

Unter Resilienz versteht man die seelische Widerstandskraft, wodurch Krisen besser bewältigt werden können. Dafür werden persönliche und soziale Ressourcen genutzt.

7 Resilienzfaktoren

- **Akzeptanz:** Nehmen Sie an, was geschieht. Es ist, wie es ist.
- **Optimismus:** Vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.
- **Selbstwirksamkeit:** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Entscheiden Sie sich und gehen Sie Ihren Weg.
- **Verantwortung:** Verlassen Sie die Opferrolle. Übernehmen Sie Verantwortung und respektieren Sie Ihre (Leistungs-) Grenzen.
- **Netzwerkorientierung:** Trauen Sie sich, andere um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen.
- **Lösungsorientierung:** Gehen Sie die Dinge an, werden Sie aktiv. Entdecken Sie die Wünsche für Ihr Leben.
- **Zukunftsorientierung:** Planen Sie Ihr Leben, sorgen Sie für die Realisierung Ihrer Pläne.

(vgl. Prof. Dr. Heller, Jutta (2021): Resilienz.7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer Verlag: München)