

# Resilienz

## 7 Strategien der Steh-Auf-Menschen

### 1. **Optimismus leben**

Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich sehe die Chance und das Positive. Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann.

### 2. **Akzeptanz**

Annehmen, was geschieht. Annehmen, was unabänderlich ist. Es ist ein Teil meines Lebens.

### 3. **Lösungen sehen**

Verschiedene Blickwinkel einnehmen und Lösungen entwickeln, kreativ auf Suche gehen.

### 4. **Mich selbst regulieren**

Ich achte auf meinen Körper, Gedanken, Gefühle. Ich weiß, was wirklich wichtig ist und bin dankbar.

### 5. **Verantwortung übernehmen**

Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich verzichte auf Opferrolle und Schuldzuweisungen. Ich gehe die Dinge an, werde aktiv.

### 6. **Netzwerk und Beziehungen pflegen**

Ich traue mich, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Ich gestalte meine Beziehungen positiv. Ich bin Teil verschiedener Netzwerke.

### 7. **Zukunft gestalten**

Ich plane meine Zukunft, ich sorge für mich. Ich richte mich nach Lebensträumen und Zielen aus.