

# Gesundheit ist, die Einzigartigkeit zu erkennen

Versetze dich immer tiefer in deine Erinnerungen, Gefühle, Bilder und Erfahrungen hinein. Begebe dich auf eine spannende und gleichzeitig entspannende Entdeckungsreise zu deinen einzigartigen Ressourcen und Fähigkeiten. Verbinde und verbünde dich mit dir selbst. Gerade nach traumatischen Erlebnissen neigen viele Menschen dazu, sich selbst zu isolieren und es fällt ihnen schwer, Hilfe anzunehmen. Dabei kann es enorm wichtig sein, sich gerade in solchen Zeiten seiner selbst anzunehmen. Meditiere und schreibe deine Ideen zu den acht Faktoren der Resilienz auf.

### Wie stärken Sie Ihre Resilienz?



soziale Beziehungen fördern



Zeit für sich einräumen



sich engagieren



"richtige" Ziele setzen



andere Blickwinkel einnehmen



mehr Akzeptanz entwickeln

## 1. Optimismus: Acht Dinge, die Du besonders gut kannst


## 2. Akzeptanz: Acht Dinge, die dich einzigartig machen


Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## 3. Lösungsorientierung: Acht Dinge, die dich begeistern


## 4. Selbstregulation: Acht Dinge, die dir Ruhe geben


## 5. Selbstverantwortung: Acht Dinge, die du gerne (selber) machst


## 6. Beziehungen: Acht Menschen oder Situationen, die dir Kraft geben


## 7. Zukunftsgestaltung: Acht Dinge, die dir Mut machen


## 8. Improvisationsvermögen: Acht Dinge, die du sofort ändern kannst
