

Ein starkes Kind kann von sich sagen:

- Ich kann
 - Mich über Erfolge freuen
 - Aus Misserfolgen und Fehlern lernen
 - Mich durch Anstrengung und Übung verbessern
 - Probleme lösen und Schwierigkeiten überwinden
 - Mit anderen spreche, wenn mich Sorgen quälen
 - Mir Hilfe und Unterstützung holen, wenn ich sie benötige

- Ich bin:
 - Als Mensch liebenswert
 - Verantwortlich für das, was ich tue
 - Zuversichtlich, dass ich mit Herausforderungen und schwierigen Gefühlen umgehen kann
 - Mir bewusst, dass mein Wert als Mensch nicht von meinen Leistungen abhängt

- Ich habe:
 - Eltern, die mir zuhören, sich Zeit für mich nehmen, aber auch eigene Standpunkte vertreten
 - Menschen in meinem Leben, die mich so annehmen und lieben wie ich bin
 - Menschen, die mir helfen, wenn ich Hilfe brauche, und mich gleichzeitig darin bestärken, selbstbestimmt zu handeln
 - Werte, die mir wichtig sind und für die ich mich einsetzen kann und will

(aus: „Resilienz“/ Corina Wustmann/ 2004)