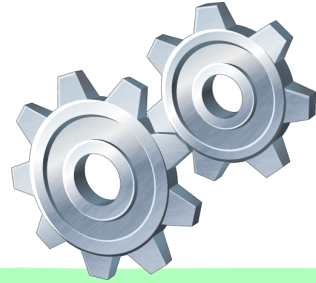


Wie kannst Du resilienter werden?



Netzwerkorientierung

Auf wenn kannst Du wirklich bauen?

Frage nach Hilfe



Zukunftsplanung

Wer nicht plant, plant zu scheitern

Probleme vorhersehen

Sorge vor



Realistischer Optimismus

Kein pessimismus

Kein wunschdenken



Lösungsorientierung

auf positive Dinge

nicht Problemorientiert

Wie kann ich das Problem lösen?



Selbstregulierung

Das Leben ist nicht immer gerecht!

Nicht in Opferrolle verbleiben

Anderen Grenzen setzen



Eigenverantwortung

Folgen im Blick haben



Akzeptanz

Akzeptiere das Leben

Erkenne die Krise

Gelassener werden



Dr. Kleinhirn.eu