

Resilienz fördern

Folgende Dinge stärken deine Resilienz und fördern so deine mentale und psychische Gesundheit:

Beziehungen und soziale Netzwerke

Partnerschaft und Freundschaften schaffen Stabilität und Sicherheit

Optimismus

positive Grundeinstellung

Akzeptanz

Annahme von Dingen, die man nicht ändern kann

Lösungsorientiertes Handeln und Denken

Konzentration auf die Lösung, nicht auf das Problem

Verantwortung

für sich selbst und sein Leben übernehmen

Selbstreflektion

sich über die eigenen Fähigkeiten und Grenzen im Klaren sein und das eigene Denken und Handeln hinterfragen

Zukunftsplanung

realistische Ziele für die Zukunft setzen