

Übung 5

Ziele setzen und umsetzen



Jeden Tag anstehende Aufgaben abschließen oder/und eigene Ziele umsetzen, um aktiv, selbstwirksam und motiviert zu bleiben.

-6-

-5-

Den Tag optimistisch beginnen und auch mal lachen. Lachen hält gesund!



Humor und Optimismus

Übung 4

Übung 6

Soziale Kontakte pflegen



Freunde treffen, alte Bekannte anrufen, Zeit mit der Familie verbringen

-7-

-4-

Jeden Tag zumindest eine kurze körperliche Aktivität, um aktiv, gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Sport

Übung 3

"Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet."

- Heinz Rühmann

Bildquellen: Lizenzfreie Bilder von pixabay.com

www.minibooks.ch

-3-

eine Auszeit gönnen und neue Kraft tanken.



Natur
Übung 2

Übungen Resilienzförderung



Hubert Geisler

Faks19

www.tinyurl.com/ResilienzHG (über den Link kann die Online Version abgerufen werden.)

-2-

Auf andere Gedanken kommen

Übung 1

