



Übungen für Ihren Weg aus der Krise

Positive Psychologie



Türen-Übung

nach Prof. Martin Seligmann

Resilienz wird als die Fähigkeit bezeichnet, durch schwere Zeiten gehen und gestärkt heraus kommen zu können.

Das bedeutet natürlich nicht, dass es ein Spaziergang ist - wir alle leiden in schweren Zeiten. Resiliente Menschen jedoch schaffen es, einen Sinn in negativen Ereignissen zu sehen und sie für ihr persönliches Wachstum zu nutzen.

Diese schlichte Übung fördert Ihre Resilienz!

Denken Sie an 3 Türen in Ihrem Leben, die sich geschlossen haben. Etwas ist zu Ende gegangen, ist misslungen oder unmöglich geworden.

1.

2.

3.

Möchten Sie mehr Input für Ihren Weg aus der Krise? Dann holen Sie sich meinen kostenlosen E-Mail-Kurs „7 Schritte aus der Krise“. Sie bekommen an 7 Tagen hilfreiche Übungen und auch weiterhin nützliche Informationen von mir:

Klicken Sie einfach hier:

<http://eepurl.com/cba44r>.

Welche (inneren und äußeren) Türen haben sich in der Folge geöffnet? Was wurde möglich? Was haben Sie gelernt?

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

P.S. Ich freue mich über Ihre Nachricht mit Ihrem Feedback oder Ihren Erfahrungen zu den Übungen unter mail@susanne-keck.de.