

Resilienz

Persönliche Kompetenz / Gesundheitsförderung

Es gibt Menschen, die scheinbar nichts aus der Bahn werfen kann. Menschen die selbst Krisen, Druck, Stress und Ärger sowie Misserfolge wegstecken. Menschen, die nicht an ihrem Schicksal verzweifeln, ganz egal, wie traumatisch ihre Erfahrungen sein mögen. Was unterscheidet diese Menschen von denjenigen, die offensichtlich leichter aus der Bahn geworfen werden, die den Alltag eher als Kampf anstatt als Herausforderung erleben? Was ist ihr Geheimnis?

Die Antwort lautet Resilienz („resilire“ lat. „zurückspringen“ / „abprallen“). Resilienz ist die Fähigkeit, in belastenden (Alltags-)Situationen psychisch stabil zu bleiben. Konkret bedeutet das, dass solche Menschen die Fähigkeit haben, negative Einflüsse von sich abprallen zu lassen und innerlich gesund zu bleiben. Es fällt ihnen leichter, sich bei Veränderungen anzupassen und leiden seltener an Burn-Out.

Doch wie wird man resilient? Haben diese Menschen einfach nur Glück, weil ihnen diese segensreiche Fähigkeit in die Wiege gelegt wurde, oder kann jeder lernen, resilient zu sein?

Ergebnisse der Resilienzforschung zeigen, dass Menschen mit kontinuierlicher Übung und Ausdauer ihr seelisches Immunsystem, bzw. ihre psychische Widerstandskraft, sprich ihre RESILIENZ stärken können.

Es gibt verschiedene Wege, Resilienz zu lernen. Dazu gehören vor allem ...

- ✓ das Training einer optimistischen Lebenshaltung,
- ✓ zu lernen, Schicksalsschläge anzunehmen und zu akzeptieren,
- ✓ lösungsorientiert an Probleme heranzugehen,
- ✓ die Opferrolle hinter sich zu lassen, Verantwortung zu übernehmen,
- ✓ konstruktiv mit (Alltags-)Ärger umzugehen,
- ✓ die Fähigkeit, sich ein funktionierendes soziales Netzwerk aufzubauen,
- ✓ sowie die Zukunft konstruktiv zu planen.

In dieser Fortbildungsreihe wird die Theorie zu Resilienz näher betrachtet, sowie ausführliche verschiedene Methoden vorgestellt und die Möglichkeit geben, diese Methoden praktisch auszuprobieren und zu evaluieren.

Mittels kontinuierlichen Achtsamkeitsübungen, besteht zusätzlich die Möglichkeit innerlich „herunter zu fahren“.

**Folgende Fragen / Inhalte werden in diesem Seminar
anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:**

Theoretische Hintergründe zu Resilienz

- ⇒ Willensstärke versus Innerer Schweinehund

Training einer optimistischen Lebenshaltung: „*Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst!*“

- ⇒ Wer bin ich? Wie wichtig darf ich mich selbst nehmen?
- ⇒ Wie kann ich klarer Grenzen für mich setzen und bei anderen erkennen?

Schicksalsschläge annehmen und versuchen zu akzeptieren: „*Positive Blickwinkel*“

- ⇒ Auch die Suppe, anstatt nur das Haar wahrnehmen!
- ⇒ Mögliche Veränderungen entdecken und in den Alltag integrieren und unmögliche Veränderungen erkennen und akzeptieren

Lösungsorientiert Probleme angehen: „*WARUM ist uns die Vergangenheit so wichtig?*“

- ⇒ Anstatt problemorientiert in die Vergangenheit, lieber lösungsorientiert in die Zukunft

Die Opferrolle hinter sich lassen und Verantwortung übernehmen: „*Nein sagen können*“

- ⇒ Was bedeutet JA / NEIN zu sagen? / Woran liegt es, dass es so schwerfällt Nein zu sagen? / Wie kann ich NEIN-SAGEN üben? / Mit was muss ich rechnen, wenn ich „plötzlich“ auch mal NEIN sage?

Konstruktiver Umgang mit Ärger:

- ⇒ Wünsche äußern können – Vom Beobachten zur Bitte in 4 Schritte
- ⇒ Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung erkennen und reflektieren

Zukunft konstruktiv planen: Zielformulierungen für neue Vorhaben

- ⇒ Ziele konsequent verfolgen

Ein funktionierendes soziales Netzwerk: „*Eigene Kraftquellen bewusst machen*“

- ⇒ Wer oder Was tut mir gut?
- ⇒ Welche Stärken nehme ich und welche meine Umwelt an mir wahr?

Achtsamkeitsübungen: „*Innere Ruhe – bei sich ankommen*“

- ⇒ Präsenzübung