

Resilienz – So stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft

Resilienz ist ein Begriff der ursprünglich aus der Werkstoffkunde kommt und die Flexibilität von Materialien bezeichnet, die nach erhöhter Belastung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückkehren können, ohne dabei Schaden zu nehmen. Auf den Menschen bezogen bezeichnet der Begriff Resilienz die psychische Widerstandsfähigkeit. Somit ist jemand, der nach erhöhter psychischer Belastung wieder in seine Mitte kommt, resilienzfähig. Wenn sich aber Stress und belastende Situationen im Leben häufen und Sie nicht mehr die Möglichkeit haben zwischendurch psychisch aufzutanken zu können, dann kann sich mit der Zeit auch die Fähigkeit, wieder in Ihre Kraft zu kommen, aufbrauchen.

Was gilt es zu beachten, damit Sie erkennen, wann Sie wieder auftanken müssen, um in Beruf und Privatleben bestehen zu können und Ihr Leben dabei zu genießen?

Warum geht jemand gestärkt aus einer schwierigen Situation hervor, während ein anderer daran zerbricht und an Depressionen oder Burnout erkrankt?

Lernen Sie in dieser Fortbildung, wie Ihnen Rituale, Zeitmanagement und eine gesunde Abgrenzung -die Lizenz zum Nein sagen- dabei helfen, eine bessere Resilienzfähigkeit zu entwickeln und wie Sie dazu Ihre individuellen Ressourcen nutzen können.

Dauer 3,5 Stunden

Referentin: Susanne Großmann

Heilpraktikerin

Coach in Bildungs- und Beratungsprozessen

Supervisorin

Buchautorin