

# 7 Säulen der Resilienz

Säule	Bedeutung
Optimismus	Positiver Blick auf die Zukunft, Chancen erkennen
Akzeptanz	Realität annehmen, was nicht veränderbar ist
Lösungsorientierung	Fokus auf Lösungen statt auf Probleme
Opferrolle verlassen	Selbstwirksamkeit, aktive Gestaltung statt Passivität
Verantwortung	Eigenverantwortung für das eigene Handeln und Denken übernehmen
Netzwerkorientierung	Soziale Kontakte pflegen, Unterstützung suchen und geben
Zukunftsplanung	Ziele setzen, Pläne schmieden, nach vorne blicken