

Spickzettel - Widerstandsfähigkeit

Die sieben Säulen mental starker Menschen

Die Fähigkeit gut mit negativen Ereignissen umzugehen und gestärkt aus Krisenzeiten hervorzutreten, ist nur von einem kleinen Teil von unseren Genen abhängig. Viel entscheidender ist das Vertrauen in deine Fähigkeiten und der Glaube daran Situationen beeinflussen zu können. Das bekommst du in deiner Kindheit vermittelt. Keine Sorge, solltest du in diesem Bereich wenig mitbekommen haben, kannst du deine Widerstandsfähigkeit auch im Erwachsenenalter ausbauen, festigen und trainieren.

Die sieben Säulen sind:

- Optimismus
- Akzeptanz der Realität
- Handlungsfähigkeit
- Verantwortung für sein Handeln
- Lösungsorientiertes Denken
- Zukunftspläne
- Ein stabiles soziales Netzwerk

Sei optimistisch, akzeptiere die Realität so wie sie ist, Sorge dafür dass du handlungsfähig bist und bleibst, übernehme die Verantwortung für deine Handlungen, denke lösungsorientiert, mach dir für alle möglichen und unmöglichen Situationen einen Plan und pflege dein Netzwerk. Wenn du diese sieben Säulen beachtest, wirst du auch in schwierigen Situationen zurecht kommen und den Mut finden weiter zu machen.