
PERSÖNLICHE RESILIENZ

AUS KRISEN LERNEN UND GESTÄRKT WEITERGEHEN



«Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.» (M. Walser)



Akzeptanz

Ich nehme an, was geschieht
und ich akzeptiere, was ist.



Optimismus

Ich vertraue, dass es
wieder besser wird.
Jede Krise hat ein Ende.



Selbstwirksamkeit

Ich bin überzeugt, dass
ich Einfluss nehmen kann.
Ich gestalte mein Leben.



Verantwortung

Ich übernehme Verantwortung
für mich und ich verlasse die
Opferrolle.



Netzwerk-
Orientierung

Ich gestalte meine
Beziehungen aktiv und ich
kann Hilfe annehmen.



Lösungs-
Orientierung

Ich gehe Herausforderungen
aktiv an und ich suche neue,
kreative Lösungen.



Zukunfts-
Orientierung

Ich habe Pläne und Ziele
für meine Zukunft und ich
verfolge diese konsequent.

(nach den 7 Resilienz-Faktoren von Reivic und Shatté / Jutta Heller)

MORGENTHALER CONSULTING GMBH

Gürtelstrasse 24 • CH-7000 Chur • Tel. +41 81 325 32 59

info@morgenthaler-consulting.ch • www.morgenthaler-consulting.ch