Resilienz

SUPERKRÄFTE FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

copyright: Xara Business Solutions GmbH, 2020

Haltung

1 **AKZEPTANZ**
Die Situation ohne Widerstand als Herausforderung annehmen und ein ‚neues Normal' finden

2 **SELBSTWAHRNEHMUNG**
Grenzen und Alarmsignale erkennen. Sich nicht überfordern, für sich sorgen, dann für andere

3 **OPTIMISMUS**
Chancen und Ressourcen nutzen, positive Einstellung, das Beste daraus machen

4 **SELBSTWIRKSAMKEIT**
Verantwortung übernehmen, raus aus der ‚Opferrolle', die Iniative ergreifen, aktiv werden

Handlung

5 **LÖSUNGEN FINDEN**
Aus Zitronen Limonade machen, Optionen entwickeln, Innovation und Flexibilität trainieren

6 **RESSOURCEN NUTZEN**
Sinnhaftigkeit gibt Kraft für Veränderung. Werte und Ziele sind weitere Kraftquellen

7 **VERNETZEN**
Soziale (Ver)Bindungen geben Halt. Hilfe suchen und geben. Wir stehen das zusammen durch

8 **ZUKUNFT GESTALTEN**
Ein Happy End erwarten, aktiv bleiben, Positives feiern, vertrauen auf das, was kommt