

Vortrag / Seminar

Resilienz - meine psychische Widerstandskraft fördern

Im Leben jedes Menschen kommt es zu Situationen, in denen es so scheint, als würde die Welt sich von einem Moment auf den anderen aufhören zu drehen. Ursachen dafür können der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer Liebesbeziehung, eigene Erkrankungen oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Wie gut der Umgang mit solchen Krisen gelingt, hängt auch mit der eigenen Resilienz zusammen.

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Individuums und dessen Stärke, mit Krisensituationen fertig zu werden. Weitere Bezeichnungen für Resilienz sind "Hornhaut der Seele" oder „Immunsystem der Seele“. Zwar bildet sich Resilienz bereits in der Kindheit, doch lässt sie sich ein Leben lang stärken und fördern. Wie ein Muskel kann sie fortlaufend trainiert werden und wächst mit den Herausforderungen und Krisen des Lebens.

Resiliente Menschen gelten als fröhlich, ausgeglichen, kreativ und anpassungsfähig. Sie verfügen über einen starken Charakter und einen großen Freundeskreis. Sie akzeptieren, dass es im Leben durchaus schwierige Phasen und Krisen geben kann. Denn sie haben ausreichend Vertrauen und Zuversicht in sich selbst (und die eigene Widerstandskraft), dass sie solche Lebensphasen überstehen. Auch wenn sie nicht angenehm sind.



INHALTE DIESER VERANSTALTUNG:

- Was ist Resilienz?
- Wie entsteht Resilienz und wie kann ich sie trainieren?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Bei mir bleiben - die 3 Arten von Angelegenheiten
- Übung: Mein persönlicher Werte-Kompass



TERMIN & INFOS:

- Samstag, den 3. Dez. 2022
- von 10-13 Uhr
- digital via Zoom
- Teilnahme: 15,- €
- Anmeldung: info@kriseundgeburt.de

