



---

## **Resilienz – die innere Widerstandskraft, um Krisen zu bewältigen und menschlich zu wachsen**

### **Unser Thema:**

Immer wieder gelangen wir in herausfordernde Situationen und Umbruchsphasen, die uns eine besondere Stärke abverlangen. Dieses diffuse Unbehagen bzw. Gefühl von Überforderung kann sich in vielen Bereichen abzeichnen:

- Selbstmanagement
- Partnerschaft und Familie
- Ausbildung, Studium
- Beruf
- Krankheit, Pflege
- Freizeit

Wie können wir in diesen kritischen Momenten die nötige Widerstandskraft aktivieren?

Wie können wir Perspektiven und Strategien entwickeln, um die Krisensituation zu bewältigen und an ihr zu wachsen?

Wie können wir die eigene Resilienz dauerhaft trainieren und Lebensqualität gewinnen?

### **Mein Angebot:**

An genau diesem Punkt setzt mein Resilienztraining an:

Gemeinsam mit mir setzen Sie sich in einem vertraulichen, dialogorientierten Rahmen mit Ihrer persönlichen Situation auseinander. Wir loten Ihr Thema und Ihre Vorstellungen sowie unsere professionelle Arbeitsbeziehung aus. Dann starten wir mit der Bearbeitung der vier Bausteine „**Einbindung, Verantwortung, Optimismus und Akzeptanz**“. Anhand alltagstauglicher Techniken wie Selbstreflexion, Stärkenfindung, Innere Zentrierung, Zielorientierung und Perspektivenwechsel beleuchten wir Ihre Situation und Ihre Möglichkeiten.

Im Vordergrund stehen dabei immer Ihre eigene Intuition und Ihre persönlichen Ressourcen. Sie erhalten ein wissenschaftlich fundiertes Training mit dem Ziel, Kompetenzen im Bereich Resilienz zu entwickeln und diese souverän im beruflichen und privaten Alltag umzusetzen.



### **Zielgruppe:**

Menschen in belastenden Situationen, die einen gesundheitsbewussten, ressourcenschonenden Umgang mit innerer und äußerer Anspannung erlernen möchten.

- Führungskräfte und Leistungsträger, die an ihrer mentalen Stärke arbeiten möchten
- Mitarbeiter/Ehrenamtler im sozialen Bereich, die ihre innere Widerstandskraft gegenüber (beruflich) herausfordernden Situationen stärken möchten.
- Menschen mit psychosozialer oder familiärer Belastung, z.B. Pflege von Angehörigen oder Pflegekindern, eigene Krankheit oder Behinderung, Trennung, Verlust und Trauer.

### **Ihr Mehrwert:**

#### **Gemeinsam Perspektiven entwickeln**

In einer lösungsorientierten Gesprächsreihe beleuchten wir die unterschiedlichen Aspekte Ihrer Situation und diskutieren Ansatzpunkte und Alternativen. Meine Aufgabe ist es, Ihnen einen Raum zur Selbstreflexion und zur Wiederentdeckung Ihrer eigenen Kräfte zu schaffen. Durch die aktive Bereitschaft zur Selbstreflexion und zum Perspektivwechsel kann es gelingen, die hochkomplexe Wirklichkeit wieder neu zu begreifen.

#### **Menschlich wachsen**

Langfristiges Ziel ist es, Ihre innere Widerstandskraft zu aktivieren und Ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung zu trainieren. Über das Einüben bestimmter Methoden und einen auf Sie zugeschnittenen Weg werden Sie die Entwicklung Ihrer persönlichen inneren Haltung und Ihrer Resilienz voranbringen.

Mögliche Ziele sind z.B.

- eine verbesserte Selbstakzeptanz bzw. ein gesteigertes Selbstbewusstsein
- eine innere Klarheit bzgl. der beruflichen oder familiären Position,
- die emotionale Unabhängigkeit von Dritten oder
- der souveräne Umgang mit alltäglichen Herausforderungen.

**Ihre Persönlichkeitsentwicklung ist oberstes Ziel des Resilienztrainings.**



## **Aufbau Resilienz-Training:**

### **1. Was heißt Resilienz?**

Fachbezogener Input zum Thema Resilienz und Vorstellung des Resilienzmodells

### **2. Einbindung**

Baustein „Einbindung“ in das soziale Netzwerk, Reflexion zu eigenen Stärken und Anstöße zur aktiven Arbeit am Beziehungsgeflecht

### **3. Verantwortung**

Baustein „Verantwortung“ für sich und andere übernehmen, Vorstellen von Übungen zur Erreichung der inneren Balance und zur Selbst- und Fremdfürsorge

### **4. Optimismus**

Baustein „Optimismus“, Einführung in das positive Denken und Erarbeitung von eigenen Zielen anhand bewährter Zielfindungsprozesse

### **5. Akzeptanz**

Baustein „Akzeptanz“, Selbstbeobachtung in Krisensituationen und Umgang mit schwierigen Gefühlen bzw. Perspektivwechsel

### **6. Stark in den Tag**

Reflexion und Transfer in den individuellen Alltag mithilfe praxisorientierter Techniken zum Thema Resilienz

## **Meine Arbeitsmethoden:**

- Raum für Selbstreflexion schaffen, Analyse der aktuellen Situation
- Fachlicher Input und dialogorientierte Wissensvermittlung
- Horizonterweiterung durch Erarbeitung von Alternativen
- Setzen von Meilensteinen zum weiteren Entwicklungsprozess
- Erlernen alltagstauglicher Methoden

Wie klingt dieses Angebot für Sie? Nutzen Sie die Gelegenheit zum konstruktiven Austausch und rufen Sie mich an. Möglich sind eine individuelle Gesprächsreihe oder ein Gruppen-Workshop.

Ich freue mich auf Sie.

*Stefanie Sproß*