

insel
für Krebsbetroffene

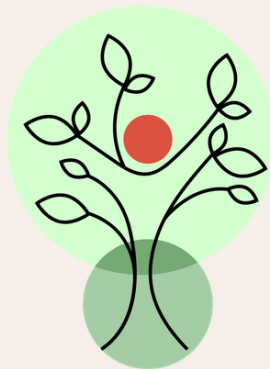
RESILIENZ TAGEBUCH

Die Kraft, Stürme des Lebens zu überstehen, dich in unruhigen Zeiten selbst tragen zu können und aus dem Erlebten neue Energie zu schöpfen.



EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austausch und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschliesslich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH, WENN

... du bewusst wahrnehmen möchtest,
wie du auf Herausforderungen
reagierst.

... positive und konstruktive
Perspektiven entwickeln möchtest.

... du Fokus auf Ressourcen und
Erfolge legen möchtest.

INHALT

01

Die 7 Faktoren der Resilienz

Resilienz zeigt sich in vielen Facetten – in deiner Haltung, deiner Wahrnehmung und deinem Handeln.

02

So kannst du mit dem Workbook arbeiten

Dieses Workbook ist eine Einladung, dich auf eine sanfte und zugleich kraftvolle Weise mit dir selbst zu verbinden.

03

Dein Einstieg in den Resilienz-Weg

Dieses Workbook möchte dir ein liebevoller Begleiter auf deinem persönlichen Resilienz-Weg sein.

04

Dein Resilienz Tagebuch

Eine Vorlage für dein Resilienz Tagesbuch.

01

DIE 7 FAKTOREN DER RESILIENZ

Resilienz zeigt sich in vielen Facetten – in deiner Haltung, deiner Wahrnehmung und deinem Handeln.

Die folgenden sieben Faktoren können dir dabei helfen, deine innere Widerstandskraft Schritt für Schritt zu stärken. Jeder dieser Faktoren enthält eine kleine Übung und ein Beispiel, das dich inspirieren kann, ihn in deinem Alltag auszuprobieren.

DIE 7 FAKTOREN DER RESILIENZ

Vielleicht sprechen dich nur ein oder zwei Themen besonders an, vielleicht aber auch mehrere oder alle. Du entscheidest, was dich im Moment am besten unterstützt.

Wenn du dich mit allen sieben Faktoren beschäftigen möchtest, kannst du dir beispielsweise jede Woche einen vornehmen oder täglich einem anderen Aufmerksamkeit schenken. Das Wichtigste dabei: Sei achtsam mit dir. Nimm dir nur das vor, was sich gut und stimmig anfühlt.

Wähle bewusst:

sieh dir alle sieben Faktoren an und entscheide, welche dich im Moment am meisten ansprechen.

Starte in kleinen Schritten:

widme dich einem Faktor nach dem anderen – zum Beispiel jede Woche einem neuen oder im täglichen Wechsel.

Halte deine Gedanken fest:

nutze die freien Seiten, um eigene Erfahrungen, Gefühle oder Erkenntnisse zu notieren. So wird dein Workbook zu einem ganz persönlichen Begleiter.

Sei liebevoll mit dir:

es geht nicht darum, perfekt zu sein. Schon kleine, ehrliche Schritte in Richtung Selbstfürsorge sind wertvoll und stärken dich nachhaltig.

Im nächsten Abschnitt zeige ich dir die 7 Resilienzfaktoren auf. Wenn du diese erst einmal durchlesen möchtest. Anschliessend findest du zu jedem Resilienzfaktor entsprechend Felder, in die du deine Gedanken eintragen kannst, malen oder auch einfach nur mit den Fragen in dich gehen kannst.



O1

Akzeptanz – annehmen, was ist

Manchmal können wir äussere Umstände nicht verändern, wohl aber unseren Umgang damit. Akzeptanz bedeutet, die Realität anzunehmen, ohne sie schönreden zu müssen – und darin Spielräume für dein eigenes Handeln zu entdecken.

Übung:

- Schreibe dir auf, welche Dinge du gerade nicht verändern kannst – und daneben, welche kleinen Schritte du trotzdem beeinflussen kannst.
- Übe dich in liebevoller Akzeptanz: Sage dir innerlich den Satz „Ich nehme an, was gerade da ist – und ich wähle, wie ich damit umgehen möchte.“

Vielleicht hast du aber auch schon einen eigenen Satz, der dich stärkt. Dann kannst du auch gerne diesen nutzen.

Beispiel:

„Ich kann meine Diagnose nicht ändern, aber ich kann entscheiden, wie ich meine Tage gestalte – z. B. durch kleine Pausen oder Spaziergänge.“

O2

Optimismus – das Vertrauen ins Morgen

Optimismus bedeutet nicht, dass du alles positiv sehen musst, sondern, dass du dir die Hoffnung bewahrst, dass sich auch aus Schwierigem Neues entwickeln darf.

Übung:

- Führe ein Dankbarkeitstagebuch: Notiere dir jeden Abend drei kleine Dinge, die heute gut waren.
- Suche bewusst nach positiven Perspektiven: Frage dich „Was könnte trotz allem gut entstehen?“

Beispiel:

„Vielleicht entdecke ich neue Seiten an mir, weil ich mir mehr Ruhe gönnen muss.“ Oder: „Vielleicht wächst meine Verbundenheit mit anderen Menschen, weil ich Unterstützung annehmen darf.“

O3

Selbstwirksamkeit – erleben, dass du etwas bewirken kannst

Selbstwirksamkeit entsteht, wenn du erfährst, dass dein Handeln einen Unterschied macht – auch in kleinen Dingen.

Übung:

- Setze dir erreichbare Tagesziele, z. B. einen kurzen Spaziergang oder ein Gespräch mit (d)einer Freundin.
- Feier bewusst kleine Erfolge – sie zeigen dir, dass du handeln und gestalten kannst.

Beispiel:

„Ich habe heute mein Ziel geschafft, 10 Minuten an die frische Luft zu gehen – das gibt mir Kraft und zeigt mir, dass ich etwas bewegen kann.“

O4

Selbstregulation – Gefühle und Stress steuern

Resilienz bedeutet nicht, dass du keine schwierigen Gefühle hast oder haben darfst, sondern sie wahrzunehmen und gut damit umzugehen.

Übung:

- baue Atem- oder Entspannungsübungen in deinen Alltag ein, z. B. fünf Minuten bewusstes Atmen.
- finde kreative Ausdrucksformen für deine Gefühle – Malen, Schreiben, Musik oder Bewegung.

Beispiel:

„Wenn ich male, kann ich meine Sorgen in Farben ausdrücken – danach fühle ich mich leichter und klarer.“

05

Beziehungsfähigkeit und soziale Unterstützung – Kraft durch Verbundenheit

Menschen sind soziale Wesen – Nähe, Verständnis und Mitgefühl sind wichtige Kraftquellen für dich. Beziehungen geben dir Halt, besonders in schwierigen Zeiten.

Übung:

- Pflege bewusst deine tragenden Kontakte: Ruf jemanden an, der dir guttut.
- Erlaube dir, Hilfe anzunehmen – von Familie, Freund:innen oder professionellen Angeboten.

Beispiel:

„Als ich meiner Freundin von meinen Ängsten erzählt habe, fühlte ich mich sofort weniger allein – das hat mich gestärkt.“

06

Lösungsorientierung – nach vorne denken

Wenn wir uns auf Möglichkeiten statt auf Probleme konzentrieren, entstehen neue Wege. Lösungsorientierung bedeutet, in Bewegung zu bleiben, auch wenn der nächste Schritt klein ist.

Übung:

- teile ein grosses Problem in kleine Schritte: „Was ist mein nächster, machbarer Schritt?“
- frage dich: „Welche Möglichkeiten habe ich – und womit beginne ich?“

Beispiel:

„Die anstehende Therapie macht mir Angst – aber mein erster kleiner Schritt ist, mir Fragen an die Ärztin aufzuschreiben.“

O7

Zukunftsplanung und Sinnfindung – Hoffnung und Orientierung

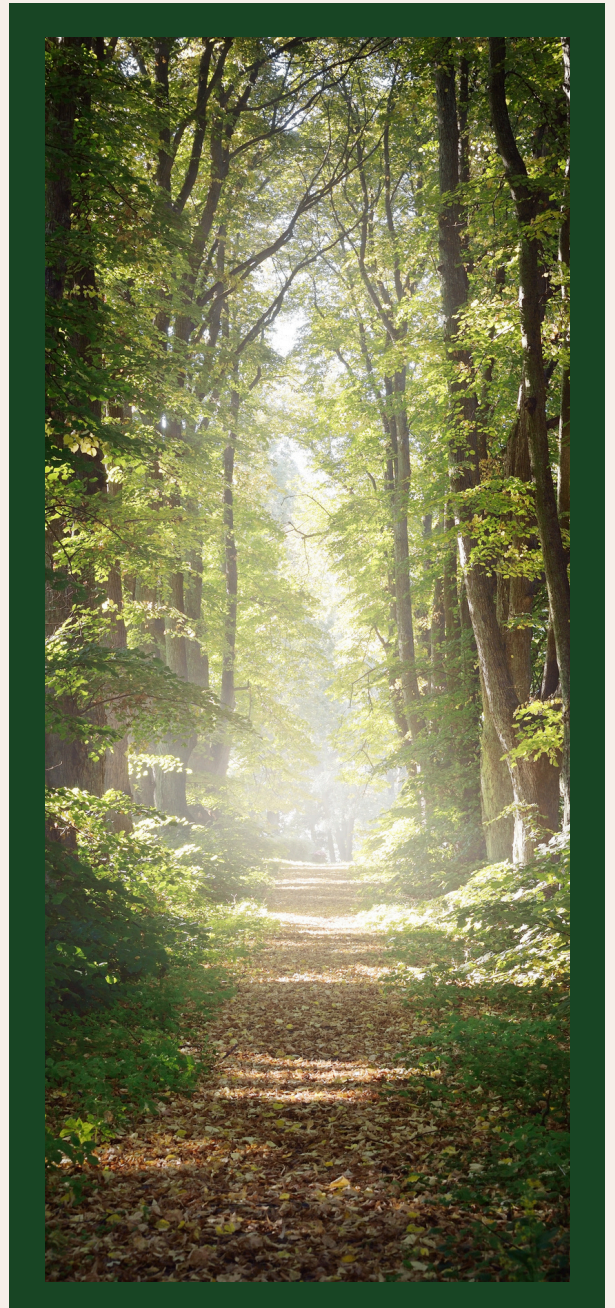
Sinn und Perspektive geben deinem Leben Richtung – sie schenken dir innere Stabilität, auch in Zeiten der Unsicherheit.

Übung:

- visualisiere deine Zukunft nach der Krise: Male, schreibe oder erzähle, wie du dir dein Leben in 1–2 Jahren wünschst.
- suche bewusst nach Sinnquellen: Familie, Spiritualität, Natur oder Kreativität – was schenkt dir inneren Halt?

Beispiel:

„Wenn ich mir vorstelle, in zwei Jahren mit meiner Familie im Garten zu sitzen, Kaffee zu trinken und einen frisch gebackenen Apfelkuchen zu essen, gibt mir das Hoffnung und eine klare Richtung.“



O2

SO KANNST DU MIT DEM WORKBOOK ARBEITEN

Dieses Workbook ist eine Einladung, dich auf eine sanfte und zugleich kraftvolle Weise mit dir selbst zu verbinden.

“

WÄHLE BEWUSST

schaue dir alle sieben Faktoren an und entscheide, welche davon für dich im Moment am wichtigsten sind.



“

STARTE IN KLEINEN SCHRITTEN

widme dich einem Faktor nach dem anderen – entweder für eine ganze Woche oder tageweise im Wechsel.

“

SCHREIBE DEINE GEDANKEN AUF

nutze die freien Seiten
im Workbook, um
deine eigenen
Erfahrungen, Gefühle
oder Beobachtungen
zu notieren.



“

SEI LIEBEVOLL ZU DIR

es geht nicht darum,
alles perfekt zu
machen. Schon kleine
Schritte und ehrliche
Achtsamkeit dir selbst
gegenüber sind
wertvoll.



03

DEIN EINSTIEG IN DEN RESILIENZ WEG

Dieses Workbook möchte dir ein liebevoller Begleiter auf deinem persönlichen Resilienz- Weg sein.

DEIN EINSTIEG IN DEN RESILIENZ WEG

Dieses Workbook möchte dir ein liebevoller Begleiter auf deinem persönlichen Resilienz- Weg sein. Vielleicht spürst du schon lange, dass dieser Teil in deinem Leben zu kurz gekommen ist – die Zeit, die Aufmerksamkeit und die Fürsorge, die du dir selbst schenken darfst.

Es ist ganz normal, wenn dabei Gedanken auftauchen wie: „Ist das nicht egoistisch?“ oder „Darf ich mich wirklich so sehr um mich selbst kümmern?“

Die Antwort lautet: **Ja, unbedingt!** Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern eine wichtige Grundlage dafür, dass du deine Kraft bewahren oder neu aufbauen kannst. Nur wenn es dir innerlich gut geht, kannst du auch für andere da sein.

Dieses kleine Workbook lädt dich ein, genau das zu üben – ganz ohne schlechtes Gewissen. Es schenkt dir Impulse, die du Schritt für Schritt ausprobieren und ganz nach deinen eigenen Bedürfnissen erweitern oder vertiefen kannst.

So wird Resilienz für dich Stück für Stück greifbarer. Jeder kleine Schritt, den du gehst, ist wie ein sanfter Trainingsimpuls für dein seelisches Immunsystem. Auch wenn es manchmal nur ein winziger Moment ist – er zählt, und er stärkt dich.

Lass dich ermutigen, neugierig bleiben und vertraue darauf: Schon die kleinen Dinge können eine grosse Wirkung entfalten.

04

DEIN RESILIENZ TAGEBUCH

Eine Vorlage für dein Resilienz Tagesbuch.

AKZEPTANZ – ANNEHMEN, WAS IST

Schreibe dir auf, welche Dinge du gerade nicht verändern kannst – und daneben, welche kleinen Schritte oder Aspekte von dir trotzdem beeinflusst werden können.

MO:

DI:

MI:

DO:

FR:

SA:

SO:

OPTIMISMUS DAS VERTRAUEN INS MORGEN

Für was welche 3 Dinge, Momente, Menschen, ... kann ich heute dankbar sein?

MO:

DI:

MI:

DO:

FR:

SA:

SO:

SELBSTWIRKSAMKEIT - ERLEBEN, DASS DU ETWAS BEWIRKEN KANNST

Welches kleine Tagesziel möchte ich heute erreichen und bewusst feiern?

MO:

DI:

MI:

DO:

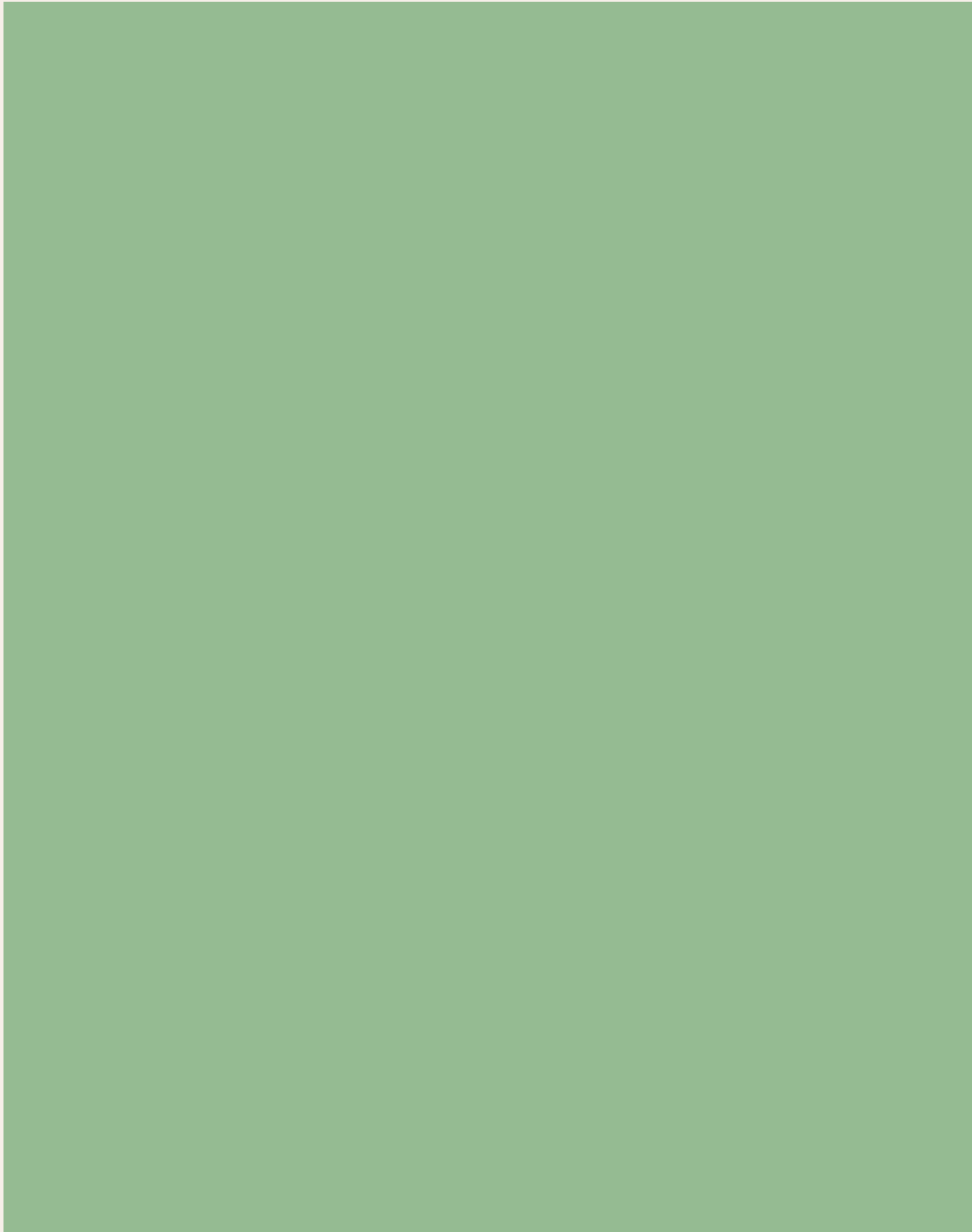
FR:

SA:

SO:

SELBSTREGULATION GEFÜHLE UND STRESS STEuern

Finde einen kreativen Ausdruckskanal für deine Gefühle – male, singe oder schreibe auf, was dich bewegt.



BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT / SOZIALE UNTERSTÜTZUNG KRAFT DURCH VERBUNDENHEIT

Wer tut mir heute gut? Wenn möchte ich treffen? Wer
könnte mir heute helfen?

MO:

DI:

MI:

DO:

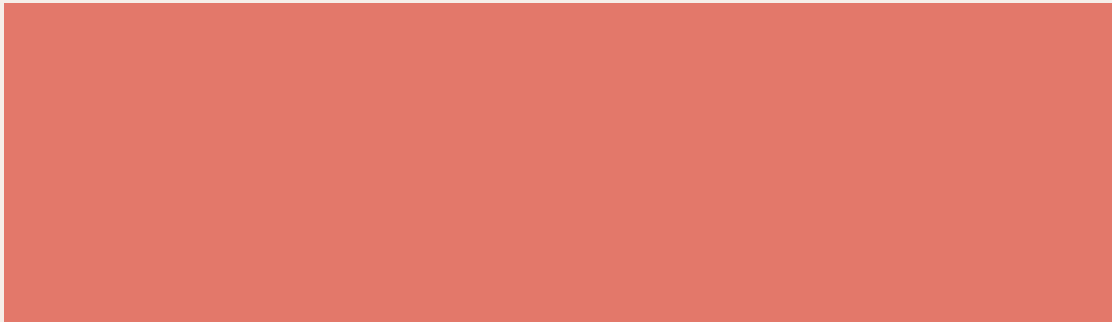
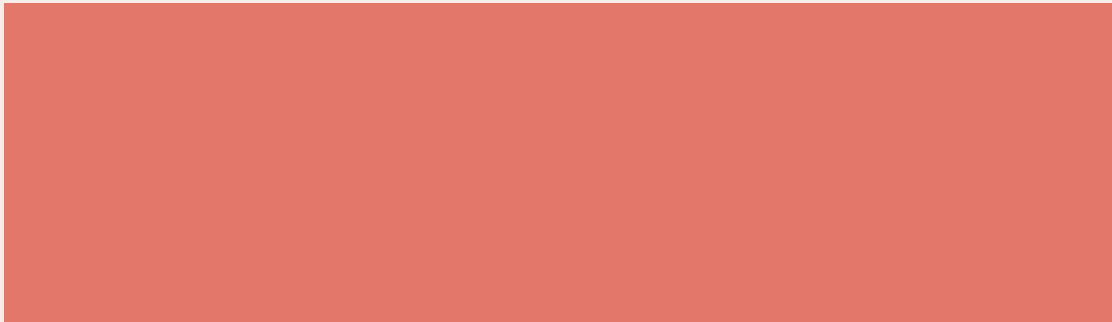
FR:

SA:

SO:

LÖSUNGSORIENTIERUNG NACH VORNE DENKEN

Teile ein grosses Problem in kleine Schritte. «Was ist mein Problem?», «Welche Möglichkeiten habe ich – und was ist mein erste Schritt?»



ZUKUNFTSPLANUNG & SINNFINDUNG HOFFNUNG UND ORIENTIERUNG

Visualisiere deine Zukunft nach der Krise: male, schreibe oder erzähle, wie du dir dein Leben in 1–2 Jahren wünschst. Was soll bleiben? Was soll neu entstehen?

A large, empty, light brown rectangular area intended for visualization or drawing.

Die praktischen Übungen wie Dankbarkeitstagebuch, kleine Ziele setzen, Atemübungen oder Sinnquellen finden stammen aus der Kombination von:

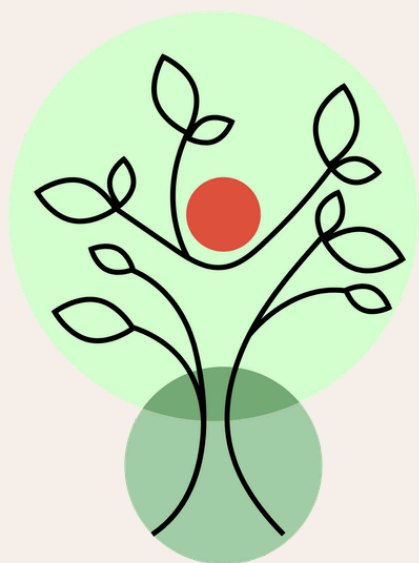
- Positiver Psychologie (Seligman, Emmons)
- Achtsamkeits- und Stressbewältigungsprogrammen (z. B. MBSR nach Jon Kabat-Zinn)
- Psychoonkologischer Beratungspraxis

Quellen & Literatur

- Nuber, Ursula (2013): Die 7 Säulen der Resilienz. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Kösel-Verlag.
- Reivich, Karen & Shatté, Andrew (2002): The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Broadway Books.
- Cyrulnik, Boris (2009): Resilienz. Der Triumph der inneren Stärke. München: Knaus.
- Seligman, Martin (2011): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Berlin: Ullstein.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. Fischer.
- Bild: Shutterstock



Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel
für Krebsbetroffene

© 2025 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschliesslich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.