



Einführung in das Modul „Stresstoleranz“

Im Modul „Stresstoleranz“ lernen Sie zwei Gruppen von Skills kennen:

1. **Skills zur Krisenbewältigung** helfen Ihnen, Krisen rasch zu beenden, abzumildern oder auszuhalten.
2. **Skills zum Annehmen der Realität** helfen Ihnen, die Situation, so wie sie im Moment ist, anzunehmen und die Verantwortung für Veränderung zu übernehmen. Diese Skills wirken eher langfristig, über die Situation hinaus und vorbeugend.

