

„Beulen wieder ausbeulen“

Resilienz - das mentale und emotionale Immunsystem stärken

Was macht Menschen stark in schwierigen Lebenssituationen?

Unter **Resilienz** wird die **psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber negativen Einflüssen** verstanden. Die Resilienzforschung zeigt, dass diese Fähigkeit gelernt, aufgebaut und trainiert werden kann, ein kontinuierlicher Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Resiliente Menschen verfügen über eine hohe Selbstwirksamkeit, eine optimistische Grundhaltung und ihr Handeln ist problemlöseorientiert.

Die zunehmenden Belastungen im beruflichen Alltag lassen jedoch auch den „resilientesten“ Menschen an seine Grenzen kommen und von dem „guten“ Gefühl, alles in der Hand zu haben und sein Leben beeinflussen zu können, bleibt nicht mehr sehr viel übrig.

Dieses Seminar setzt genau an diesem Punkt an und zielt darauf ab, den Teilnehmenden die eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit belastenden Situationen zu verdeutlichen. Wichtiger Bestandteil dabei ist es, die persönlichen Kraftquellen [wieder] zu erkennen, Handlungsspielräume im Rahmen der eigenen Persönlichkeitsentwicklung [wieder] zu entdecken und [wieder] einen souveräneren Umgang mit den stürmischen Zeiten des Alltags zu gewinnen.

Themenschwerpunkte

- Grundlagen der Resilienzforschung
- Reflexion der eigenen Gedankenmuster im Umgang mit belastenden Situationen
- Persönliche Kraftquellen entdecken
- Wege zur Verbesserung der eigenen Resilienz erkennen und in den Alltag integrieren

Methoden

- Impulsreferate, Energizer
- Gewohnte Handlungsmuster reflektieren, neue Handlungsansätze entwickeln
- Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen