



Leseprobe – *Vom Zerbrechen zum Aufstehen*

(Auszug – vollständiger Inhalt: 71 Seiten)

Vom Zerbrechen zum Aufstehen

Wie du nach dem Zerbrechen wieder aufstehest und Resilienz entwickelst

Von Sarah Aveline

Einleitung

Es gibt Momente im Leben, in denen die alten Strategien nicht mehr tragen.

Alles, was bisher Sicherheit gab, scheint nicht mehr zu funktionieren.

Dieses Buch ist eine Einladung, dir selbst wieder näherzukommen, deine innere Stärke neu zu entdecken

und den Mut zu finden, aufzustehen – nicht perfekt, sondern menschlich.

Vielleicht findest du dich in einzelnen Geschichten wieder, vielleicht nur in den Gefühlen.

Was du hier findest, sind Impulse, Übungen und ein Notfallkoffer für deine Seele.

Nicht als Ersatz für professionelle Hilfe, sondern als Begleitung in den dunklen Stunden.

Kapitel 2 – Die 7 Säulen der Resilienz (Auszug)

Resilienz wird oft als die Fähigkeit beschrieben, nach Krisen gestärkt zurückzukommen.

Doch was macht diese Stärke aus? In diesem Kapitel lernst du die sieben Säulen kennen, die wie ein Fundament wirken:

1. **Akzeptanz** – anzunehmen, was ist.
2. **Optimismus** – trotz allem Hoffnung zu bewahren.
3. **Selbstwirksamkeit** – die Überzeugung, etwas verändern zu können.
4. **Verantwortung** – die eigenen Entscheidungen zu tragen.
5. **Netzwerkorientierung** – Unterstützung suchen und annehmen.
6. **Lösungsorientierung** – praktisch handeln statt stecken bleiben.
7. **Zukunftsorientierung** – den Blick nach vorne richten.

Jede dieser Säulen ist ein Ansatzpunkt, an dem du arbeiten kannst.
Schon kleine Schritte in einer Säule können deine innere Widerstandskraft deutlich erhöhen.

Übung – Dein Resilienz-Kompass

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen schriftlich:

- Welche Säule trägt mich aktuell am meisten?
- Welche Säule fühlt sich schwach an?
- Was könnte ein kleiner erster Schritt sein, um diese Säule zu stärken?

Diese Übung hilft dir, deine persönliche Standortbestimmung zu machen und bewusst an deiner inneren Stärke zu arbeiten.

Über Mich

Sarah Aveline verbindet persönliche Erfahrungen mit ihrem Wissen als Ingenieurin und Autorin.

Ihr Ziel ist es, Resilienz nicht als abstraktes Konzept, sondern als greifbare Ressource im Alltag erfahrbar zu machen. Mit Wärme, Klarheit und Mut begleitet sie Menschen dabei, nach einem Bruch wieder aufzustehen.

Hinweis: Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

*Der vollständige Inhalt umfasst **71 Seiten** und ist nur im gekauften E-Book enthalten.*