

7 Faktoren der Resilienz

1 Emotionssteuerung – Ich kann alle Gefühle (negative wie positive) wahrnehmen und selbst entscheiden, wie sie mich beeinflussen. Zum Beispiel Ärger so abfließen zu lassen, dass er mich nicht beeinträchtigt.



2 Impulskontrolle – Ich muss nicht meinen ersten Impulsen folgen.

3 Kausalanalyse – Ich kann die tieferen Gründe für die Situation und meinen eigenen Zustand erkennen und bin dabei ehrlich mit mir selbst.

4 Optimismus – Ich habe die innere Überzeugung, dass sich Dinge zum Besseren wenden können.

5 Selbstwirksamkeitsüberzeugung – Ich weiß, dass ich durch mein Handeln dazu beitragen kann, die Dinge zum Besseren zu wenden.

6 Zielorientierung – Ich habe ein klares, realistisches Bild von meinen Zielen und arbeite darauf zu, passe sie an und lasse mich nicht von Rückschlägen entmutigen.



7 Empathie – Ich kann die Perspektive wechseln und mich in andere hineinversetzen.