

Resilienz – Haltungen und Fähigkeiten

Optimismus

- Realistischer Optimismus
- Die Chance im Schlechten
- Positives Selbstbild (unabhängig)

Akzeptanz

- Akzeptieren, dass es Widrigkeiten gibt
- Selbstakzeptanz mit Fehlern...
- Positive Erfolgserwartung
- Geduld

Lösungsorientierung

- Kurze Problemanalyse
- Perspektivänderung
- Was kann funktionieren?
- Brainstorming

Sich selbst regulieren

- Selbstberuhigung
- Stimmung in Balance bringen
- Auf Stärken besinnen – Ausgleich schaffen
- Gefühle angemessen ausdrücken

Beziehungen gestalten

- Netzwerken glaubwürdig
- Ehrliche Beziehungen
- Unterstützung geben und nehmen
- Eigene Wirkung kennen

Verantwortung übernehmen

- Opferrolle verlassen – selbst entscheiden
- Handlungsmöglichkeiten sehen
- Ziele und Wünsche bewusst machen

Zukunft gestalten

- Langfristig denken und planen
- Entwicklungen betrachten
- Ziele und Maßnahmen planen