

## Die 8 Säulen der Resilienz....

### Fragebogen

1. Optimismus (pos. Weltsicht, pos. Selbstbild, real. Optimismus)  
Nenne 5 Dinge, die du besonders gut kannst.
  
2. Akzeptanz (Geduld, Selbstakzeptanz, Annehmen von Unabänderlichem)  
Nenne 5 Dinge, die dich einzigartig machen.
  
3. Lösungsorientierung (problemlösung, Optionen, Kreativität)  
Nenne 5 Dinge, die dich begeistern.
  
4. Selbstregulation ( Motivation, Disziplin, Stärkung)  
Nenne 5 Dinge, die dir Ruhe geben.
  
5. Selbstverantwortung (Opferrolle verlassen, Pro-Aktivität, Selbstwirksamkeit)  
Nenne 5 Dinge, die du am liebsten machst.
  
6. Beziehungen (Netzwerke, Empathie, soz. Flexibilität, Verbundenheit, Engagement)  
Welche 5 Menschen geben dir Ressourcen. (Unterstützen dich, tun dir gut)
  
7. Ressourcenorientierung  
Nenne 5 Dinge, die dir Mut machen.
  
8. Improvisation (Vorrausdenken, Fokussierung, Zielorientierung)  
Nenne 5 Dinge, die du sofort ändern könntest, wenn du wolltest.