

## Mehr Kraft und Gelassenheit durch Resilienz

Manche Menschen können mit Stress und Rückschlägen gut umgehen und haben keine Angst vor Konflikten oder Veränderungen. Sie sind ausgeglichen, gehen mit widrigen Umständen konstruktiv um und bringen eine hohe Frusttoleranz mit. Dahinter steckt das, was man Resilienz nennt: Mit belastenden Situationen auf gesunde Art und Weise umzugehen und die eigene Widerstandskraft zu stärken, um auch bei hohen Alltagsbelastungen kraftvoll und gelassen zu bleiben. 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
  - Gelassenen 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