

Resilienz

Die folgenden vier Bereiche, unterteilt in 10 Resilienzfaktoren, haben einen unmittelbaren Einfluss auf die Art und Weise, wie Sie mit anhaltenden Drucksituationen zurechtkommen. **Um Ihre Resilienzkompetenz zu erfahren**, rufen Sie sich eine belastende Situation in der Vergangenheit in Erinnerung und bewerten Sie Ihre Verhaltensweisen anhand der 10 Resilienzfaktoren.

Akzeptieren!

Akzeptanz;
Die Fähigkeit, unveränderbare Dinge zu akzeptieren.

Selbstwirksamkeitserwartung;
Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, um Probleme aus eigener Kraft lösen zu können.

Verantwortung;
Die Fähigkeit, selbstbestimmt zu handeln.

1.

Verstehen!

Kausalanalyse;
Die Fähigkeit, Situationen logisch und sachlich zu analysieren und Probleme auf die tatsächliche Ursache zurückzuführen.

Empathie;
Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und auch die Sichtweise der anderen verstehen.

3.

Fühlen!

Positive Emotionen;
Die Fähigkeit, Emotionen bewusst in eine gewünschte Richtung zu lenken.

Impulskontrolle;
Die Fähigkeit, erste Impulse und reflexartige Handlungen zu hinterfragen.

2.

Orientieren!

Realistischer Optimismus;
Die Zuversicht, dass im Leben in der Regel mehr gute als schlechte Dinge passieren.

Lösungsorientierung;
Die Überzeugung, dass grundsätzlich jedes Problem lösbar ist.

Soziale Unterstützung;
Die Fähigkeit, verlässliche Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

4.