

RESILIENZ WORKSHOP

RESILIENZ ALS ANPASSUNGS- UND ERHOLUNGSFÄHIGKEIT

- Die Fähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten.
- „Stehaufmännchen“
- Immunsystem der Psyche

WIE ENSTEHT RESILIENZ?

- Genetik
- Erfahrungen in der Kindheit
- Herausforderungen, Krisen, Schwierigkeiten im Lauf des Lebens
- Mentale Arbeit an den eigenen Einstellungen mithilfe der Resilienzfaktoren



⇒ **Resilienz entsteht nicht in der Komfortzone. Doch es muss nicht zu schweren Krisen und Misserfolgen kommen, um die innere Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Resilienz entsteht auch im Meistern der alltäglichen Herausforderungen! Wenn du die richtige Einstellung dazu entwickelst.**

7 SÄULEN DER RESILIENZ

Mentale Gesundheit						
Optimismus	Verantwortung	Netzwerkorientierung	Lösungsorientierung	Zukunftsorientierung	Akzeptanz	Rollenverhalten
Zuversicht, Vertrauen und Sicherheit durch eine positive Grundhaltung	Verantwortung übernehmen für die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen	Aufbau und Pflege wertvoller Beziehungen, Bereitschaft Unterstützung anzunehmen	Probleme als Herausforderung und Chance sehen	Eigeninitiative ergreifen, Visionen und Ziele entwickeln und aktiv gestalten	Veränderungen akzeptieren, anstatt dagegen anzukämpfen	Die Opferrolle verlassen, die eigene Rolle nach eigenen Vorstellungen gestalten

3 BERGE

3 Berge/ Herausforderungen/ Krisen/
Rückschläge, die ich in meinem Leben bereits
überstanden habe:

Was sich daraus Positives ergeben hat/
was ich daraus gelernt/ mitgenommen
habe:

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Was kann **ich** in dieser Sache unternehmen?

Situation:

Was ärgert oder stresst dich?
Wodurch fühlst du dich schlecht?
Worunter leidest du?

Entscheidung:

„Ich muss...“ / „Ich soll...“

„Ich entscheide mich...“

„Ich entscheide mich, weil...“

UMBEWERTUNG

- Welche (kleinen) Herausforderungen hast du bereits gemeistert (heute/ diese Woche)?
Worauf kannst du stolz sein?

- Welche Fähigkeiten kannst du durch die aktuellen Anforderungen schulen und weiterentwickeln?

- Welche Vorteile und Chancen ergeben sich durch die aktuellen oder vor dir liegenden Herausforderungen?

KONKRETE ZIELE UND PLÄNE

In welchen Situationen willst du welche Strategie einsetzen?

<p>WENN</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>DANN</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	--

A COMFORT ZONE
IS A WONDERFUL PLACE TO BE.
BUT NOTHING EVER GROWS THERE.