

Resilienz

Eva Weinmann, Diplom Psychologin

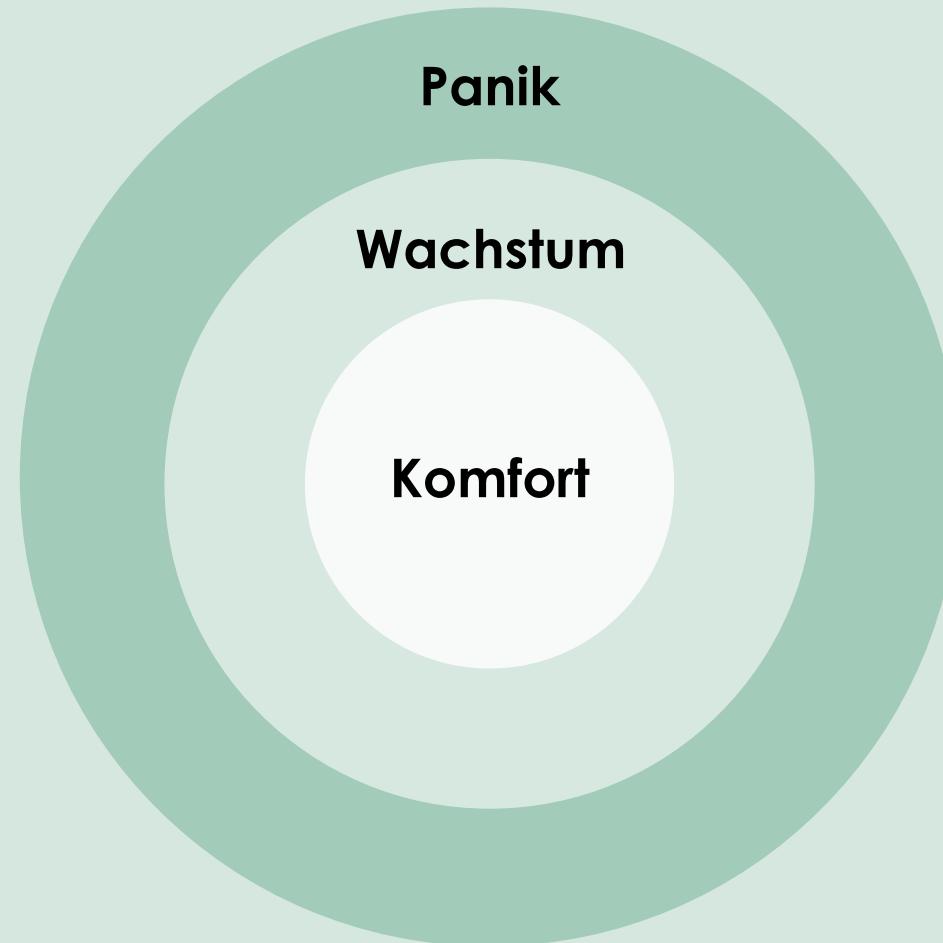
November 2019





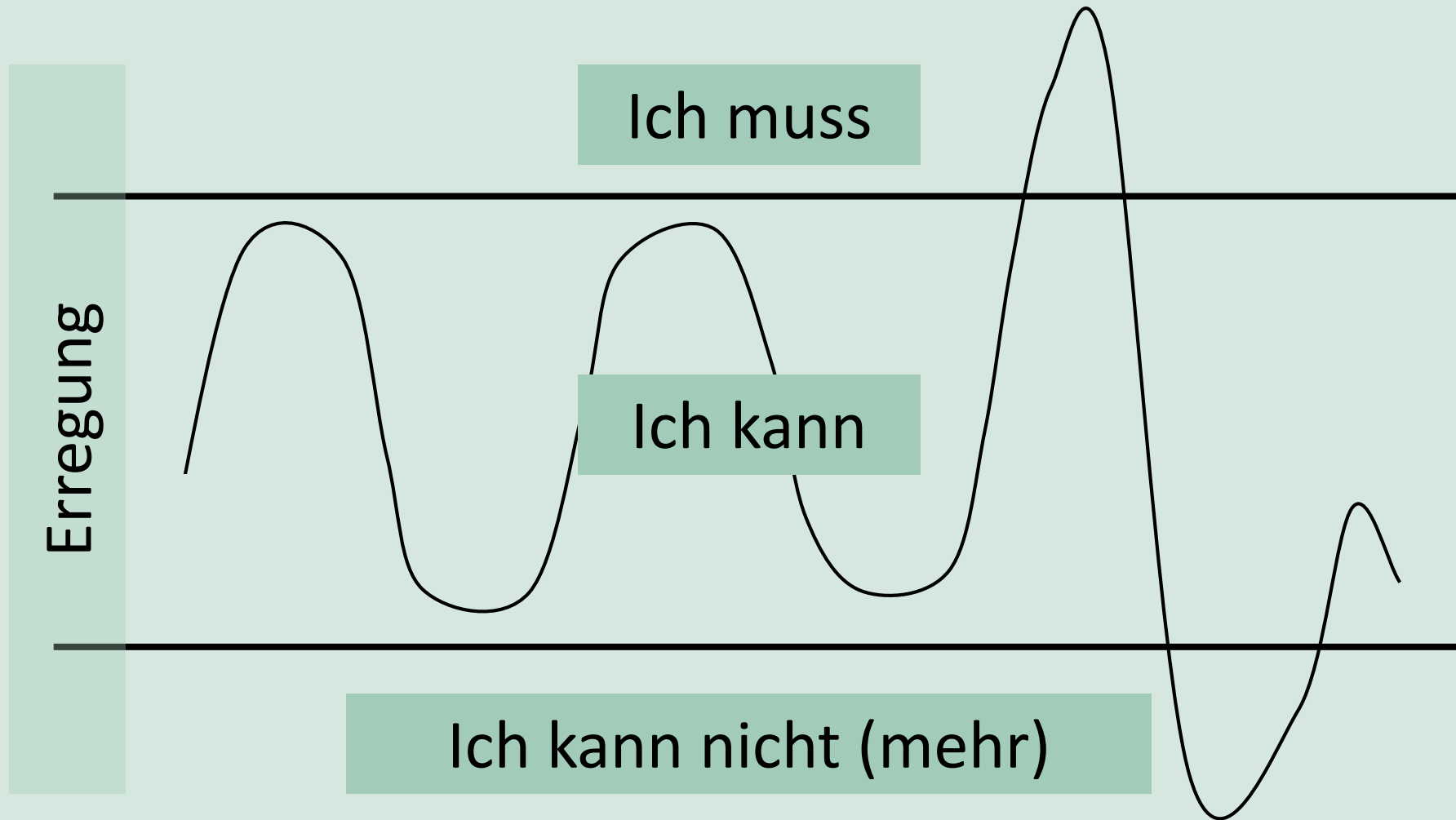
- Psychische Widerstandskraft
- Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen
- Ermöglicht flexibles reagieren
- ...

Entwicklung von Resilienz



Toleranzfenster

(Daniel Siegel)



Toleranzfenster

(Daniel Siegel)



Innere Haltungen

Akzeptanz
Optimismus
Lösungsorientierung

Handlungen

Bewegung, Erholung
Etwas neues lernen
Freude, Spiel

Eva Weinmann

Diplom Psychologin

mail@fussueberkopf.de

