

ERFOLGREICH RESILIENZ TRAINIEREN



RESILIENZ IST LEICHT ERLERNBAR

Erfolgreich Resilienz trainieren

Von Thorsten Hawk

Inhalt

Ratgeber um Resilienz zu trainieren

2. Der Stress der heutigen Zeit und was er mit uns macht

3. Was ist Resilienz?

4. Was beeinflusst die Resilienz?

5. Die 7 Säulen der Resilienz:

6.1. Optimismus:

7.2. Akzeptanz:

8.3. Lösungsorientierung:

9.4. Opferrolle verlassen:

10.5. Verantwortung übernehmen:

11.6. Hilfe annehmen und Sozialkompetenz:

- [12.7. Ziele und Visionen:](#)
- [13. Die Macht der Gedanken:](#)
- [15. Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls:](#)
 - [16.1. Bewusst leben:](#)
 - [17.2. Sich selbst annehmen:](#)
 - [18.3. Eigenverantwortlich leben:](#)
 - [19.4. Sich selbstsicher behaupten:](#)
 - [20.5. Zielgerichtet leben:](#)
 - [21.6. Persönliche Integrität:](#)
- [22. Resilienz langfristig trainieren:](#)
- [23. Mehr Umgang mit positiven Menschen:](#)
- [24. Aktiv werden \(Sport\):](#)
- [25. Gesunde Ernährung:](#)
- [26. Entspannungstechniken:](#)
- [28. Mögliches Scheitern bewusst machen:](#)
- [29. Dankbarkeits-Logbuch](#)
- [30. Schlaf und Pausen:](#)
- [31. Lachen:](#)

Ratgeber um Resilienz zu trainieren

Viele Menschen haben in Ihrem Alltag mit Krisen zu kämpfen. Egal ob die eigene Gesundheit, ein Schicksalsschlag oder eine andere Krise über unser Leben herrschen. Eine Krise kann man nicht so einfach wegstecken und verfolgt uns ein Leben lang. Doch wie kann man trotz