

RESILIENZ

Worksheet für deine Widerstandskraft



7 Säulen der Resilienz

Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung,
Netzwerkorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von
Verantwortung, Zukunftsplanung

Mach dir Notizen!

Selbstwirksamkeit

beschäftige dich mit Dingen, die dir Spaß machen!

Sinn im Leben

Was möchtest du am Ende deines Lebens erreicht haben?

Achtsames Leben

Drück mal die Pause Taste und schau/fühle hinein, wie geht es dir?

Positive Gespräche

Umgib dich mit positiven Menschen, deine Motivation und Energie steigt.

Reflexion

Schau, wie du in deiner Vergangenheit agiert hast!