

---

# 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