

Resilienzfaktoren

Akzeptanz, Realitätsbezug

Optimismus

Lösungsorientierung

Kreativität

Improvisationsvermögen

Lernbereitschaft

Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit

Netzwerkorientierung

Zukunftsgestaltung

Visionen, Werte

Achtsamkeit, Selbstfürsorge

Solidarität