetzbar

www.work-life-coaching.com

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

12 GRENZEN
Ein klares Nein schafft Raum



Ich setze klare Grenzen

Ein klares Nein zu anderen ist ein Ja zu mir und zu dem, was wichtig ist.

HANDLUNG & SELBSTWIRKSAMKEIT

DEIN IMPULS

Eigene Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren ist ein wichtiger Bestandteil von Resilienz. Ein klares Nein schützt deine Energie, erhält deine Handlungsfähigkeit und schafft Raum für das, was dir wirklich wichtig ist – beruflich und privat.

SO GEHT'S

1. **Überlege:** Wo spürst du aktuell, dass deine Grenzen erreicht sind?
2. **Kläre:** Was ist dir in dieser Situation wirklich wichtig?
3. **Entscheide:** Welches Nein oder welche Veränderung du heute konkret aussprichst oder anstößt.
4. **Formuliere:** Es klar, respektvoll und realistisch (z. B. in einem kurzen Satz).

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Wo möchte ich in Zukunft klarer Nein sagen, um meine Energie besser zu schützen?

Ca. 90 Sekunden · Auch im Team einsetzbar

www.work-life-coaching.com

© 2026 * Katja Lass-Lennecke * Master Business Coach & Trainerin * Mail: contact@work-life-coaching.com