

Seminar

Resilienz – psychisches Immunsystem und Stehaufmännchen-Kompetenz

Kinder, die das Laufen lernen, machen es uns vor: sie fallen hin, stehen wieder auf, fallen hin, stehen wieder auf. Immer wieder. Sie lernen, dass sie fallen können. Und sie lernen, dass sie selbst wieder aufstehen können. Sie bleiben nicht liegen.

Erwachsene Menschen können physisch und psychisch fallen. Krisen und dramatische Ereignisse können sie über die Grenzen ihrer Belastungsfähigkeit und zum Zusammenbruch bringen. Manche bleiben dann liegen. Menschen mit genügend Resilienz aber nicht.

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, unter schwierigen oder sogar extremen Bedingungen handlungsfähig zu bleiben; zu fallen, aber wieder aufstehen zu können und zu überleben. Sie sind in der Lage, aus Krisen und schweren Belastungen sogar gestärkt hervorzugehen. Diese innere Widerstandskraft gegen starke Stressoren brauchen wir, um in unserer immer dynamischeren und komplexeren Welt besser zurecht zu kommen. Und man kann diese psychische Robustheit in jedem Lebensalter aufbauen und pflegen.

Im Seminar wird es darum gehen, ...

- ... die Merkmale und Dynamik von Belastungssituationen genauer zu betrachten,
- ... die Merkmale von Menschen mit ausgeprägter Resilienz herauszustellen,
- ... die persönliche Resilienz-Kompetenz zu ermitteln,
- ... Wege zur Stärkung der individuellen Widerstandskraft zu entwickeln.

Dr. Ekkehard Nau

Mail contact@nauconsult.de

Web www.nauconsult.de