



bima3b

# Resilienz Taschentipp

Resilienz baut auf diesen 7 Säulen auf:



(Bild [www.bima3b.ch](http://www.bima3b.ch))

- Einzel-Coaching
- Team-Coaching
- Führungs-Coaching

Kontakt:

☎ 044 300 35 66

✉ [info@bima3b.ch](mailto:info@bima3b.ch)

© [www.bima3.ch](http://www.bima3.ch)

Akzeptanz	Es ist wie es ist
Optimismus	Die Macht unserer Gedanken
Selbstwirksamkeit	Aus eigener Kraft was bewirken
Eigenverantwortung	Mein Anteil – Dein Anteil – oder Schicksal?
Soziale Verbindungen	Die Kraft des Miteinander
Lösungsorientiert	Chancen statt Probleme sehen
Zukunftsorientiert	Erreichbare, attraktive Ziele setzen und umsetzen

Mit diesen kurzen und kraftvollen Worten ist ersichtlich, dass Resilienz Lösungsorientierung und Stärkung des Selbstbewusstseins ist.