

Die 7 Säulen der Resilienz



Optimismus trotz Krise!

Vertrauen in sich selbst und das eigene Potenzial hilft Schwierigkeiten zu überwinden. Der Optimist irrt sich genau so oft wie der Pessimist, aber er hat mehr Spaß im Leben.

Akzeptanz erreichen!

Die Situation so hinnehmen, wie sie ist, gleichzeitig nach vorne sehen und an das „danach“ denken.

Lösungsorientierung ist notwendig, um sich den Weg aus dem Problem zu bahnen. Dabei unbedingt darauf achten, dass aus der Herausforderung keine Überforderung wird.

Die Opferrolle verlassen!

Selbstwirksamkeit, d.h. das Gefühl etwas verändern zu können und für das eigene Leben selbst verantwortlich zu sein macht es leichter, neue unbekannte Pfade einzuschlagen und auch mal Risiken einzugehen.

Verantwortung übernehmen statt Sündenböcke suchen

Netzwerkorientierung im Sinne von Unterstützung annehmen zu können und sich auch mal auf Andere zu verlassen.

Zukunftsplanung ist wichtig!

Du kannst dich auch sicher fühlen, wenn du keine Kontrolle über die Situation hast. Dann heißt es "vertrauen".