

Resilienz – soziale Unterstützung



Info

Was machen widerstandsfähige - also resiliente - Menschen anders, als andere? Sie nutzen ihre sozialen Beziehungen und binden diese in Krisenzeiten ein. Soziale Unterstützung wirkt wie ein Schutzschild vor Stress.



Bildquelle: ©iStock.com/Pixel-Shot

Quelle: (05.04.2022) <https://www.resilienz-akademie.com/schutzfaktor-soziale-unterstuetzung/>
Autor: Sebastian Mauritz

1

Überlege: Welche sozialen Unterstützer hast Du aktuell?
Bindest Du diese auch ein?

2

Wie lässt sich weitere soziale Unterstützung finden?
(je nach Problem)
Überlegt gemeinsam, welche Unterstützung es geben kann.
Wie kannst Du Deine sozialen Unterstützer noch besser einbinden?