

7 SÄULEN DER RESILIENZ

SCHAFTE DIR DEINE BASIS



GELASSENHEIT ALS HALTUNG

WO FLIESST DEINE ENERGIE HIN?

Die 7 Säulen der Resilienz sind ein in der Praxis weit verbreitetes psychologisches Orientierungsmodell, das beschreibt, welche **inneren Haltungen** und **Fähigkeiten** Menschen widerstandsfähig gegenüber Krisen, Stress und Veränderungen machen. Es stammt nicht aus einer einzelnen wissenschaftlichen Theorie, sondern ist eine praxisorientierte Zusammenführung zentraler Erkenntnisse aus **Resilienzforschung**, **positiver Psychologie** und **systemischer Arbeit**.

Stelle es dir wie Teile eines Bambus vor.

1. Akzeptanz - Regen

Die Fähigkeit, die Realität anzunehmen, wie sie ist – auch wenn sie unangenehm ist.

Akzeptanz bedeutet nicht Aufgeben, sondern den Ausgangspunkt klar zu sehen, um handlungsfähig zu bleiben.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Was ist gerade Fakt – auch wenn ich es nicht mag – und was kostet es mich, dagegen zu kämpfen?“

2. Optimismus - Sonne

Ein realistischer, lösungsorientierter Blick nach vorn.

Resiliente Menschen vertrauen darauf, dass Herausforderungen bewältigbar sind, ohne Probleme zu verdrängen oder zu verharmlosen.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Was ist an dieser Situation ein realistischer Hoffnungspunkt (nicht schönreden) – und wie sehe ich ihn täglich 30 Sekunden?“

3. Selbstwirksamkeit - Blatt

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Situationen beeinflussen zu können.

Wer Selbstwirksamkeit erlebt, handelt aktiv statt in Ohnmacht zu verharren.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Was ist der kleinste Schritt, den ich heute wirklich beeinflussen kann – und woran erkenne ich heute Abend: ich hab's getan?“

GELASSENHEIT ALS HALTUNG

WO FLIESST DEINE ENERGIE HIN?

2. Optimismus - Sonne

Ein realistischer, lösungsorientierter Blick nach vorn.

Resiliente Menschen vertrauen darauf, dass Herausforderungen bewältigbar sind, ohne Probleme zu verdrängen oder zu verharmlosen.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Was ist an dieser Situation ein realistischer Hoffnungspunkt (nicht schönreden) – und wie sehe ich ihn täglich 30 Sekunden?“

3. Selbstwirksamkeit - Blatt

Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Situationen beeinflussen zu können.

Wer Selbstwirksamkeit erlebt, handelt aktiv statt in Ohnmacht zu verharren.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Was ist der kleinste Schritt, den ich heute wirklich beeinflussen kann – und woran erkenne ich heute Abend: ich hab's getan?“

4. Eigenverantwortung - Wachstumsfuge

Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen.

Resilienz bedeutet, die eigene Rolle zu erkennen – statt Schuld ausschließlich im Außen zu suchen.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

5. Netzwerkorientierung – Wurzeln - Pilze

Die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen und tragfähige Beziehungen zu pflegen. Soziale Verbundenheit ist einer der stärksten Schutzfaktoren für psychische Widerstandskraft.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Wen kann ich diese Woche um 10% näher an mich ranlassen – und wobei genau?“

6. Lösungsorientierung – Blätter biegsam ohne zu brechen

Der Fokus auf Handlungsmöglichkeiten statt auf Probleme.

Resiliente Menschen fragen: Was ist der nächste machbare Schritt?

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Welche 3 Optionen habe ich – selbst wenn keine perfekt ist – und welche davon ist die nächste 24-Stunden-Option?“

GELASSENHEIT ALS HALTUNG

WO FLIESST DEINE ENERGIE HIN?

7. Zukunftsorientierung - Wachstum

Die Fähigkeit, Ziele, Sinn und Perspektiven zu entwickeln – auch nach Rückschlägen.

Ein inneres „Warum“ stärkt Durchhaltevermögen und Anpassungsfähigkeit.

IMPULS:

Bantworte dir selbst folgende Frage:

☞ „Wenn ich in drei Monaten stabiler sein will: Welche eine Gewohnheit muss wachsen – und welche eine Sache muss weniger werden?“

In der Fachliteratur existieren unterschiedliche Modelle (z. B. 6, 7 oder 8 Faktoren).

Die „7 Säulen“ sind kein starres Gesetz, sondern ein didaktisches Modell, das Orientierung gibt und individuell ergänzt werden kann.

Wir haben dir die fundiertesten Merkmale zusammengefasst.

Viel Freude mit deinem Bambus.

