

Resilienz – Was uns stark macht

Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Jeder Mensch muss Krisen verkraften, doch während der eine tief fällt, fasst der andere neuen Lebensmut. Der Alltag zerrt an den Nerven und Kräften des einen und macht ihn mut- und hilflos, ein anderer schafft es - trotz hoher Belastung – stark und zuversichtlich zu bleiben.

Resilienz ist die geheimnisvolle Kraft, die es ermöglicht, Widerstand zu leisten und neuen Mut zu schöpfen, um sein Leben in die Hand zu nehmen oder immer wieder neu ins Leben zurückzukehren.

Seminarziel:

Das Seminar geht der Frage nach, woher seelische Stärke kommt und wie man lernen kann, diese mentale Kraft zu fördern, um sich besser durch Krisensituationen manövrieren zu können. Da Resilienz keine angeborene Fähigkeit, sondern trainierbar ist, eröffnet dies die Chance, ein Leben lang etwas für die eigene psychische Widerstandsfähigkeit zu tun. Im Seminar lernen die Teilnehmer*innen die wesentlichen Merkmale einer stabilen Persönlichkeit kennen, die in der Lage ist, die nötige Widerstandskraft zu entwickeln, um auch Krisen erfolgreich zu meistern. Sie lernen zu verstehen, wo im eigenen Leben ungenutzte Kraftreserven und Ressourcen liegen, die es zu stärken gilt.

Zielgruppe

- Alle Menschen, die unter dem ständigen Druck des Alltags und den Anforderungen des modernen Lebens leiden und ihre psychische Widerstandsfähigkeit fördern wollen.
- Berufstätige, die den gestiegenen Anforderungen ihres Berufes Rechnung tragen und sich mental besser ausrüsten wollen.

Seminarinhalt:

- Die Säulen der psychischen Widerstandskraft
- „Always happy“ – der große Irrtum und seine Folgen
- Woher kommt die Widerstandskraft?
- In der Krise wachsen – aber wie?
- Verletzlichkeit und Stärke
- Authentizität und Diplomatie
- Wie resilient bin ich selbst?
- Wie ich die eigene Resilienzfähigkeit steigern kann

Seminardauer

- 1 Tag mit Übungen