

# Das wirft mich nicht um - Mit Resilienz stark durchs Leben gehen



Wie können wir mit Veränderungen umgehen und Krisen unbeschadet überstehen? Dem standfesten Känguru fällt das ganz leicht: Es reagiert kraftvoll und flexibel auf seine Umgebung. So hält es auch in schwierigen Situationen die Balance und findet immer einen Weg, um handlungsfähig zu bleiben. Je nach Anforderung hüpfte es mit kleinen oder großen Sprüngen auf sein Ziel zu. All das hilft ihm, seine innere Stärke zu bewahren und stets problemlos mit Herausforderungen fertig zu werden.

Die erfahrene Trainerin Jutta Heller erklärt anhand der Känguruqualitäten, wie man innere Widerstandskraft gewinnt und Resilienz aufbaut.

Mit dem Känguru als Vorbild kann jeder seine „Stehaufkompetenz“ trainieren und stark durchs Leben gehen.

**Dr. Jutta Heller**

**DAS WIRFT MICH NICHT UM Mit Resilienz stark durchs Leben gehen**

Kösel Verlag

August 2015 | 48 Seiten

€ 9,99 (D)

ISBN: 978-3-466-34614-1