



## **Resilienztraining: die Strategie des „Stehauf“ Menschen Mental stark durch jede Krise**

Der Begriff **Resilienz** wird vor allem im Bereich der Psychologie verwendet. Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, auch bei großem Stress und unter großen Belastungen gesund zu bleiben. „Resilienztraining“ dient somit der systematischen Weiterentwicklung der eigenen Resilienz, die sich ein ganzes Leben lang trainieren und ausbauen lässt. Es geht im Wesentlichen darum, einen besseren Umgang mit Problemen, Stress und Krisen zu pflegen.

Ursprünglich wurde mit Resilienz nur die Stärke eines Menschen bezeichnet, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten, lange Arbeitslosigkeit, Verlust von nahestehenden Menschen oder Ähnliches ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen. Diese Verwendung des Wortes ist auch heute noch häufig. Resiliente Personen haben gelernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten und können sich somit besser an Veränderungen anpassen.

Resilienz ist heutzutage sowohl in allen Berufsfeldern als auch im Privatleben ein großer Vorteil und eine wichtige Kernkompetenz. Herausfordernde Zeiten treten immer wieder auf und so ist es umso wichtiger und nötiger gestärkt durch diese Krisen zu gehen. Resilienz kann uns dabei helfen und zeigt Wege auf, wie wir unseren Stresspegel geringhalten und mit Energie statt Depression zu reagieren.

Resiliente Menschen haben starke Wurzeln und haben daher starke und feste Beziehungen und Kontakte. Außerdem begegnen sie äußeren Dingen, die nicht veränderbar sind, mit einer optimistischen Grundhaltung, akzeptieren unveränderbare Dinge schneller als andere und sehen auch in dunklen Zeiten, die Sonnenseiten des Lebens.

Wichtig ist hierbei, dass **JEDER** Mensch schon resilient ist und quasi alle Fähigkeiten in sich trägt. Es gilt persönliche Zusammenhänge zu entdecken und mit gezielten Übungen die Widerstandsfähigkeit zu steigern.

## **Lerninhalte:**

- Achtsamkeit, Mentalität, Kommunikation und Selbst- und Zeitmanagement.
- Grundlagen der Resilienzforschung
- Wirkfaktoren von Stress auf den Organismus
- Die sieben Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Akzeptanz, lösungsorientiertes Denken, Opferrolle verlassen, Übernahme von Verantwortung, Netzwerke pflegen

## **Ziele:**

- Kennenlernen der Wirkfaktoren von Resilienz und Stress
- Stärkung des Kohärenzgefühls
- Die Fähigkeit erlernen, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen
- Eine Krise als Chance zu sehen und im besten Fall gestärkt aus ihr hervorzutreten
- Angelernte Verhaltensweisen durch positivere zu ersetzen, um damit Stress, Burnouts oder Krankheiten vorzubeugen
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Steigerung der Selbstwirksamkeit und Stärkung von optimistischen Verhaltensweisen
- Akzeptanz von Gegebenheiten und diese als Möglichkeit der Veränderung zu erkennen
- Erkennen von eigenem Rollenverhalten – raus aus der Opferrolle

## **Zielgruppe:**

Teilnahme für alle Menschen ab 18 Jahre möglich, die ihre vorhandene Resilienz stärken möchten.

Höchstens 12 Personen je Kurseinheit.

## **Erwartbarer Nutzen:**

- Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit
- Stabilität für Körper, Geist und Seele
- Positivere Lebenseinstellung
- Herausforderungen des 21. Jahrhunderts besser zu meistern
- Eigene Grenzen erkennen
- Vorbeugen von Burnout

**Dauer:** 8 teiliger Kurs/ je 1,5 Std.

## **Referentin:**

Liane Jung

Dipl. Soz. Arb. (FH)

ex. Altenpflegerin

Coach (FH)

Achtsamkeitstrainerin

Resilienztrainerin

Happinesstrainerin



# Konzept zum Resilienztraining

## 1. Woche:

Kennenlernen der Resilienzfaktoren (Theoretische Ansätze zur Erklärung, Stresskompetenz und Ressourcen der Persönlichkeit)

## 2. Woche:

Zieldefinition/ Zukunftsplanung (aktive Zukunftsgestaltung, klare Ziele nutzen)

## 3. Woche:

Optimismus (lernen positives aus der Krise zu ziehen; Optimismus einsetzen, um eigene Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen)

## 4. Woche:

Akzeptanz (Akzeptanz der Krise, Akzeptanz als Vorstufe zur Bewältigung der Krise erkennen)

## 5. Woche:

Lösungsorientiertes Denken (nicht der Blick auf das Problem, sondern die Lösung in den Vordergrund stellen)

## 6. Woche:

Rollenverhalten/ Opferrolle verlassen (Aktiv mit bestehenden Situationen auseinandersetzen und aktive Gestaltung der Zukunft in vollem Bewusstsein der eigenen Handlungskompetenz)

## 7. Woche:

Verantwortung (für das eigene Leben Verantwortung übernehmen)

## 8. Woche

Netzwerkorientierung (Soziale Netzwerke aufbauen als stabilisierender Faktor) und Verabschiedung

Homepage: [www.liane-jung.com](http://www.liane-jung.com)

