

Persönliche Resilienz

Resiliente Menschen verfügen über diese persönlichen Eigenschaften:

- **Gefühlsstabilität:** Sie durchleben Krisen ruhig und möglichst fokussiert. Sie werten Stress eher als positive Herausforderung, welche eine neue Entwicklung ermöglicht
- **Analysestärke:** Sie behalten den Überblick und können Ursachen und Folgen ein- und abschätzen
- **Realismus:** Sie erkennen und akzeptieren nicht veränderliche Gegebenheiten. Rückschläge, Verluste und Überforderungen sehen sie als Bestandteil des Lebens und lassen ihr Verhalten und ihre Haltung nicht von ihnen bestimmen
- **Optimismus:** Sie glauben an den Erfolg des nächsten Vorhabens und sehen Rückschläge, Verluste oder Überforderung eher als Lernerfahrung. Aus ihrer positiven Sicht schöpfen sie neue Ideen
- **Lösungsorientierung:** Sie planen überlegt ihre Vorhaben und setzen sie in die Tat um, auch wenn der Erfolg erst einmal auf sich warten lässt
- **Empathie:** Sie können sich einfühlen in sich selbst wie auch in andere um andere Perspektiven einnehmen zu können und daraus neue Lösungen für sich und andere entwickeln zu können
- **Verantwortung:** Sie sind aktiv und vermeiden eine Opferhaltung. Sie sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst und können ihr Verhalten und Handeln reflektieren
- **Netzwerkorientierung:** Sie schätzen den Wert eines sozialen Netzes und wissen, welche Ressourcen sie für sich daraus gewinnen können – ohne auf Dauer nur einseitig zu nehmen. Sie sind an langfristigen Beziehungen orientiert