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 Themenbereiche, welche Resilienz fördern. Dazu gehören vor allem …

• **Selbstwirksamkeit**	⇨ Menschen etablieren neue Gewohnheiten und erleben sich dadurch positiv aktiv
• **Kontrollüberzeugung**	⇨ Menschen haben das Gefühl, weitgehend über sich selbst „bestimmen“ zu können
• **Positive Emotion**	⇨ Menschen trainieren im Alltag eine optimistische Lebensgrundhaltung
• **Akzeptanz**	⇨ Menschen lernen unveränderlich Gegebenheiten hinzunehmen und veränderbare Umstände aktiv anzugehen
• **Optimismus**	⇨ Menschen sind davon überzeugt, schwierige Situationen meistern zu können
• **Selbstwahrnehmung**	⇨ Menschen gehen liebevoll mit sich selbst um und achten darauf was sie benötigen
• **Soziales Netzwerk**	⇨ Menschen pflegen Beziehungen zu Familie, Freunden und Bekannten

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.

GEORG SEUFERT

97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info

Folgende Fragen / Inhalte werden in diesem Seminar

anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:

Theoretische Hintergründe zu Resilienz

- ⇨ Vorstellung der verschiedenen Themenbereiche, welche Resilienz positiv beeinflussen

Selbstwirksamkeit

- ⇨ Neue Gewohnheiten etablieren

Kontrollüberzeugung

- ⇨ Geplante Pausen – Miniurlaube

Positive Emotionen

- ⇨ „Emotionale Infektionen“ frühzeitig erkennen

Akzeptanz

- ⇨ Mögliche Veränderungen entdecken und in den Alltag integrieren
- ⇨ Unmögliche Veränderungen erkennen und akzeptieren

Optimismus

- ⇨ Entdecken eigener Kraftquellen
- ⇨ Ressourcen-Schatzkarte

Selbstwahrnehmung

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

Soziales Netzwerk

- ⇨ Wertschätzung, Lob und Zuwendung im Alltag

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

- ⇨ Präsenzübung

GEORG SEUFERT

97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info