

RESILIENZ leben

Mit innerer Stärke wachsen Mut, Kraft und Gelassenheit

Vortrag Gesundheitsmesse „BLEIB FIT“ in Freising 2016

Jürgen Haupt

RESILIENTEAM Freising
www.resilienz-team.de



RESILIENZ BEDEUTET



- Widerstandskraft
- Belastbarkeit
- Flexibilität
- Spannkraft
- Anpassungsfähigkeit

UND KOMMT URSPRÜNGLICH AUS DER WERKSTOFFKUNDE



VIELE
MENSCHEN
FÜHLEN SICH
MIT IHREN
TÄGLICHEN
AUFGABEN WIE
ÜBERLADENE
PACKESEL





Unsere Welt ist komplex geworden – sie ist schnell, global, vernetzt, mobil...



Die 7 Säulen der Resilienz

OPTIMISMUS

AKZEPTANZ

LÖSUNGSORIENTIERUNG

OPFERROLLE VERLASSEN

VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

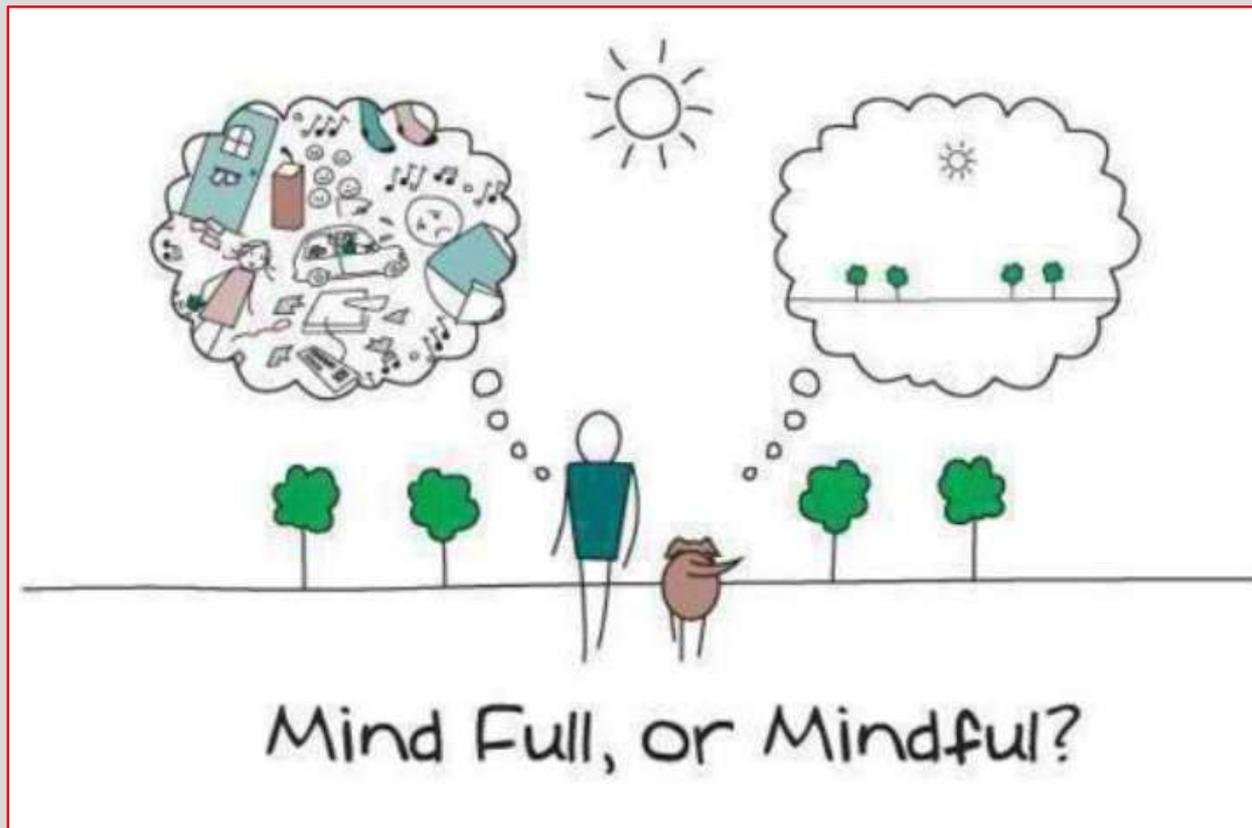
NETZWERKORIENTIERUNG

ZUKUNFTSPLANUNG

nach Karen Reivich und Andrew Shatté



Distanzierungsfähigkeit durch Achtsamkeit (Mindfulness)



Die 7 Schlüssel der Resilienz

GEDANKEN BEOBACHTEN

DENKFALLEN IDENTIFIZIEREN

EISBERG-ÜBERZEUGUNGEN AUFSPÜREN

PROBLEMLÖSEKOMPETENZ TRAINIEREN

KATASTROPHENDENKEN STOPPEN

BERUHIGEN UND FOKUSSIEREN

RESILIENZ IN ECHTZEIT PRAKTIZIEREN

nach Karen Reivich und Andrew Shatté



INNEHALTEN

Sich selbst spüren

Sich selbst hinterfragen

Eigene Bedürfnisse achten

Botschaften des Körpers
ernst nehmen

Stehe still
und sammle Dich



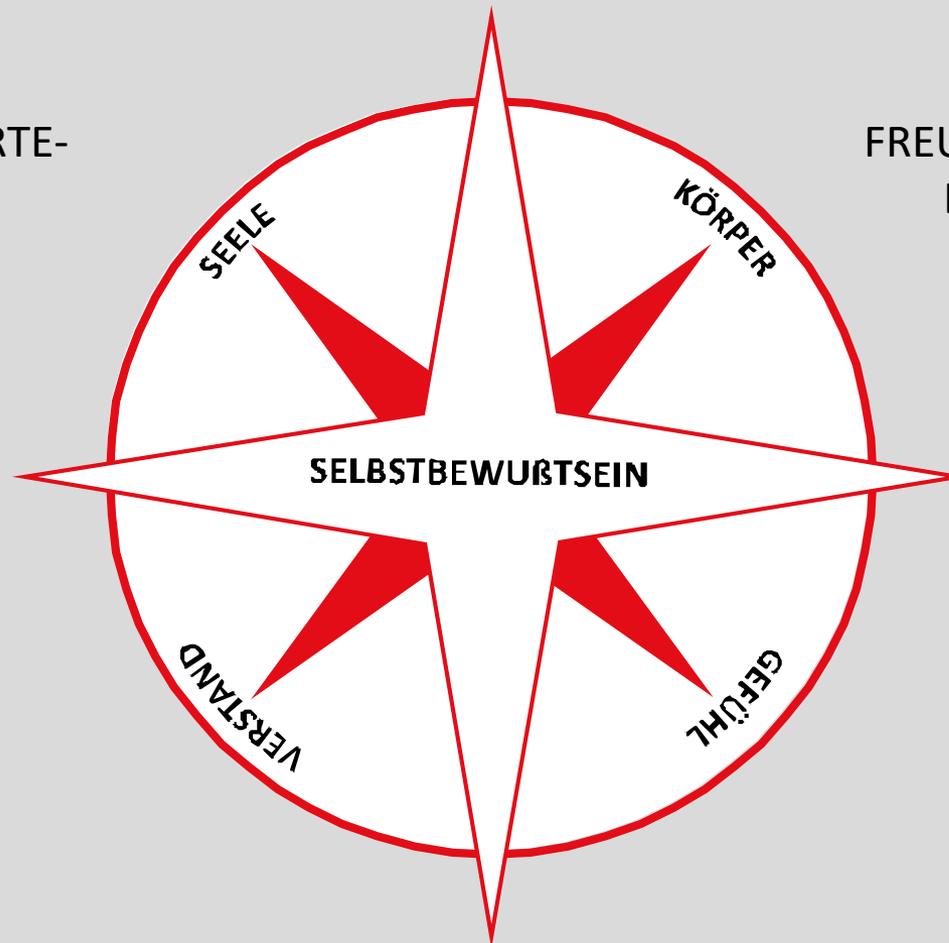
INNERE HALTUNG



PERSÖNLICHE GRUNDHALTUNG

SINN- UND WERTE-
VERSTÄNDNIS

FREUNDSCHAFT ZUM
EIGENEN KÖRPER



MENTALE
STÄRKE

EMOTIONALE
BALANCE



DIE KERNFRAGEN DER RESILIENZ-FÖRDERUNG



- Was schenkt Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität?
- Was raubt Energie?
- Was kann ich aktiv tun?



DIE GEZIELTE ENTWICKLUNG PERSÖNLICHER RESILIENZ

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Das Energiefass füllen
- Den Lebensrucksack entlasten
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Halt im Netzwerk
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe



