



Marc Wallerts  
**Resilienz-Impulse**



## **AKZEPTANZ**

Die Herausforderung annehmen  
Wer weiß, wofür es gut ist?



## **OPTIMISMUS**

Mentale Stärke fördern  
Fokussiere Dich auf das Positive!



## **REALISMUS**

Den Risiken ins Auge blicken  
Wappne Dich für Notfälle!



## **SELBSTWIRKSAMKEIT**

Die Opferrolle verlassen  
Gestalte selbst, Schritt für Schritt!



## **SOZIALE UNTERSTÜTZUNG**

Gemeinsam Krisen meistern  
Pflege Dein soziales Netzwerk!

A portrait of Marc Wallert, a man with a shaved head and blue eyes, wearing a dark blue button-down shirt. He is standing outdoors with green foliage in the background. A yellow banner is overlaid on the image.

**Marc Wallert**

**Keynote  
Speaker**

Der Vortrag hat gefallen?  
**Jetzt bewerten!**

Nur  
1 Min.!



[marcwallert.com](http://marcwallert.com)