



RESILIENZ → Die seelische Widerstandskraft

Die SÄULEN der Resilienz STÄRKEN !

- Optimismus & positive Selbsteinschätzung
- Akzeptanz & Realitätsbezug
- Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit
- Selbstregulation & Selbstfürsorge
- Lösungsorientierung & Kreativität
- Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft
- Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung
- Beziehungen & Beziehungsnetzwerke

→ mit vielseitigen Übungen zu den einzelnen Säulen für den erfolgreichen Umgang mit Belastungen.

Seelische Widerstandskraft bedeutet Resilienz

Resilienz bezeichnet **die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen.**

Das Resilienz-Modell

Das Resilienz–Modell kann als **Prozess** verstanden werden, der dazu führt, dass eine Krise oder eine Belastung kompetent verarbeitet wird, so dass am Ende ein positives Ergebnis im Sinn einer **neuen Orientierung oder eines Zugewinns an Fähigkeiten und Zufriedenheit erzielt wird.**

Jeder Mensch bringt ein bestimmtes Maß an Resilienz mit. Seelische Widerstandsfähigkeit lässt sich auf jeden Fall erlernen bzw. weiterentwickeln – auch im Erwachsenenalter!

Die SÄULEN der persönlichen Widerstandskraft

- **Optimismus & positive Selbsteinschätzung**
→ mutig sein, mir das Leben zutrauen und dem Leben vertrauen
- **Akzeptanz & Realitätsbezug**
→ viele Dinge sind wie sie sind ... die Dinge klar sehen
- **Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit**
→ meine Beiträge zu dem was ist ... ich muss es in die Hand nehmen
- **Selbstregulation & Selbstfürsorge**
→ mein Umgang mit mir z.B. Gefühle ... gut für mich sorgen, mich ernst nehmen
- **Lösungsorientierung & Kreativität**
→ herausfinden wie es klappt ... viele Wege führen nach „Rom“
- **Improvisationsvermögen & Lernbereitschaft**
→ z.B. Gegenstände für mehrere Zwecke einsetzen, wie Weinkiste als Regal ...
Z.B. Umgang mit neuen Medien lernen ... sich neue Wissensgebiete erschließen ...
- **Zukunftsgestaltung & Visionsentwicklung**
→ innere Vorstellungen, die zu mir passen ...
größere & ganze Zusammenhänge anschauen
- **Beziehungen & Beziehungsnetzwerke**
→ sich für andere Menschen interessieren und engagieren ... geben und nehmen