

# Resilienz - Krisen erfolgreich meistern und daraus wachsen

**Werden Sie zur Führungskraft Ihres eigenen Lebens**

Nehmen Sie sich am Abend einen Moment Zeit und reflektieren Sie Ihren Tag.

Das hat mir heute Energie gegeben, hier war ich im Flow:

---

Um künftig mehr davon in meinem Leben zu haben werde ich...

---

Dies kostete mich heute viel Energie und tat mir nicht gut:

---

Um künftig weniger davon in meinem Leben zu haben werde ich...

---

Abonnieren Sie meinen Newsletter, um regelmäßig Übungen zur Selbstführung und Resilienzsteigerung zu erhalten unter [www.stefanie-osswald.de](http://www.stefanie-osswald.de).