

RESILIENZ als Ressourcen-Tankstelle in Zeiten rasanter Veränderung

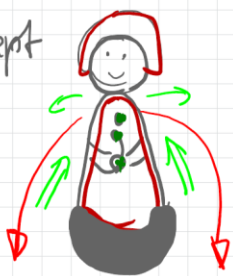
① Resilienzkonzept
≠ Materialkunde



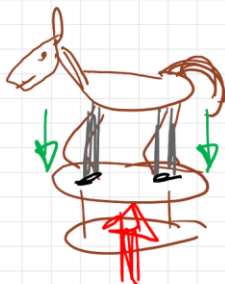
Bambus



Plummi



Stehauf-
Männchen/
Fräulein



② 7 Aspekte = relevant für
menschliche Resilienz
⇒ Ihr Wunschaspekt !

③ Selbstmanagement Schritt
⇒ wachsen des Wunschaspektes
mit Pflege und Zeit

7
Selbstmanagement

