

# RESILIENZ als Ressourcen –Tankstelle in Zeiten rasanter Veränderung

## 1 Resilienz-Konzept

← Materialkunde



Bambus



Flummi



Stehauf...



...Figur

## 2 7 Aspekte = relevant für menschlich Resilienz

↑ Ihr Wunschaspekt !

## 3 Selbst-Management-Schritt ⇒ Wachsen des Wunschaspektes mit Pflege und Zeit



7 Aspekte  
von Resilienz

