

13

EIGENSCHAFTEN RESILIENTER MENSCHEN

Was tun resiliente Menschen?
Wie verhalten sie sich im Leben?
Und wovon bräuchtest du mehr?
Wovon weniger?

Wann hast Du diese Eigenschaften auch bei
Dir entdeckt?

- 1. SIE SIND INTERESSIERT**
Sie interessieren sich für neue Dinge & Informationen
- 2. SIE SIND OFFEN**
Sie probieren aus..... verwerfen auch wieder und probieren weiter
- 3. SIE VERTRAUEN DARAUF ES ZU SCHAFFEN**
Sie glauben an sich, trotz der Fehler, die sie gemacht haben
- 4. SIE SIND FLEXIBEL**
Sie halten nicht starr an Gewohntem fest
- 5. SIE SIND HUMORVOLL**
Sie lachen mit! Auch über sich selbst!
- 6. SIE SIND BEZIEHUNGSFÄHIG**
Sie sind tolerant und genießen Kontakte zu Menschen
- 7. SIE KÖNNEN PROBLEME LÖSEN**
Sie finden gute Wege für ihr Problem
- 8. SIE SIND OPTIMISTISCH**
Sie können sich immer wieder aus negativen Gefühlen heraus steuern
- 9. SIE SIND NEUGIERIG**
Ansonsten würden sie nichts Neues lernen
- 10. SIE SIND ÜBERZEUGEND**
Sie stehen zu ihren Wünschen und müssen es nicht jedem Recht machen
- 11. SIE SIND AUSDAUERND**
Sie geben nicht so schnell auf!
- 12. SIE HABEN EINEN FESTEN WILLEN**
Sie setzen sich Ziele, die sie erreichen wollen & können
- 13. SIE SIND MUTIG**
Sei mutig und nimm Dir jetzt einen Punkt vor!