



Was dich stärkt,  
was dich trägt.

- » Kleine Schritte, die Mut machen.
- » Ideen, die Halt geben.
- » Impulse, die wachsen lassen.

Resilienz wächst dort, wo du gut mit dir umgehst, dir Pausen erlaubst und dir selbst ein verlässlicher Begleiter wirst.



**Resilienz wächst, wenn wir üben.**

Sanft. Schritt für Schritt.



**ProzessPlus**

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

**Telefon:**  
+49 176 70570755

**E-Mail:**  
info@prozessplus-erz.de

**[www.prozessplus-sachsen.de](http://www.prozessplus-sachsen.de)**

# Resilienz

Die Kraft, wieder aufzustehen.

Manchmal wirbelt das Leben uns durcheinander und trotzdem finden wir wieder Boden unter den Füßen. Resilienz ist diese stille Kraft. Auf der Innenseite findest du **Impulse aus den sieben Säulen der Resilienz** – kleine Begleiter, die dir Kraft geben und Orientierung schenken.

# 7 Säulen der Resilienz

1

## Optimismus

Zuversicht bewahren

Den Blick bewusst auf das richten, was möglich ist. Lichtpunkte im Alltag erkennen und wertschätzen.

2

## Akzeptanz

Realität annehmen

Nicht alles lässt sich ändern – aber der Umgang damit. Annehmen spart Kraft und schafft Frieden.

3

## Improvisationsvermögen

Flexibel reagieren

Neues wagen, starre Muster lösen. Umwege als Lernwege nutzen.

4

## Lösungsorientierung

Handlungsfähig bleiben

Aus dem Gedankenkarussell herausfinden. Frage dich: Welcher Schritt ist jetzt möglich?

5

## Selbstwirksamkeit

Vertrauen in die eigenen Kräfte

Erkennen, dass dein Handeln wirkt. Dich erinnern: Was habe ich schon geschafft?

6

## Beziehungsfähigkeit

Soziale Netze nutzen

Verbindung gibt Halt. Unterstützung zulassen. Gespräche suchen.

7

## Zukunftsplanung

Ziele & Visionen entwickeln

Eine Richtung finden, die trägt. Kleine, erreichbare Schritte planen.



Sammele täglich einen Marmeladenglasmoment – einen Lichtblick, der deinen Tag heller macht. Verlasse hin und wieder den Autopiloten, indem du eine alltägliche Gewohnheit bewusst anders gestaltest.



**ProzessPlus**

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Bei ProzessPlus stehen Menschen und ihre Entwicklung im Mittelpunkt. Ich arbeite ganzheitlich, praxisnah und individuell. Immer mit dem Ziel, nicht nur Wissen weiterzugeben, sondern echte Veränderung möglich zu bewirken.



Gönne dir kurze Atem-Pausen: Drei tiefe Atemzüge reichen oft, um Klarheit zurückzugewinnen. Und prüfe regelmäßig deine Ressourcen – was dir gut tut, darf mehr Raum bekommen.