

## Handlungsfähig bleiben – Resilienz stärken

### Produktive Energie in Gedanken, Gefühlen und im Verhalten

#### Optimismus

Zuversichtlich  
in die Zukunft  
blicken

#### Akzeptanz

Das  
Unabänderliche  
annehmen

#### Selbstwirk- samkeit

In die Wirkung  
eigener  
Handlungen  
vertrauen

#### Lösungs- orientierung

Die Dinge aktiv  
angehen und  
die eigenen  
Möglichkeiten  
kennen

#### Netzwerk- bildung

Sich mit  
anderen  
austauschen  
und einander  
ergänzen

#### Zukunfts- planung

Realistische  
nächste  
Schritte  
planen

Personale und soziale Ressourcen zur Stärkung der Resilienz

## Personale und soziale Ressourcen

- **Optimismus** gezielt einsetzen, um eigene Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen.
- **Akzeptanz:** Krise erkennen und akzeptieren; Problemfixierung beenden, keine Energie mit nutzlosen Handlungen verschwenden.
- **Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** Eigene Stärken und Fähigkeiten kennen; eigene Erfolge auf das eigene Handeln beziehen; Handlungsmöglichkeiten erkennen und erfolgreiche Strategien auf andere Situationen übertragen.
  - **Selbstwahrnehmung:** Eigene Reaktionsmuster wahrnehmen, sich selbst reflektieren sowie andere Personen wahrnehmen und sich mit deren Sichtweisen auseinandersetzen.
  - **Emotionskontrolle:** Gefühlszustände selbstständig regulieren, „innere Antreiber“ kontrollieren; Denkfallen und Glaubenssätze identifizieren, negative Auswirkungen erkennen und sich „umprogrammieren“.
  - **Umgang mit Stress:** Flexible Copingstrategien je nach Situation einsetzen; Belastungen erkennen, bewerten und bewältigen.
- **Wir-Gefühl, Netzwerk, Zusammenhalt:** Austausch schaffen, um zu verstehen und gemeinsam zu handeln, gemeinsame Wertorientierungen schaffen; sich Unterstützung organisieren; Grenzen setzen und an diesen für Transparenz und Verständnis sorgen.
  - **Soziale Kompetenzen:** Auf andere Menschen zugehen, Kontakt aufnehmen, sich in andere einfühlen und soziale Situationen einschätzen; sich selbst behaupten, aber auch Konflikte lösen.
- **Zukunftsgestaltung:** Realistische Ziele setzen; Chancen und Risiken erkennen, Strategien zur Lösung und Umsetzung kennen; in der Lage sein, verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln; Handlungsspielräume aktiv besetzen.