

## Topfit mit Köpfchen

### ... Schlangenlesen für die grauen Zellen ...

Es gilt, den Text wiederherzustellen: das einzelne Wort – Groß- und Kleinschreibung – Satzanfang und Satzende – Punkt und Komma. Um das Wiederherstellen des Textes ein bisschen einfacher zu gestalten, sind die jeweiligen Abschnitte – 7 an der Zahl – fett gedruckt. Im Text sind kursiv-blaue Buchstaben versteckt, die, fortlaufend notiert, eine positive Charaktereigenschaft ergeben, die vieles leichter macht.



## Schutzfaktoren gegen Stress – das „Geheimnis“ innerer Widerstandskraft

### Die sieben wichtigsten Faktoren für Resilienz

(aus: Bayernsport 11. April 2017)

**Optimismus** leben kri Senegal wi Eschlimmsie auch schei Nens ind ind Erregel zeitlich begre N ztr Esilientem  
enschen wi Ssendas u Nd glauben fest darandass sich die ding e au CH wieder z Umguten we N d d a bei hilft i  
hnender be Wusstefok Usau Fihrestärke Nun ddi E positiv EN seitendes le Bens **akzeptanz von unvermeidb**  
**aremes** ha Tkein Ensinn vo Orun AN geneh Memden bli Ckabz U wende N mi T verga N gen Em zu **h** Adern g Ege  
nun Verm Eidbare Sanzukä Mpf Enun Duns für unser Esch Wächen und fehler z Usch Ämende Rerstes Chri Ttz  
ueine Rpo Siti Ven b Ewältig un Gund ver Änder un gh Ei ß tim Mera Kzeptanz **lösungsorientungs** Eine h An  
dlungsspi Elrä Umez Ue Rkun Denu Ndsich Hd Abeiauf Dasmö Gliche u Ndm Achbare zu k Onzent Rieren a Ufda  
swa Sfunktion iert stat Taufdas was n lch Tkla Pptistei Nwesentlich Erschritt Zu Rerreich Ungder per Sönliche  
nziele **opferrolle verlassen** Resiliente Emensch Henk Onze N triere Nsich Ha Ufihreh Andlungsspielrä **U** mest A  
ttande Rendiesch Ulda Nih rers iTua Tion zuge Bener war Tennich Tdas Sand Ereihre proble Mel Ösen und Se  
Hensich a Lsges Tal Terihr Esei Gene Nle Ben Ss Tat Tal Spas Sive So Pferd Erum Ständeda Smach Tsie hand D l un  
gsfä Hig **selbstverantwortung übernehmen** Die be Reitschaft verantw Ortung für da Seige Netun zu ü Bern  
ehmendie konse Quenz Enau Seige Nen w **orte** Nun d tate N vorb Ehaltlos z Utrag En Sowie Mit möglich En rea  
ktionen kon Struktivum Zugeh Eni Steinwich Tiges mer Kmal resili Enten verhalt Ens **beziehunggestaltenei**  
n Trag Fähigesso Zia Lesnet Zwer Kistei Nwei Teres mer Mmalre Silien Termen Schensi Efühlensi Chauf Geho  
b Ener Fahrenunt Ers Tützu Ngun Dha Benan Sprech par Tnerf Ürun Terschi Edlich Steprobleme **zukunftgest**  
**alten** zu Kunftge Stalt En hei ß Tei Nrealis Tisch Ezu Kunfts Vision zu h Abenunds Ein Ewahl möglich Keit Enz U  
n Utzensi Chunt Ermehre Reno Ptionenz uent Scheidensi Chaufmö Gli Chesch Wie Rigkei Tengutv Orzuber  
eit Enund die ve Rant Wortung fürs Einew Ahlz UÜb Erneh Men.

#### Die persönliche Resilienz stärken

Alle sieben Säulen der Resilienz sind weniger Charaktereigenschaften als vielmehr Lernprozesse, Verhaltens- und Sichtweisen, die aktiv trainiert werden können. Mentales Training funktioniert dabei ähnlich wie körperliches: Wer fitter werden will, muss eingefahrene Gleise verlassen und regelmäßig üben. Dabei ist es hilfreich, öfter mal die Perspektive zu ändern, seine Sicht der Dinge zu hinterfragen und den Blick auf das Positive zu stärken ohne seine negativen Seiten abzulehnen.