

<https://www.bathen.org/7-resilienzsaehlen-8-resilienzschluessel-10-resilienzfaktoren-was-und-wenn-ja-wie-viele/>

Netzwerke bilden und gegenseitige Unterstützung fördern

1. 2. Krisen nicht als unüberwindbare Probleme einstufen
2. 3. Veränderung als Teil des Lebens akzeptieren
3. 4. Zielstrebig eigene (realistische) Ziele verfolgen
4. 5. Proaktiv sein und klare Entscheidungen treffen
5. 6. Möglichkeiten zur Selbstreflexion nutzen
6. 7. Die positive Selbstwahrnehmung fördern
7. 8. Probleme richtig einordnen
8. 9. Optimistisch bleiben
9. 10. Auf sich Acht geben

Relativ gut lässt sich erkennen, dass die 7 Schlüsselfaktoren von Reich und Schatté und die 10 Faktoren der APA sich nicht substantiell voneinander unterscheiden, sondern stattdessen verschiedene Schwerpunkte gesetzt werden.



**Gegenüberstellung der unterschiedlichen Resilienzfactoren**