

## **Das Resilienzpolster erweitern, um Herausforderungen [Krisen] gestärkt zu bewältigen**

*Resilienz-Training Teil II*

### **„Geht nicht - gibt's nicht?!“**

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen: Arbeit, Familie, Freundeskreis. Nicht immer läuft alles so, wie wir uns das vorstellen und es kommt zum Gefühl der Überforderung. Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, mit Herausforderungen, Veränderungen und belastenden Situationen gut umzugehen. Resiliente Menschen verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, mit widrigen Umständen lösungsorientiert umzugehen, sie übernehmen Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen, sie bewerten die Zukunft unabhängig ihrer Vergangenheit und setzen von sich aus Initiativen und steuern ihre eigene Entwicklung.

Wie alle menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften ist Resilienz nicht feststehend. Für die Entwicklung dieser Fähigkeiten sind verschiedene Faktoren verantwortlich. Einerseits geht man von einer gewissen genetischen Disposition aus, andererseits wirken sich die Lernerfahrungen eines Menschen, auf das Gefühl aktiv auf Herausforderungen einwirken zu können, stark aus. In diesem Seminar werden den Teilnehmenden konkrete, resilienzstärkende Techniken, beruhend auf dem TRUST-Resilienztraining vermittelt, deren Anwendung sowohl im privaten als auch beruflichen Bereich zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit führt. Durch den Erwerb ressourcenorientierter Verfahren werden die SeminarteilnehmerInnen in die Lage versetzt, aktiv auf die eigenen resilienzstärkenden Ressourcen zurückzugreifen, aber auch im privaten und beruflichen Bereich Familienmitgliedern, Kollegen, Freunden und Klienten unterstützende Angebote bei der Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen zu machen.

### **Themenschwerpunkte**

- ✿ Grundlagen der Positiven Psychologie, Resilienzforschung und Neurobiologie
- ✿ Reflexion Ihrer Widerstandskraft und Resilienz-Check
- ✿ Persönliche Kraftquellen entdecken und als Basis zur Resilienzstärkung nutzen
- ✿ Ressourcenorientierte Verfahren/ Techniken

### **Methoden**

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen  
Einübung von verschiedenen ressourcenorientierten Ansätzen und Verfahren



**Astrid Steinberger M.A.**

*Studium*

*Erziehungswissenschaft/  
Psychologie/ Soziologie*

*Mediatorin*

*TRUST-Resilienz - Trainerin*

*22 Jahre Seminartätigkeit*

*Weitere Informationen:*

[www.astridsteinberger.de](http://www.astridsteinberger.de)

*Vielen Dank für Ihr*

*Interesse!*

*Ich freue mich darauf,*

*Sie kennenzulernen!*