

# Resilienz – Die Fähigkeit zur psychischen Widerstandskraft

## *Die 7 Säulen der Resilienz:*

- ⇒ **Optimismus**  
Wer eine Krise bewältigen soll, muss wissen, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können
- ⇒ **Akzeptanz**  
Annehmen der Situation und die Unumkehrbarkeit verstehen, dann kann weiter gehandelt werden
- ⇒ **Lösungsorientierung**  
Wie kann die Krise gelöst werden ? Wie gehe ich mit dem Stress um, der eine Krisensituation begleitet ?
- ⇒ **Die Opferrolle verlassen**  
Die Realität angemessen zu interpretieren und nicht das Opferlamm geben, Besinnen auf die eigenen Stärken
- ⇒ **Verantwortung übernehmen**  
Sich selbst Antwort geben zu können, keine Sündenböcke suchen sondern Bereitschaft, zu handeln
- ⇒ **Netzwerkorientierung**  
Suchen nach stabilem sozialen Umfeld, Kontakte wieder beleben und neue knüpfen und pflegen
- ⇒ **Zukunftsplanung**  
Realistische Einschätzung des beruflichen Umfelds, solide und vorsichtige sowie umsichtige Planung der Zukunft und der eigenen Ressourcen