



Stark durch Krisen

10 Resilienz-Impulse
auf einen Blick

Marc Wallert ist Bestseller-Autor und Keynote Speaker. Als Überlebender einer Entführung in den philippinischen Dschungel wurde er zum Experten für **Resilienz**, der inneren Widerstandskraft gegen Belastungen.

Seine „**Dschungelstrategien**“ haben sich während dieser Extremerfahrung als Schutzfaktoren bewährt und sind im Alltag genauso wirksam – nachweislich!

- 1 KRISEN gehören zum Leben dazu**
Lerne, mit ihnen umzugehen und an ihnen zu wachsen
- 2 RESILIENZ ist Deine innere Widerstandskraft**
Stärke Deine Schutzfaktoren
- 3 Dank AKZEPTANZ blickst Du nach vorn, statt zu hadern**
Wer weiß, wofür es gut ist?
- 4 OPTIMISMUS stärkt Dich nachhaltig**
Danke-ritual und positiver Fokus
- 5 RISIKOMANAGEMENT bewahrt Dich vor zu positivem Denken**
Vorsorgen und realistisch bleiben
- 6 SELBSTWIRKSAMKEIT bringt Dich raus aus der Opferrolle**
Schritt für Schritt kraftvoll gestalten
- 7 Erhalte SOZIALE UNTERSTÜTZUNG aus Deinem Umfeld**
Pflege das Netz, das Dich auffängt
- 8 Im TEAM bleibst Du kein*e Einzelkämpfer*in**
Gemeinsam sind wir stärker
- 9 Durch STRESSREGULIERUNG bleibst Du leistungsfähig**
Notfalls hilft Galgenhumor
- 10 Krisen ermöglichen Dir INNERES WACHSTUM**
Lerne aus Deinen Erfahrungen



Proven Expert

Click or scan

Der Vortrag hat gefallen?
Jetzt bewerten!



Stark durch Krisen

10 Resilienz-Impulse
auf einen Blick

Marc Wallert ist Bestseller-Autor und Keynote Speaker. Als Überlebender einer Entführung in den philippinischen Dschungel wurde er zum Experten für **Resilienz**, der inneren Widerstandskraft gegen Belastungen. Seine „**Dschungelstrategien**“ haben sich während dieser Extremerfahrung als Schutzfaktoren bewährt und sind im Alltag genauso wirksam – nachweislich!

1

KRISEN gehören zum Leben dazu

Lerne, mit ihnen umzugehen und an ihnen zu wachsen

3

Dank AKZEPTANZ blickst Du nach vorn, statt zu hadern

Wer weiß, wofür es gut ist?

5

RISIKOMANAGEMENT bewahrt Dich vor zu positivem Denken

Vorsorgen und realistisch bleiben

7

Erhalte SOZIALE UNTERSTÜTZUNG aus Deinem Umfeld

Pflege das Netz, das Dich auffängt

9

Durch STRESSREGULIERUNG bleibst Du leistungsfähig

Notfalls hilft Galgenhumor

2

RESILIENZ ist Deine innere Widerstandskraft

Stärke Deine Schutzfaktoren

4

OPTIMISMUS stärkt Dich nachhaltig

Dankesritual und positiver Fokus

6

SELBSTWIRKSAMKEIT bringt Dich raus aus der Opferrolle

Schritt für Schritt kraftvoll gestalten

8

Im TEAM bleibst Du kein*e Einzelkämpfer*in

Gemeinsam sind wir stärker

10

Krisen ermöglichen Dir INNERES WACHSTUM

Lerne aus Deinen Erfahrungen



Der Vortrag hat gefallen?
Jetzt bewerten!

Proven Expert
Click or scan