

Resilienz



Eine PocketCard von **Dr. Caroline Bialon**

Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin und Autorin von „Glücklich im Arztberuf – werden, sein und bleiben“ | www.caroline-bialon.de

Optimismus leben

- Pessimismus ist nicht wahrer als Optimismus, aber womit lebt es sich leichter?

Realität akzeptieren

- Nimm wahr, was ist!
- Cave: Akzeptanz \neq gut finden \neq es dabei belassen
- Analogie zur Medizin: ohne klare Diagnose keine adäquate Therapie

Opferrolle verlassen

- Opfer = Ohnmacht = Anfälligkeit für Krankheiten wie Depression etc.
- Tätig werden = Selbstwirksamkeit & Gestaltungsmöglichkeit



Da es förderlich für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

Voltaire (1694–1778)



Resilienz ist kein Tool, sondern eine Haltung.
Sie braucht Übung durch
Selbstreflexion & Achtsamkeit.



Verantwortung übernehmen

- Fühle dich zuständig für dich selbst und das, was du ändern kannst. Es ist oft mehr als du denkst!
- Cave: Verantwortung \neq Schuld!

Zukunft planen

- Formuliere Ziele positiv, konstruktiv, passend zu deinen Fähigkeiten und Werten
- Erzeugt diese Zukunft in dir ein gutes Gefühl?

Lösungen im Blick haben

- Was geht?
- Was ist die bestmögliche Lösung?

Beziehungen nutzen

- Miteinander statt gegeneinander
- Beziehungspflege im Beruf und außerhalb



Hire a Doctor Group

