

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

 **BASF**  
We create chemistry

## Alltagsmodell (A-C)

**Ereignis oder Situation (A)**



**Gefühl (C)**

## ABC-Modell der Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)

**Ereignis oder Situation (A)**



**Gedanken, Meinung, Bewertung (B)**

über das Ereignis oder die/der Situation



**Gefühl (C)**

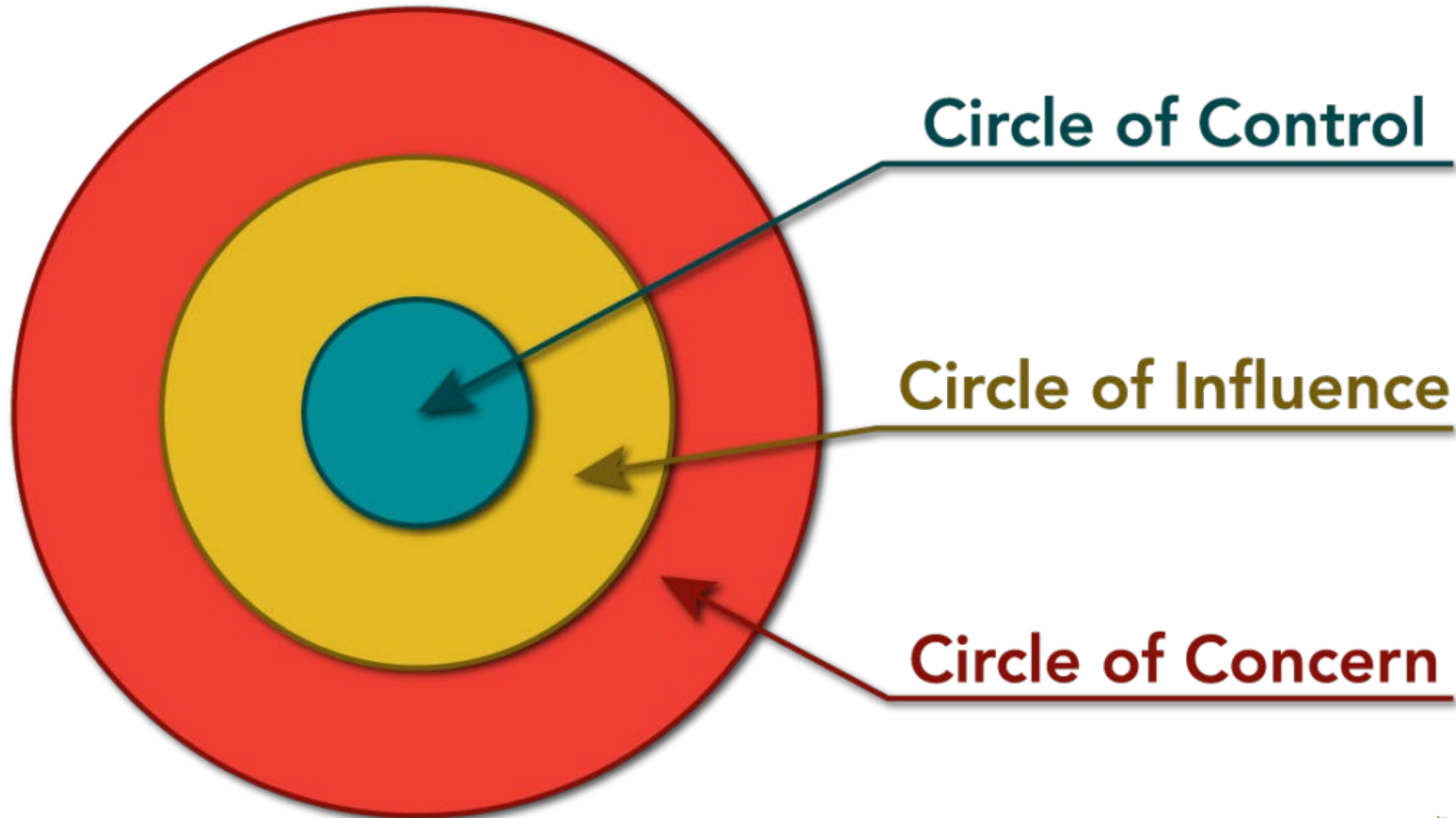
analog dem Bewertungsmuster, das gewählt wurde

# Was wir alles akzeptieren wollen, dürfen, können und müssen

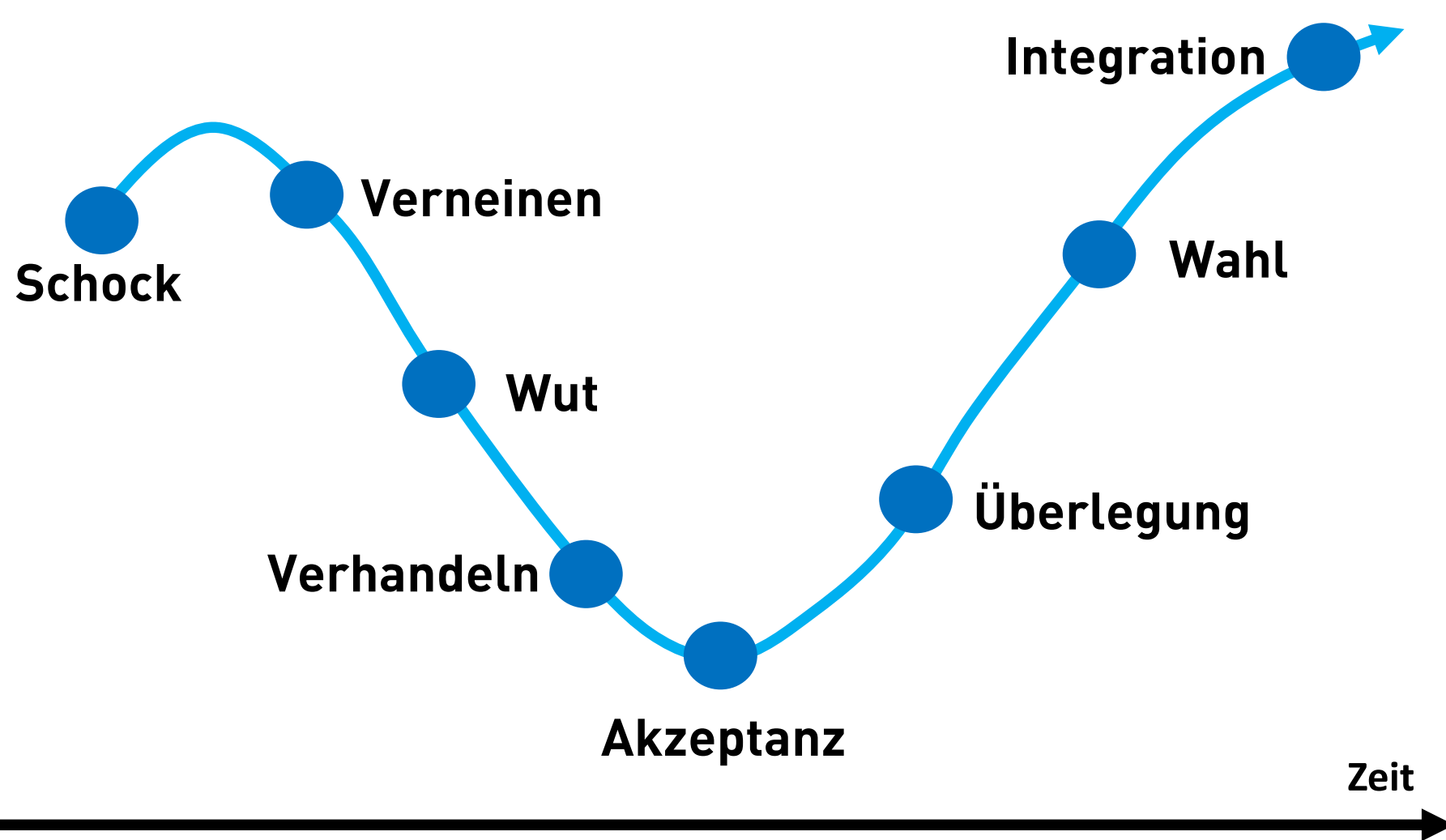




## Circle of influence: Was ich bewegen kann



# Die Kübler-Ross-Kurve





We create chemistry