

## Proaktivität

Raus aus der Opferrolle und ins Handeln kommen. Wege suchen, wertvolle Ziele verfolgen. Die kreative Sprache eines Gestalters benutzen statt die Opfersprache: Das „Subjekt“ in den eigenen (Aktiv-)Sätzen werden und nicht nur das Objekt bleiben. Im Handeln erleben wir unsere Selbstwirksamkeit. Auch mit ganz kleinen Schritten.

## Lebensmotive

Glück erleben wir, wenn wir unseren Lebensmotiven folgen. Weil wir dann nach den Werten leben, die uns von Geburt an treiben. Welche Lebensmotive wie stark ausgeprägt sind, können wir analysieren. Für jedes Lebensmotiv gibt es viele Wege, um glücklich zu werden. Manchmal sind es eben andere - oder ganz neue.

## Ressourcenblick

In der Schule wird niemandem beigebracht, systematisch nach eigenen Ressourcen zu suchen. Dabei sind sie Voraussetzung für alles im Leben. Sie finden sich in der Biographie, bei Freunden, im Netz, im Heute... - Der Ressourcenradar hilft beim Finden.

## Selbstbestimmung

Selbstbestimmtes Leben beginnt mit dem Erkennen von persönlichen Werten und dem Übernehmen von Verantwortung. Fremdbestimmung hingegen gibt Verantwortung ab. Die Frage lautet nicht: „Wer ist schuld?“. Sie lautet: „Wer trägt die Verantwortung?“

## Chancenframing

Chancen finden sich nicht in der Zukunft oder Vergangenheit. Sie sind nicht woanders oder bei anderen. Chancen finden sich im Hier und Jetzt bei uns selbst. Doch haben wir unsere „Chancenbrille“ aufgesetzt? Krisen sind eine hervorragende Gelegenheit, um gewohnte und allzu bequeme Trampelpfade zu verlassen, um neue und andere Wege zu prüfen. Dafür gibt es Werkzeuge.

## Wachstum

„Ich bin, ich kann, ich werde.“

Dass ich bin, ist ein einzigartiges und schier unmögliches Geschehen. Meine Existenz ist schon ein Wunder. Ich KANN so Vieles damit machen. Deshalb WERDE ich meine Existenz LEBEN. Alles Grübeln über das „HÄTTE“ und „KÖNNTE“ ist nicht die Realität. Meine EXISTENZ ist die Realität. Und deshalb wachse ich in ihr mein Leben lang.

# 7 Wege der kreativen Resilienz

## Soziale Stärkung

Aus dem Sozialen schöpfen Menschen besondere Kraft. Es ist die wertvollste Ressource, die nur wir haben. Deshalb sind wir füreinander da und pflegen und erlauben „echte“ Freundschaften. Wir helfen - und lassen uns helfen.