

30-Tage-Resilienz-Challenge

Tag 1



Achtsam spüren

Tag 2



Atem-
wahrnehmung

Tag 3



Sinnes-
wahrnehmung

Tag 4



Angenehme Ge-
fühle wahrnehmen

Tag 5



Unangenehme Ge-
fühle wahrnehmen

Tag 6



Achtsamkeit in
meinem Alltag

Tag 7



Meine Wohlfühl-
aktivitäten

Tag 8



Dankbarkeit

Tag 9



Flow

Tag 10



Vier Fragen
zum Abend

Tag 11



Genuss-
Spaziergang

Tag 12



Meine Anzeichen
für Stress

Tag 13



Meine eigenen Anti-
Stress-Techniken

Tag 14



Die 4-8-4-
Atemtechnik

Tag 15



Mini-Urlaube

Tag 16



Das Kastanien-
blatt

Tag 17



Mein Netzwerk

Tag 18



Der Dankbarkeits-
besuch

Tag 19



Random Acts of
Kindness

Tag 20



Gewaltfreie Kom-
munikation - Teil 1

Tag 21



Gewaltfreie Kom-
munikation - Teil 2

Tag 22



Mein Blick auf
mich selbst

Tag 23



Gedanken
beobachten

Tag 24



Mein hilfreiches
inneres Wesen

Tag 25



Optimismus

Tag 26



Liebevolle
Berührung

Tag 27



Selbstwirksamkeit
- Teil 1

Tag 28



Selbstwirksamkeit
- Teil 2

Tag 29



Was nehme ich mit?

Tag 30



Ein freundlicher
Brief an mich selbst



1. Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit



2. Positive Emotionen



3. Stressmanagement



4. Beziehungen gestalten



5. Selbstfreundlichkeit