



GETABSTRACT BEWERTUNG VON

## Change Proof

Leveraging the Power of Uncertainty to Build Long-term Resilience

Konfrontieren Sie die heutige volatile Welt, indem Sie Veränderungen akzeptieren und ihre Chancen nutzen! Adam Markel bietet praktische Werkzeuge zum Aufbau von Resilienzgewohnheiten, um Ihnen zu helfen, sich inmitten von Veränderungen zu behaupten.

### Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

### Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

### Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

## Diskussionsfragen

1. Betrachtest du dich selbst als widerstandsfähige Person?
2. Welche der vom Autor beschriebenen Methoden zur Widerstandsfähigkeit praktizierst du bereits?
3. Welche Methode zur Widerstandsfähigkeit möchtest du in dein Leben integrieren?
4. Wie könnt ihr euch als Team gegenseitig unterstützen, um widerstandsfähiger zu werden?

*“You can’t stop the rain, but you can make sure you’ve got the best and the biggest umbrella.”*

### Change Proof

Adam Markel

McGraw-Hill, 2022

## Zusätzliche Ressourcen



Anleitung: **Wie man verhindert, dass Druck zu Stress wird**

