

## Mehr Kraft und Gelassenheit durch Resilienz

Manche Menschen stecken schon bei ersten Rückschlägen den Kopf in den Sand – andere stecken schwierige Situationen nicht nur besser weg, sondern gehen auch noch gestärkt daraus hervor! Dahinter steckt das, was man Resilienz nennt: An sich selbst zu glauben und die innere Stärke zu nutzen, um auch bei hohen Alltagsbelastungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. Ziel des Seminars ist es, Belastungen in positive Energie zu verwandeln und aus den Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen. Und das kann man lernen!

### Seminarthemen

- Was ist Resilienz überhaupt?
  - Definition und Hintergrund
- Ärgerursachen und Stressauslöser
  - Belastungen sind nicht immer vermeidbar (und sollten es auch gar nicht)
  - Ziel: Alltagsbelastungen und Bewältigungsstrategien in die Balance bringen
- Denkmusteranalyse
  - Glaubenssätze und selbstschädigende, energieraubende Gedanken erkennen
  - Einstellungen und Bewertungen auf den Prüfstand stellen
  - Verantwortung übernehmen und konstruktive Denkalternativen nutzen
  - Handlungsspielräume besser erkennen
- Stärkung der Widerstandskraft
  - Gelassener Umgang mit schwierigen Zeitgenossen oder Situationen lernen
  - Eigene Stärken kennen und gezielt einsetzen
  - Ruhig bleiben, wenn es drauf ankommt
  - Stärkung durch Achtsamkeit üben
- Grundvoraussetzung: Gut mit sich selbst umgehen
  - Passende Ernährung gegen Stress
  - Genug Bewegung, die Spaß macht
  - Erholungsmöglichkeiten kennen, sich Pausen gönnen
  - Nein sagen lernen, gesunde Abgrenzung