

# RESILIENZFAKTOR

## Lösungsorientierung

Um deine Einstellung in Richtung Lösungsorientierung zu programmieren, empfehlen wir dir folgende Strategie. Eine konstruktive Herangehensweise an Krisen oder Schwierigkeiten, ist nicht das Analysieren und Suchen nach Ursachen oder Schuldigen. Stelle dir das Problem wie ein Rätsel vor. Damit kann eine Umbewertung stattfinden. Nun stelle dir die richtigen Fragen, um das Rätsel zu lösen.

**Die mentale Umprogrammierung funktioniert viel besser, wenn du sie verschriftlichst.**

---



## CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN

- ✓ Welche (kleinen) Herausforderungen hast du heute bereits gemeistert? Worauf kannst du stolz sein?

---

- ✓ Welche Fähigkeiten kannst du durch die aktuellen Anforderungen schulen und weiterentwickeln?

---

- ✓ Welche Vorteile und Chancen ergeben sich durch die aktuellen oder vor dir liegenden Herausforderungen?

---



## UMGANG MIT KONKRETEN PROBLEMEN

- ✓ Hatte ich schon mal eine vergleichbare Situation? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen?

---

- ✓ Wie lösen andere Menschen ähnliche Probleme? (Freunde, Kollegen und Experten, eigene Recherche)

---

- ✓ Wer konkret könnte mir helfen, Lösungen zu finden?

---