

„7 Säulen der inneren Stärke: I-IV“

- I. **Säule:** Den Glaube daran stärken, dass das Leben auf lange Sicht mehr Gutes als Schlechtes bringt und der Mensch Einfluss ausüben kann auf alles, was im Leben passiert. **Optimismus.**
- II. **Säule:** Am Anfang der Bewältigung einer Krise steht die **Akzeptanz** dessen, was geschehen ist.
- III. **Säule:** Suche nach Lösungen, nach Zurückgewinnung der Kontrolle, Erwartungen und Ziele definieren, Methoden der Stressbewältigung. **Lösungsorientierung.**
- VI. **Säule:** Besinnung auf die eigenen Stärken, Realität angemessen interpretieren. **Opferrolle verlassen.**
- V. **Säule:** Bereitschaft und Reife, **Verantwortung** für das eigene Handeln zu **übernehmen**; Entscheidung, sich nicht automatisch zum Sündenbock zu machen.
- VI. **Säule:** Gespräche mit FreundInnen und Bekannten; vielleicht Gespräch mit Gott. **Netzwerkorientierung.**
- VII. **Säule:** **Zukunftsplanung**, die vor Wechselfällen des Lebens schützt, Alternativen entwickeln, Vision entwerfen

Die 7 Säulen innerer Stärke: I. Säule – GLÜCKSLISTE

Was macht dich glücklich, wenn du allein bist?	
Was macht dich zufrieden?	
Aus welchem inneren Fundus kannst du schöpfen, um dich selbst glücklich zu machen?	
Worüber freust du dich?	
Was macht dich zufrieden?	
Worauf bist du stolz?	
Wofür bist du dankbar?	
Wofür begeisterst du dich?	
Welches sind deine schönsten Erinnerungen?	
Was tust du besonders gern?	
Was hörst du besonders gern?	
Was liest du besonders gern?	
Worüber musst du garantiert schmunzeln?	
Wann warst du besonders mutig?	
Wo fühlst du dich besonders wohl?	
Wie entspannst du dich am besten?	
Bei welcher Tätigkeit sammelst du Kraft?	
In welcher Umgebung?	
In welchem Klima?	

„Stresskarte“ (Beispiel)

Legende:

— : Länge der Verbindung steht für Nähe/Wichtigkeit + : positiver Einfluss - : negativer Einfluss ○ : neutral
0–5: Bewertung des Kraftaufwands: je niedriger, desto weniger Energiekosten; je höher, desto größere Energiekosten

