

**REDHABITS**

devoted to solutions

*Coaching & Consulting*

# 7-Tage-Resilienzbooster

Jeden Tag eine Übung für mehr mentale Stärke

[www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)

# Tag 1 – Optimismus

Schreibe 3 Dinge auf, die heute gut gelaufen sind – egal wie klein.

## Tag 2 – Akzeptanz

Nimm dir 5 Minuten Zeit, um eine aktuelle Herausforderung bewusst zu akzeptieren – ohne sie zu bewerten.

# Tag 3 – Lösungsorientierung

Formuliere eine konkrete Frage: 'Was kann ich heute tun, um die Situation zu verbessern?'

# Tag 4 – Selbstwirksamkeit

Erinnere dich an eine Situation, die du erfolgreich gemeistert hast. Was hat dir geholfen?

# Tag 5 – Verantwortungsübernahme

Notiere eine Entscheidung, die du heute bewusst getroffen hast – und warum.

# Tag 6 – Netzwerkorientierung

Schreibe einer Person eine kurze Nachricht: 'Danke, dass du da bist.'

# Tag 7 – Zukunftsplanung

Skizziere eine Vision für die nächsten 6 Monate – was möchtest du erleben, lernen oder verändern?

# Jetzt Coaching starten

- Möchten Sie Ihr Resilienzprofil vertiefen und gezielt stärken?
- Buchen Sie ein individuelles Coaching unter [www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)
- Kontakt: [mail@redhabits.com](mailto:mail@redhabits.com)

[www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)  
[mail@redhabits.com](mailto:mail@redhabits.com)  
M. Perteneder, MBA

# ÜBER REDHABITS

devoted to solutions

## Was macht redhabits?

Redhabits unterstützt Menschen dabei, aus dem Denken ins Handeln zu kommen – durch alltagsnahe Impulse, psychologisch fundierte Methoden und eine klare Struktur. Der Fokus liegt auf Selbstführung, Resilienz und Selbstdisziplin, mit dem Ziel, nachhaltige Veränderung durch kleine, machbare Schritte zu ermöglichen.

## Für wen ist redhabits da?

Für Menschen, die wissen, dass sie etwas verändern wollen – aber nicht wissen, wie sie anfangen sollen.

Für reflektierte Selbststarter, die sich selbst im Weg stehen.

Für Berufstätige, die sich mehr Klarheit, Struktur und innere Stärke wünschen.

Für alle, die nicht nur denken, sondern endlich handeln wollen.

**REDHABITS**

devoted to solutions

*Coaching & Consulting*