

## Resilienz gestalten

Wer sich seiner Kompetenzen und Eigenschaften bewusst ist, kann die Basis für eine gelungene Lebensgestaltung schaffen. Mit den Resilienzfaktoren können diese Bausteine helfen, das Leben resilienter zu gestalten:

- **Selbstwahrnehmung:** Wie sehen wir uns selbst und wie stehen wir zu uns selbst? Wie steht es um unser Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen?
- **Lebensfreude:** Was ist das, worauf wir uns freuen können? Was treibt uns an, lässt uns „lebendig“ fühlen? Was verschafft uns Kraft und Hoffnung, Motivation und Inspiration?
- **Selbstwirksamkeit:** Wie sind unsere Selbstwirksamkeits- und Ergebnis-erwartungen? Welche Selbstüberzeugungen haben wir, ein bestimmtes Ergebnis aus eigenem Wirken heraus erreichen zu können?
- **Selbstbestimmung:** Wie viel Freiheit haben wir, unser Leben selbst zu bestimmen? Welche Verantwortung erwächst für uns daraus? Welche Konsequenzen ergeben sich für uns durch unser Handeln?
- **Optimismus:** Welchen Attributionsstil haben wir bei Erfolg oder Misserfolg? Wo suchen wir Gründe und Ursachen für Erfolg oder Misserfolg?
- **Coping:** Wie reagieren wir auf Situationen, die gelöst werden wollen? Welche Lösungsstrategien befähigen uns, eine Situation zu lösen? Welche Möglichkeiten fehlen uns, können aber noch erlernt werden?
- **Empathie:** Besitzen wir neben der Kompetenz, uns wahrzunehmen und zu spüren, auch die Fähigkeit, unser Gegenüber wahrzunehmen und zu spüren? Schaffen wir eine Möglichkeit, uns mit anderen zu ergänzen?