

Die sieben Säulen der Resilienz

Die sieben Säulen stehen nicht getrennt nebeneinander sondern sind in Wechselwirkung - drei Grundhaltungen bilden die Basis für eine gelungene Kombination von Schutzigenschaften: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung!



Darstellung: Kirsten Deinert

Resilienz = Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen. (Gruhl, 2014)