



Resilienz

Immunsystem der Seele



Psychische Widerstandsfähigkeit – Fähigkeit, Krisen mit Hilfe persönlicher und sozialer Ressourcen zu meistern



Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden

„Toleranz eines Systems gegenüber Störungen“ (E. Amann, 2019)

Elastizität, Spannkraft

Fähigkeit, starke seelische Belastungen mit möglichst wenig Schaden zu bewältigen

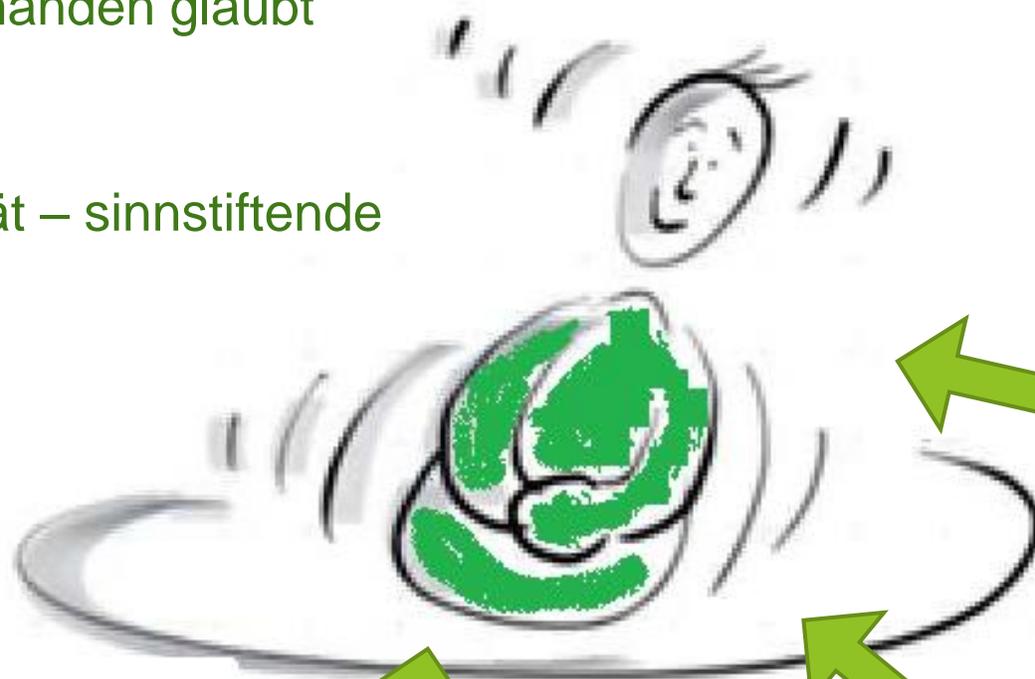


Verantwortung übernehmen

Wichtige Beziehungsperson,
die bedingungslos liebt und
die an jemanden glaubt

Gefühl entwickeln, ich bin
OK.

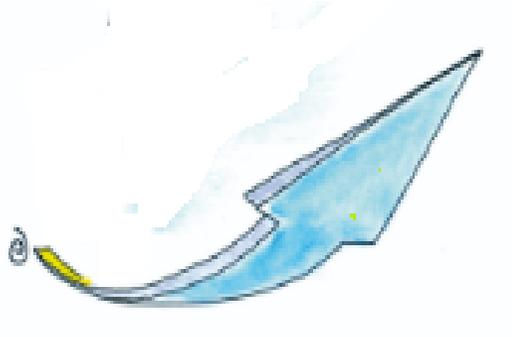
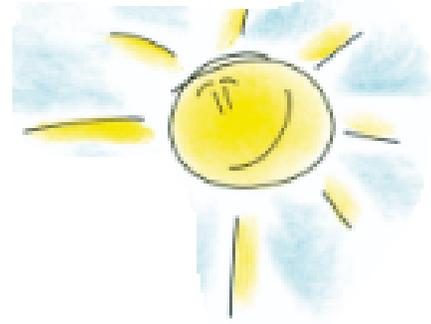
Spiritualität – sinnstiftende
Realität



Sich selbst kennen
und seine Ressourcen
kennen

Sich selbst wahrnehmen
können

Soziales Netzwerk





Zukunfts-
gestaltung &
Visionen
Werte
Zielsetzung

Lernbereitschaft
Umgang mit
Fehlern
Flexibilität

Positives
Selbstbild
Zutrauen
Optimismus

Lösungs-
orientierung
Kreativität
Individualität



Akzeptanz
Realitätsbezug
Weiterent-
wicklung
Selbstvertrauen

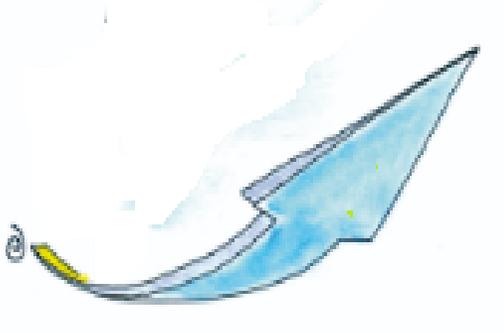
Selbstver-
antwortung
Gestaltungskraft

Beziehungen
Wertschätzung
Teamarbeit
Konflikt-
bewältigung

Selbstfürsorge
Anerkennung/
Stolz
Erholung/
Entspannung



Ressourcen- dusche





Acht Dinge,
die dir Mut
machen



Acht Dinge, die
du sofort ändern
kannst



Acht Dinge, die
du besonders
gut kannst



Acht Dinge, die
dich begeistern



Ressourcen- dusche

Acht Dinge, die
dich einzigartig
machen



Acht Dinge, die
du gerne
(selbst) machst



Acht Dinge, die
dir Mut machen



Acht Dinge, die
dir Ruhe geben



Was wir brauchen
ist Spannung, für das was vor uns liegt.
Eigenverantwortung, für das, was wir tun
werden
und Liebe für die Menschen, denen wir
begegnen.
Das alles in tiefem Vertrauen in uns selbst

