

# RESILIENZ STÄRKEN

Vorname:

Datum:

*Bitte tragen Sie in den sieben Säulen Ihre Überlegungen und Umsetzungen ein,  
die Ihnen helfen Ihre Resilienz zu stärken!*



**Selbstwahrnehmung**



**Selbstreflexion**



**Akzeptanz**

**Selbstwirksamkeit**



**Gesunder Optimismus**



**Bindung  
(Beziehungen)**



**Lösungsorientierung**



Nähere Informationen zu den einzelnen Säulen finden Sie auf unserem Blog:

<https://www.youmagnus.de/resilienz-7-saeulen-fuehren-zum-erfolg/>