

Resilienz als Wunderwerk für den Alltag?

Mag. Georg Hafner, MA.
Gesundheitspsychologe & Sportpsychologe
www.georghafner.at





Was ist Resilienz?

Wie hoch ist meine Resilienz?

Wozu brauche ich Resilienz im Alltag?

Brauche ich mehr Resilienz?











BENSQUALITÄT
ZEIT
LEBENSFR





*Gesundheitszentrum Resilienzpark
Sitzenberg*





Für die Antragstellung ist keine
Diagnose erforderlich -
der Vermerk
„Gesundheitsförderung“ oder
„Verbesserung des Lebensstils“ ist
ausreichend



Was ist Resilienz?

Wie hoch ist meine Resilienz?

Wozu brauche ich Resilienz im Alltag?

Brauche ich mehr Resilienz?

www.praxisalthietzing.at www.georghafner.at

Für Fragen, Anregungen
und Rückmeldungen:

Mag. Georg Hafner, MA.

office@georghafner.at

www.georghafner.at

www.praxisalthietzing.at



Vielen Dank!

Fragen?