

# Trainersprüche für Resilienz-Profis

- 1 Bemühe Dich um soziale Beziehungen.
- 2 Betrachte Krisen als überwindbare Probleme.
- 3 Akzeptiere, daß Veränderung Teil des Lebens ist.
- 4 Strebe danach, Deine Ziele zu erreichen.
- 5 Entschließe Dich zum Handeln.
- 6 Suche nach Möglichkeiten, um mit Dir selbst und mit Deinen Werten in Einklang zu sein.
- 7 Fördere ein positives Selbstbild.
- 8 Betrachte Situationen möglichst nüchtern.
- 9 Fördere und behalte eine optimistische Erwartungshaltung.
- 10 Gehe fürsorglich mit Dir selbst um.