



7 Säulen der Resilienz

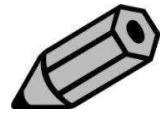
(Arbeitsblatt)

Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren (7 Säulen der Resilienz) identifiziert, die Menschen seelische Stärke verleihen. Mit dem folgenden Arbeitsblatt können Sie reflektieren, wie stark Ihre Resilienz ausgeprägt ist beziehungsweise welche Bereiche noch gestärkt werden können.

Bitte bewerten Sie mit einer **Bewertungsskala** von 1-10:

1 = erfülle ich so gut wie gar nicht

10 = erfülle ich voll und ganz



1. Optimismus entwickeln

Optimisten sind Handelnde. Sie entscheiden darüber, ob eine Krise ein Desaster oder eine Chance für einen Neuanfang ist.



2. Akzeptanz lernen

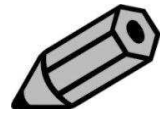
Situationen akzeptieren, wie sie sind.



3. Lösungen finden

Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Wie komme ich am besten dorthin? Wer kann mir helfen? Mit den Antworten kommen Lösungen?





4. Handeln statt jammern

Auf Aktivitäten setzen.



5. Verantwortung übernehmen

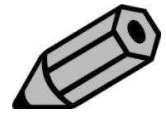
Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen.



6. Netzwerke aufbauen

Andere um Unterstützung fragen.





7. Zukunft planen

Entwicklungsprozess planen und gestalten.

