

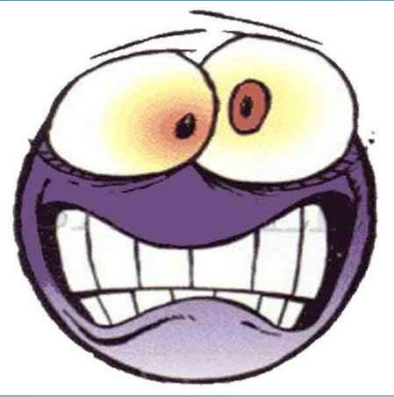
Resilienz

Grundlagen

Faktoren

Praxis

29.10.2024



Stress

- Ohnmacht
- Druck
- Cortisol
- Krisen
- Überforderung



Resilienz

- Stehauf-Person
- Widerstandsfähigkeit
- Mentale Gesundheit
- Krisen bewältigen
- Herausforderungen meistern

Resilienz durch Proaktivität!

- | | |
|---------|-------------------|
| 1 HERZ | Selbstreflexion |
| 2 KOPF | Vorstellungskraft |
| 3 BAUCH | Wille - Es tun! |

5 Min sich aufregen = 60 Min arbeiten

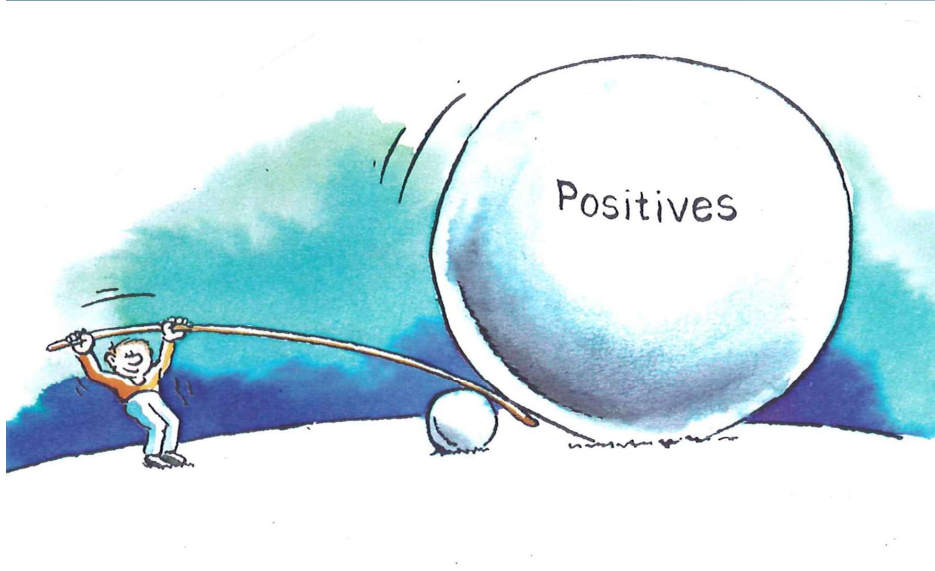
- Oje am Morgen!
- Im Stau ...!
- Kritik von Eltern!

DIE 7 FAKTOREN DER RESILIENZ

- 1 Optimismus und Zuversicht
- 2 Realitätssinn und emotionale Akzeptanz
- 3 Lösungsorientierung und Ziele
- 4 Opferrolle verlassen und Selbstwert
- 5 Selbstverantwortung übernehmen
- 6 Netzwerke und Partnerschaften
- 7 Zukunft proaktiv gestalten

wichtig: Resilienz ist trainier- und lernbar!

1 OPTIMISMUS & ZUVERSICHT

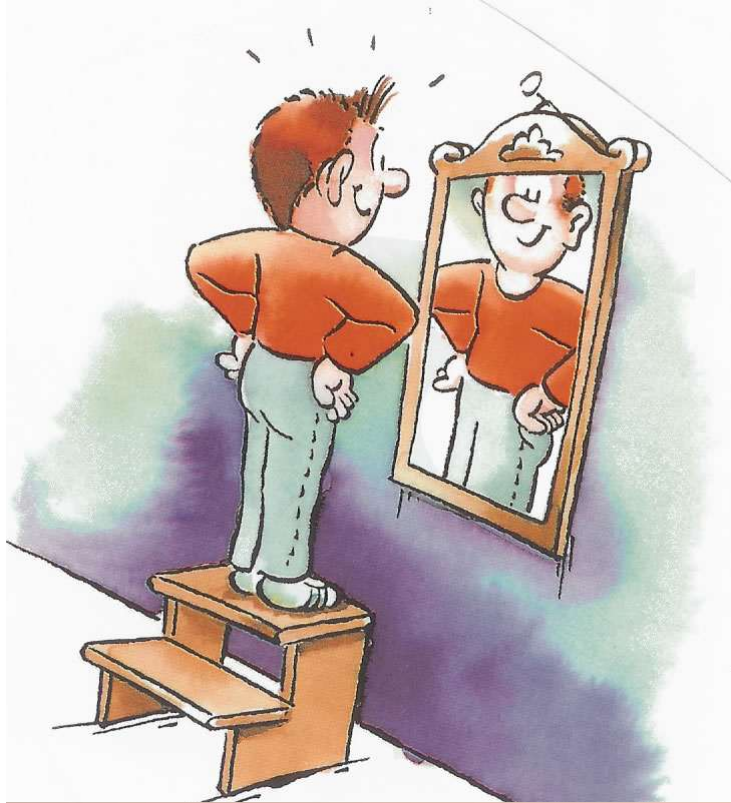


„Alles in uns ist so
wie wir es bewerten!“

Einstellung entscheidet!

„Sei unabhängig von Äusserem!«

Persönlich gelebte Spiritualität hilft.



Die Macht der Positivität

M M M M

Menschen, die
ich beeinflussen
will, muss ich gern
haben!

H. Pestalozzi

2 REALITÄTSSINN & EMOTIONALE AKZEPTANZ

Lieben was ist! «Ich hätte es gerne so?!?»
Dinge und Menschen sind immer so wie sie sind!
Die Wirklichkeit so sehen wie sie ist.

„Liebe Dein Schicksal, denn es ist der
Weg Gottes mit Deiner Seele!“ Dostojewski

Führe keine Kämpfe, die
Du nicht gewinnen kannst!

«ES ISCH
WIE'S ISCH!»

AKZEPTANZ STATT WIDERSTAND!

3 LÖSUNGSORIENTIERUNG & ZIELE



Lösungsblockaden überwinden:

- 1) Selbstvorwürfe/Ärger über sich
- 2) Vorwürfe/Ärger über andere
- 3) In Erwartungshaltung verharren
- 4) Kindliche Anteile: Trauma
- 5) Unbewusste Loyalität mit ...

Entweder bist Du Teil des Problems oder Teil der Lösung!

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen
einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ Camus

Geschenk der Versöhnung!



4 OPFERROLLE: AUSSTIEG!

Handle und werde aktiv!

Lass das Beschuldigen los!

Statt zu jammern die Probleme lösen!

Guten Selbstwert aufbauen!

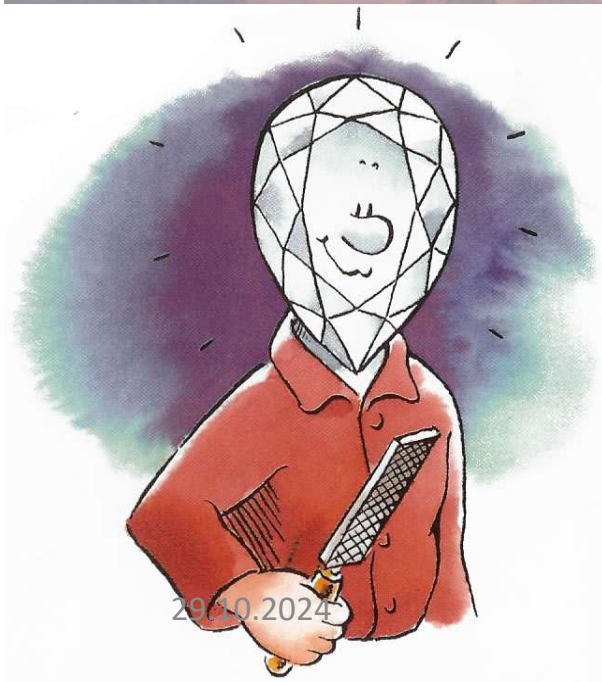
Lebe Dein Leben und sei Dich selbst!

5 VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Der Realität ins Auge blicken, sich unangenehmen
Entscheiden oder Einsichten stellen

Verantwortlich mit Körper, Seele, Geist, Gott, Beruf,
Ehe und Familie umgehen

Erfülle Deine Erwartungen, nicht der Anderen



2010.0.2024

Entscheide, sonst tun es
Andere für Dich!

Löse Deine
Herausforderungen!



6 NETZWERKE & PARTNER

- Einzelkämpfertum!?!
- Freunde gewinnen
- Hilfe für die Not!

- Freunde in vielen Gebieten bereichern
- Überwinde deine inneren Widerstände
- Netzwerke bringen uns weiter



7 ZUKUNFT PRO-AKTIV GESTALTEN

Vorausblicken
Vorausplanen
Vom Ende her denken!

Sich an der Zukunft aufrichten

Zukunfts-Szenarien durchdenken

Veränderungen und Risiken im Blick haben

Sei kreativ: Schreibe Deine Grabrede ☺!

29.10.2024