

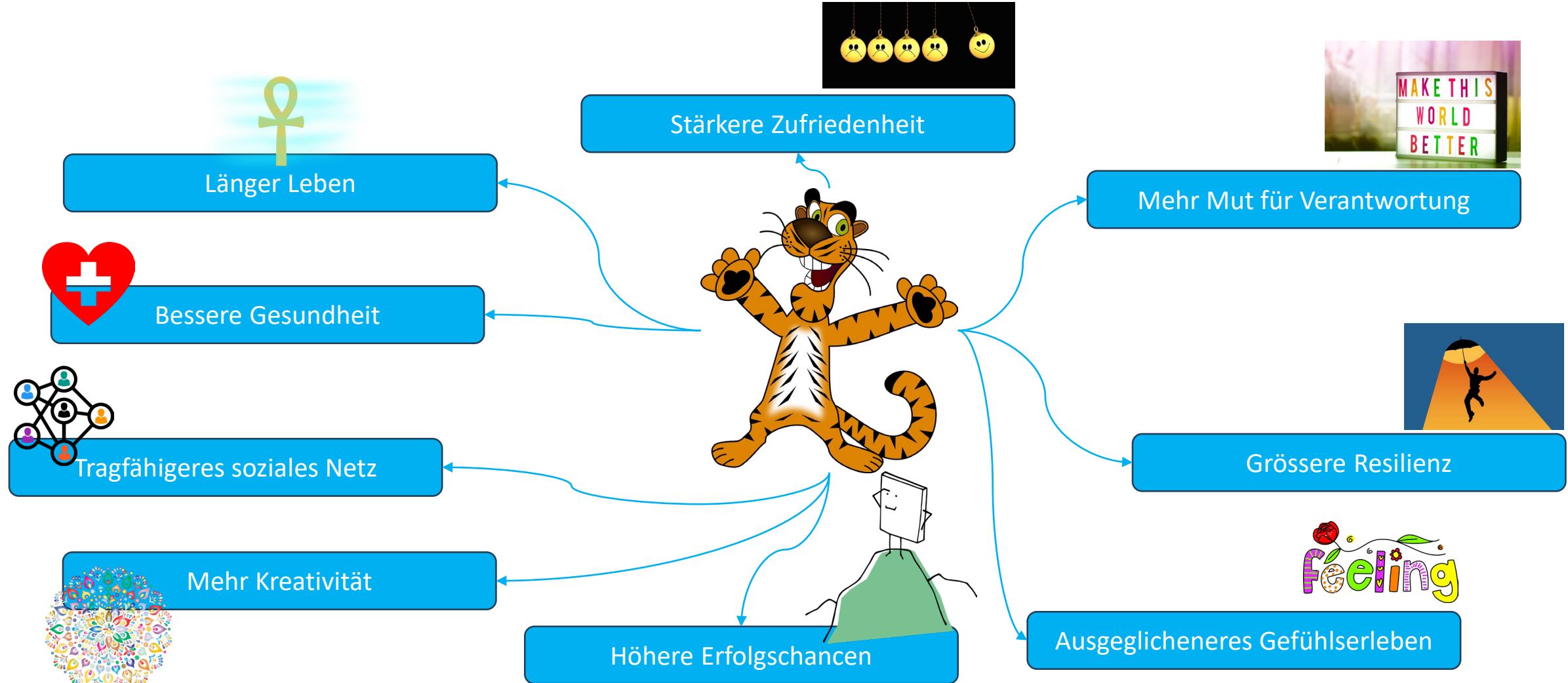


Resilienz: Stärke deine innere Power
Gesundheitsaktion bei BASF in der Schweiz
umgesetzt von «Gsünder Basel»
in Kooperation mit Synop-Sys OE



We create chemistry

Neun Vorteile einer optimistischen Haltung



Auswirkungen der positiven Psychologie auf die Kultur, Führung und auf Arbeitsbeziehungen

...:gsünder:...
.....basel....

- **Weisheit und Wissen (kognitive Stärken)**
Kreativität, Neugier, Aufgeschlossenheit, Lernfreude, Perspektive
- **Courage (emotionale Stärken)**
Tapferkeit, Beharrlichkeit, Integrität, Vitalität
- **Menschlichkeit (interpersonale Stärken)**
Liebe, Freundlichkeit, soziale Intelligenz
- **Gerechtigkeit (zivile Stärken)**
Soziale Verantwortung, Fairness, Führungsstärke
- **Mäßigung (Stärken, die gegen Exzesse schützen):** Vergeben und Mitleid, Demut und Bescheidenheit, Besonnenheit, Selbstregulation
- **Transzendenz (spirituelle Stärken, die mit Bedeutsamkeit zu tun haben):** Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität.



We create chemistry