

Der Resilienz-Kompass

Resilienz sieht den Menschen ganzheitlich in all seinen Dimensionen: Körper | Verstand | Seele | Gefühl

Der Kompass dient als Orientierung, um bewusst alle relevanten Bereiche im Blick zu behalten und das Leben in die richtige Richtung zu steuern.

Gefühle

Selbstwertgefühl
Emotionale Balance

Verstand

Mentale Stärke
Klares Denken und Handeln
Lernen und Entwicklung

Körper

Gesundheit
Persönlicher Kräftehaushalt
Fitness

Seele

Sinn- und Werteverständnis

